

Column

RENÉ DIEKSTRA



Psycholoog René Diekstra buigt zich over de menselijke geest

Een goede leider moet aardig zijn

Nu Amsterdam op zoek moet naar een nieuwe burgemeester, vraagt René Diekstra zich af wat goed leiderschap inhoudt.

Wat is beter voor een leider, dat ze van je houden of dat ze je vrezen? De fameuze Italiaanse politicus en filosoof Niccolò Machiavelli (1469-1527), schrijver van waarschijnlijk het meest invloedrijke boek over leiderschap ooit, *De vorst*, geeft als antwoord: beide. Maar, voegt hij er onmiddellijk aan toe, omdat mensen, schurken als ze nu eenmaal ook zijn, liefdesbanden gemakkelijk verbreken als ze denken dat het hen voordeel oplevert, is het veiliger ervoor te zorgen dat ze bang voor je zijn. Want angst berust op de vrees voor pijn en die vrees is er altijd. Klopt het dat je om leider van een land, stad, bedrijf of groep te zijn en te blijven, je er vooral voor moet zorgen dat mensen bang voor je zijn, onrustig van je worden? En moet jij daarom voortdurend je macht en kracht demonstreren?

In Machiavelli's tijd zal dat ongetwijfeld vaak het geval zijn geweest. Maar geldt dat nog? Als we naar het gedrag van leiders kijken, zo toont onderzoek aan, dan hebben die ook vandaag de dag nog vaak de neiging vooral hun macht, competenties en behaalde successen in de etalage te zetten. Ge-
tuige Donald Trump. Maar dat blijkt nu net de verkeerde benadering om mensen te beïnvloeden of te leiden. Want het aller-eerste oordeel dat mensen over je vellen bij kennis-making is niet of je competent bent maar of je aardig bent, een warme uitstraling hebt, te vertrouwen lijkt. Anders gezegd, voordat mensen besluiten

wat ze van jouw opvattingen vinden, besluiten ze wat ze van jou vinden. Voor leiders is het besef daarvan van de grootste betekenis.

Eberhard van der Laan, de onlangs overleden burgemeester van Amsterdam, was een leider die dat maar al te goed beseftte. Hij riep bij tal van mensen het onmiddellijke oordeel op dat hij te vertrouwen was, want dat was het eerste waar hij voor ging. Hij straalde oprecht uit: ik sta open voor je, voor je ideeën, je zorgen, je ontwikkeling en ik sta open voor samenwerking. Maar veel mensen die anderen willen beïnvloeden of leiden, zoals Trump, hebben een andere prioriteit. Ze willen allereerst imponeren, hun kracht, competentie en succes demonstreren. Ze scheppen daardoor vaak juist afstand in plaats van nabijheid, wantrouwen in plaats van vertrouwen. De meeste mensen, ook de meeste Amerikanen, vertrouwen Trump niet. Er is niets op tegen om een zekere trots en zelfverzekering te ervaren vanwege je competenties of positie. Het is alleen contraproductief dat te laten domineren. Terwijl de omgekeerde weg, de ander centraal stellen en de wens je te willen verbinden, vertrouwen kweekt en veel krachtiger is. De keren dat ik hem heb ontmoet, heb ik Van der Laan ervaren als een leider die ze in deze opzichten op een rijtje had. Een hartstochtelijk verbinder. Als zulke leiders sterven, ervaren velen dat als een verbroken verbinding, een persoonlijk verlies. Alleen al dat maakt het zo moeilijk hen op te volgen.

Reageren? rene.diekstra@persgroep.nl

LEESTIPS VAN DE WEEK



De sociale superheld - Paul Vrouwenfelder en Roderik Kelderman Begrijp en beïnvloed mensen in zeven stappen (Kosmos, € 10)



De kracht van stilte - Kankyo Tannier Waarom is het goed en hoe kun je het vinden? (Xander, € 17,99)



Meer dan intelligent - Tessa Kieboom en Kathleen Venderickx Over de valkuilen van hoogbegaafdheid (Lannoo, € 19,99)

Hart&Ziel

LEKKER IN BALANS

Mediteren voelt te veel als een taakje

Een manier die mediteren voor iedereen met een smartphone toegankelijk maakt. 'Pauzeren in je hoofd' wanneer het jou uitkomt, in een paar minuten. De gratis app Headspace belooft het.

Volgens de introductie-tekst is de app Headspace geschikt voor beginners: 'Het is oké wanneer je nog nooit hebt gemediteerd, wij begeleiden je'. Wat ook goed klinkt: 'We laten je zien hoe je je geest traint voor een blijer en gezonder leven'. Een begeleidend filmpje stelt me gelijk gerust. Niks kleermakerszit, rechtop in een stoel zitten is prima. Ik zoek een rustige plek waar

ik ongestoord kan mediteren. De ochtenduren en of een standaard tijdstip schijnen het best te werken. In mijn eerste les vertelt een rustige man-nenstem mij in het Engels wat ik moet doen. Goed op de ademha-ling letten, en het hoofd proberen te legen. Deze instructeur be-groet mij bij elke nieuwe les weer vrolijk, blij dat ik terug ben. Elke les grijpt even

Een meetlint

Risicovet Je buikvet vertelt meer over je gezondheid dan de weegschaal in de badkamer. En vergeet ook de Body Mass Index. Het is tijd om oma's oude meetlint tevoorschijn te halen (en zeg dat ook maar tegen je huisarts).



49,4%
van de Nederlanders heeft overgewicht (BMI boven de 25)

13,8%
van de Nederlanders heeft ernstig overgewicht (BMI boven de 30)

Arnoud Kluiters

In de film *Twins* speelt de grote, gespierde Arnold Schwarzenegger de tweelingbroer van de kleine, dikke Danny de Vito. De tegenstelling kan niet groter zijn en toch scoren beide mannen een Body Mass Index (BMI) van 34. BMI vertelt of je een gezond gewicht hebt. Er ligt een rekensom aan ten grondslag: deel je aantal kilo's door het kwadraat van je lengte. Scoor je lager dan 18,5? Dan heb je ondergewicht. Kom je boven de 25 uit? Ai, te veel vet. Een BMI boven de 30? Nog erger: obees.

Een BMI van 34, de score van Schwarzenegger en De Vito, kan je twee tot vier jaar van je leven kosten, vergeleken met een index tussen de 18,5 en 25. Het rare is dat zelfs een leek ziet dat Danny de Vito meer risico op gezondheidsproblemen loopt dan de sportieve Schwarzenegger.

Staar je daarom niet blind op een BMI-score, zegt Liesbeth van Rossum, internist en sinds 29 september hoogleraar Obesitas en Biologisch Stressonderzoek in het Erasmus MC in Rotterdam. „De index vertelt lang niet alles en kan tot verwarring leiden. BMI houdt bijvoorbeeld geen rekening met hoe het gewicht is samengesteld: hoe veel is botmassa, spiermassa, vocht en vetmassa?”

Vetmassa

Van Rossum haalt een voorbeeld aan van een sportinstructrice met een gezonde leefstijl. Na een ziekte traint de vrouw wekenlang keihard om haar indexscore weer onder de 25 te krijgen. Tot haar grote frustratie merkt ze dat dit niet lukt: haar verhoogde BMI blijft nagenoeg gelijk. Waarom blijf ik te zwaar, vraagt ze. „Ik kon haar gelukkig uitleggen dat ze wel degelijk stappen heeft gemaakt”, zegt de hoogleraar. „Ze is gezonder geworden. Wat de BMI-cijfers haar namelijk niet vertellen is dat ze vetmassa heeft verloren en meer spiermassa heeft gekweekt. Spieren wegen meer dan vet.”

AD

terug op de inhoud van de vorige. Ik ben per sessie nog geen vijf minuten kwijt. Er zijn er tien om te volgen. Het lijkt ideaal dat je thuis en in je eigen tijd aan de slag kan. Maar voor mij voelt dit mediteren soms te veel als een taakje. En daar heb ik geen zin in. Het klinkt gemakkelijk, maar mijn motivatie en zin ebben snel weer weg.
— Annemarie van der Vreugde

**Helder en praktisch**



Filmpje, tekst en lessen zijn duidelijk. In elke les wordt kort de vorige besproken, er zit een **lijn** in.



De ochtend is het meest **stressvolle** moment van de dag. En dan tijd maken?

**Motiverend**



Fijn dat je geen expert hoeft te zijn. Ook prettig dat je niet in de **lotushouding** hoeft.



Mediteren komt op de **to-dolijst**, want sla je een dag over dan krijg je een mail.

**Ontspannend**



Ja. De stem van de leraar is **aangenaam**. Kom je niet direct in de goede vibe, dan is dit geen probleem. Volgende les beter.



Je weet dat de lessen kort zijn, dat maakt het **lastig** de tijd te vergeten.

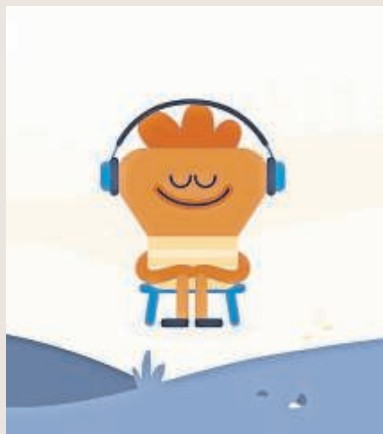
**Doet de app wat ie beloofd**



Als beginner mét doorzettingsvermogen heb je hier een **handige**, gebruiksvriendelijke app aan om kennis te maken met mediteren.



Helaas, de belofte heeft bij mij niet gewerkt.



▲ **Mediteren via Headspace kost je 5 minuten per keer.**

Eind oordeel



Niet moeilijk, wel lastig in je dag te lassen.

zegt hoe gezond je bent



Beide zorgverleners adviseren de vetmassa te meten om een beter beeld van je gezondheid te krijgen. Die boodschap geldt ook voor huisartsen en andere zorgverleners die nog te vaak aan BMI vasthouden. Van Rossum: „Meet vooral de hoeveelheid vet op en rondom de buik. Daar liggen onze belangrijke organen. Mensen mogen heupvet dan wel esthetisch minder fraai vinden, de echte boosdoener is vet op de buik. Dat is hormonaal actiever. Daár worden ook allerlei ontstekingsstoffen gefabriceerd.” Paulus: „Meer vetmassa leidt tot meer risico op hart- en vaatziekten, diabetes en hoge bloeddruk. Maar ook tot bepaalde vormen van kanker, een hoge cholesterolwaarde en depressies. Veel buikvet geeft een hogere sterftekans. Dat geldt ook voor mensen zonder overgewicht.”

“**Veel buikvet geeft een hogere sterftekans. Dat geldt ook voor mensen zonder overgewicht**

— Lara Paulus

Wereldwijd dringt het besef door dat de bevolking nog ongezonder is dan we denken. Al in 2016 voorspellen onderzoekers van het London Imperial College dat een vijfde van de wereldbevolking in 2025 aan bovenmatige vetzucht lijdt. Inmiddels zijn er wereldwijd meer mensen met overgewicht dan met ondergewicht.

Verontrustend
De situatie is nog verontrustender, meldt het vaktijdschrift *Frontiers in Public Health* eind vorig jaar. De auteurs richten zich op de vetmassa en laten de BMI los: liefst drie op de vier mensen op aarde (5,5 miljard) heeft te veel vetcellen, met alle gevolgen van dien. Slechts 14 procent van de wereldbevolking heeft een normaal percentage lichaamsvet. Het gros weet alleen dat hun BMI

lager uitkomt dan 25. Prima toch? Alleen kennen zij de risico's en effecten van buikvet niet en grappen ze over hun bierbuiken of zachte lovehandles. Moet er dan een streep door de Body Mass Index? Dat ook weer niet, zegt Van Rossum. Wetenschappers die werken met statistieken en grote groepen mensen hebben termen als overgewicht en obesitas nodig voor hun onderzoeken. „Maar als je wilt diagnosticeren of een individu te veel vet heeft en of dit schadelijk is, moeten we ook naar andere scores kijken.”



MEETMETHODES

De in sportscholen populaire huidplooi-meting is onbetrouwbaar, zegt hoogleraar Liesbeth van Rossum. „Met de tang meet je vet, maar je berekent niet de hoeveelheid aan schadelijk buikvet.” Al kunnen eventuele verschillen die bij herhalingsmetingen opvallen, wel een indicatie geven. De bio-impedantiemeter, ook te vinden

op sportscholen, stuurt vanuit de weegschaal zwakke elektrische stroompjes door het lichaam. Vet geleidt stroom

slechter dan spieren, bloed of lichaamsweefsels met veel water. „Let wel, een meting vooraf of na het sporten geeft een andere uitkomst. Door te bewegen verlies je veel vocht.” De meest secure en betrouwbare methode zijn een CT-, MRI- en een DEXA-scan. Bij de laatste en duurste vorm worden röntgenstralen gebruikt. De DEXA-scan wordt niet overal aangeboden en maakt meestal deel uit van een groter onderzoek. Wat blijft er dan nog over? Er is volgens de hoogleraar niets mis met het oude vertrouwde meetlint om ophopend buikvet te meten.

ZO MEET JE ECHT

- Zet een horizontaal streepje boven beide heupen en net onder de ribben.
- Ga rechtop staan met ontbloot bovenlichaam. Plaats de voeten zo'n 25 centimeter van elkaar.
- Wikkel het meetlint net boven de navel om de taille. Check via de streepjes of het lint horizontaal loopt. Lees af op het moment nadat je ontspannen hebt uitgeademd, zonder dat het lint druk uitoefent.
- Doe dit twee keer en gebruik de gemiddelde

waarde in centimeters, afgerond op 0,5 centimeter. Werk nauwkeurig, dus meet op dezelfde plek en op hetzelfde moment van uitademing. Bij vrouwen is een omtrek vanaf 80 centimeter risicovol. Voorbij de 88 centimeter is het oppassen geboden. Bij mannen is een omtrek vanaf 94 centimeter risicovol en wordt het gevaarlijk voorbij 102 centimeter. *Frontiers in Public Health* trok aan de bel: wereldwijd scoort deze waarden inmiddels.