



# Dr. Does ziet licht

In elke Zin beantwoordt hoogleraar klinische psychologie **Willem van der Does (1960)** uw levensvragen. Groot, of klein. Voor iemand anders. Of gewoon fijn voor uzelf. Prangende vraag? Mail hem naar [redactie@zin.nl](mailto:redactie@zin.nl) o.v.v. 'Dr. Does'.

## Wat moet mijn vriend met andere vrouwen?

Wat betekent het dat mijn vriend blootfoto's van tientallen vrouwen in zijn telefoon heeft? Ik heb hem ernaar gevraagd maar toen werd hij kwaad en verweet mij jaloers gedrag. Hij zei dat ik van zijn telefoon af moest blijven. Hij is gescheiden, weduwnaar en heeft nog een aantal keren samengewoond voordat ik hem leerde kennen. Hij appt ook met een getrouwde collega met wie hij niets heeft, zegt hij. Maar hij appt wel 'ondeugend' met haar en nooit met mij! Wat moet ik hiervan denken? Ik kan niet weg want ik heb geen geld en niemand op de hele wereld en ook geen hulp.

**Jolande**

*Beste Jolande,*

Pfff, dit klinkt niet als een gezonde relatie. Of als een die een lang leven is beschoren. Je vriend heeft kennelijk niet genoeg aan jou en jij schendt zijn privacy door in zijn appberichten te neuzen. Als je vindt dat je zo afhankelijk van hem bent dat je niet weg kunt, ben je aan hem overgeleverd. Aan jou om te bepalen hoeveel vernedering je slikt voordat je uiteindelijk toch opstapt – of totdat je vriend een ander slachtoffer verkiest. Er kan pas een oplossing in zicht komen als je uit de slachtofferrol stapt en grenzen gaat stellen.

## Hoe kan ik het sporten wél volhouden?

Ik leid een zittend bestaan. Naar tevredenheid overigens, ware het niet dat je tegenwoordig hoort dat je nog beter kunt roken dan heel veel zitten. Roken heb ik nooit gedaan maar ik sport ook nooit. Fitnessen heb ik ooit drie maanden bijna wekelijks volgehouden, maar

toen had ik er genoeg van en heb ik de rest van het jaarabonnement ongebruikt gelaten. Onlangs bleken mijn bloeddruk en cholesterol aan de hoge kant te zijn en nu moet ik kiezen: aan de pillen of meer bewegen. Toch maar sporten dus. Hoe houd ik het dit keer wel vol?

**Alex**

*Beste Alex,*

Sportschoolabonnementen zijn vermoedelijk de minst gebruikte abonnementen die er zijn. Een vriend van mij dacht dat hij dit probleem kon oplossen door een maandsalaris aan de aanschaf van een fitnessapparaat uit te geven. Als je er zoveel geld aan besteedt, zou je wel gek zijn om het niet te gebruiken. Helaas, het apparaat staat nu werkloos op zolder. Net zoals jij hebt gemerkt met je jaarabonnement: als de uitgave eenmaal is gedaan, begint het dubben of je vandaag wel of niet gaat sporten van vooraf aan. De kans dat het nu wel lukt, is iets groter omdat je een sterkere motivatie hebt: voorkomen dat je aan de medicatie moet (die ongetwijfeld ook weer kans op bijwerkingen geeft). Probeer die motivatie levend te houden door bijvoorbeeld een plaatje van een berg pillen te plakken op een plek waar je hem vaak tegenkomt. Zoals de Amerikaanse schaatser Shani Davis, die een foto van zijn grootste rivaal Erben Wennemars op zijn ijskast plakte. Dat was voor hem een zetje in de rug om, in de keuken aangekomen, gezonde voedselkeuzes te maken. Een keer in de week sporten is trouwens te weinig om merkbare progressie te maken, ga dus twee of drie keer per week. Wat verder helpt: 1 Plan je activiteiten ruim van tevoren in: zet het in je agenda; 2 Breng variatie aan, doe niet altijd hetzelfde; 3 Maak er iets sociaals van: liever alsnog leren tennissen dan in je eentje fitnessen. Of sluit je aan

bij een loop-, wandel- of gymnastieclubje; 4 Stel jezelf een concreet doel. Behalve het voorkomen van medicatie bijvoorbeeld ergens volgend jaar een wandelvakantie kunnen volbrengen.

## Ik ben een laatkomer

Ik kom nogal vaak te laat. Niet véél te laat, maar het is toch ongemakkelijk dat anderen geregeld op me moeten wachten. Ook vergaderingen op mijn werk zijn meestal net begonnen als ik binnenkom. Ik ben gewoon nogal optimistisch over de tijd die het kost om ergens te komen. Ik zet reminders in mijn telefoon maar als zo'n signaal afgaat, denk ik: dat mailtje kan ik nog wel afmaken. Meestal is dat ook zo maar dan zie ik er nog een en voor ik het weet, ben ik weer te laat. Zijn er nog andere trucs of tips om op tijd te vertrekken?

**Rogier**

*Beste Rogier,*

Nee, er zijn geen andere trucs. Ben je ooit te laat gekomen op een sollicitatiegesprek? Of op een diploma-uitreiking? Waarschijnlijk niet. Te laat of op tijd komen is geen kwestie van trucs maar simpelweg een besluit. Uitzonderlijke omstandigheden daargelaten, maar die zijn zeldzaam. Jij moet het besluit nemen dat het voortaan jouw hoogste prioriteit heeft dat je niemand meer op je laat wachten. Het feit dat het een besluit is, maakt ook dat te laat komen zo ongemakkelijk is. Anderen voelen heus wel aan dat je je eigen besognes voorrang hebt gegeven. Zo'n besluit betekent dus dat je geregeld vijf minuten of een half uur te vroeg komt omdat je ruime marges inplant. Kun je alsnog die e-mail versturen, of spreek je nog eens iemand voorafgaand aan een vergadering. Ook dat kan nuttig bestede tijd zijn.

# Te laat of op tijd komen is simpelweg een besluit

**PRANGENDE VRAAG?**  
Mail hem naar [redactie@zin.nl](mailto:redactie@zin.nl)  
o.v.v. 'Dr. Does'. U kunt uw vragen ook stellen op twitter: [@drdoeszietlicht](https://twitter.com/drdoeszietlicht)