

# ELISABETH

*Geloof Geluk Geliefd*

15 MEI 2020  
No 10/11  
SINDS 1930  
€ 5,50

DUBBELNUMMER

THEMA

# Pinksterfeest

DOMINEE VREUGDENHIL  
'ontdekte' de  
heilige Geest

**Balans:**  
ERGERNIS OF  
TOVERWOORD?

Je avondeten op een ontbijtbordje, lekker bewegen en intens kunnen genieten van één bonbon. Aryenne de Jong en Heske van Diermen vielen met hun Lijnclub meer dan honderd kilo af én schreven er een boek over. „Wij maken elke dag de balans op, het gaat om kiezen en compenseren.”

ARYENNE EN HESKE VIELEN SAMEN HONDERD KILO AF

‘HET GAAT  
OM BALANS:

# kiezen en compenseren

Op tafel staat een kan met water én een kan met een heerlijke zelfgemaakte groentesmoothie. Lekker voor de dorst en als tussendoortje. Terwijl Heske nog wat glazen op tafel zet, drinkt Aryenne in een verbluffend tempo een flink glas water leeg. Zomaar wat voorbeelden van gewontes die deze Spakenburgse dames zich inmiddels eigen hebben gemaakt.

Aan tafel zitten Heske van Diermen en Aryenne de Jong, twee door de wol geverfde vrouwen als het gaat om afvallen. Ze zijn niet alleen deskundig omdat ze zo'n beetje elk dieet hebben uitgetoetst – met wisselend, maar nooit blijvend succes – ze zijn vooral



**Heske (links) en Aryenne** zijn allebei getrouwd en hebben beiden twee kinderen (Heske verwacht in juni de derde). Heske is in het dagelijks leven kleuterjuf en Aryenne heeft sinds twee jaar haar eigen praktijk: Minder & De Jong. In hun boek *Slank(er) met de Lijnclub* vertellen ze over hun proces, welke rol het geloof speelt en geven ze tips en weekmenu's.



deskundig omdat ze samen meer dan honderd kilo zijn afgevallen, door hun levensstijl stap voor stap te veranderen. Tijdens dit proces begon bij Aryenne het idee voor een boek te borrelen. Dat er ook gekomen is en met succes, want binnen drie maanden lag de tweede druk van *Slank(er) met de Lijnclub* in de boekhandel.

### Samen sterk

Het gezamenlijke verhaal van Aryenne en Heske begint in 2015. Aryenne werkt dan nog bij een grote verzekeraar en Heske is net bevallen van haar tweede. „Ik lag loeizwaar in m'n kraambed, toen ik een appje van Aryenne kreeg”, vertelt Heske. „Ze was een lijnclubje begonnen en ik moest meedoen. Ik heb zat pogingen gedaan, maar ik dacht: ik zal eens laten zien dat het me gaat lukken!”

Aryenne: „Toen ik het appje verstuurde, was ik zelf al veertig kilo afgevallen. Maar ik moest nog zeker twintig kilo kwijt en het stond me tegen om het alleen te doen. In de kerk zaten een paar vrouwen die ook wel konden meedoen, vond ik. Dus stuurde ik dat appje en zo zijn we begonnen.”

De kracht van de club zit volgens Aryenne en Heske in eerlijkheid, het samen doen en niet te snel willen gaan. „Mensen willen vaak in tien weken twintig kilo kwijt, maar wij waren echt een jaar bezig om zo'n vijftig kilo kwijt te raken.” Het

eerste jaar komen de groepsleden wekelijks bij elkaar voor een weegmoment en sturen ze elkaar dagelijks appjes met bemoeidende woorden en foto's van de eetmomenten.

„Die appjes gingen door van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat, en niet alleen over eten, maar over alles wat ons bezighield. Ook waren we eerlijk naar elkaar”, legt Heske uit. „Stuurde iemand een foto met een zak toffees? Dan kon diegene meteen een appje verwachten met de hoeveelheid calorieën. Zo hielden we elkaar scherp.”

### Weloverwogen keuzes

Overigens gaat de Lijnclub niet alleen over afvallen. Het is juist een opdracht uit de Bijbel geweest die de boel aanzwengelde. En die boodschap willen Aryenne en Heske ook aan anderen meegeven. „Voor mij kwam de ommezwaai tijdens een gesprek bij een psycholoog”, begint Aryenne. „Hij wees me erop dat ik goed voor iedereen zorgde, behalve voor mezelf. En ineens landde het. God heeft ons een opdracht gegeven: heb jezelf lief. Ik was het waard om aan mezelf te werken.

## Het was juist een opdracht uit de Bijbel die de boel aanzwengelde

Deze bewustwording zette iets in gang. Ik wilde goed gaan zorgen voor het lichaam dat ik van mijn Schepper had gekregen.”

In de strijd tegen de kilo's die hierop volgde, is haar geloof in God vaak haar houvast geweest. „Als je merkt dat eten problematisch voor je is, dan is dat sterker dan jij. Je hebt iemand nodig die wél tegen elk probleem op kan:

God, jouw helper.” Vastberaden gaat Aryenne met zichzelf aan de slag en maakt ze zich een nieuwe levensstijl eigen. „Ik ging gezonder eten, en bovenal: ik werd wat milder voor mezelf. Op deze manier – door weloverwogen keuzes te maken – viel ik gaandeweg veertig kilo af.”

### Lief zijn voor jezelf

Aryenne: „Ik denk dat onze app-groep veel van Christus laat zien, dat je elkaar als zussen mag helpen. Dat geldt overigens niet alleen voor lijnen, maar voor alles waar je tegen aanloopt: rouw, verslaving, noem maar op. Ik heb nog nooit een dominee horen bidden voor een gezondere leefstijl. Maar ik zie overgewicht als het gevolg van een verslaving. Het hoeft niet altijd je eigen schuld te zijn.”

Wat Aryenne en Heske ook graag benadrukken is: lief zijn voor jezelf. „We moeten onszelf een beetje meer genadig zijn”, legt Aryenne uit. „Niet meteen boos zijn als iets niet lukt. Heb je een lekker weekend gehad? Prima, vandaag is er weer een nieuwe dag. God houdt van ons, ook de dag erna.” Heske knikt bevestigend: „Als het niet lukt, dan betekent het niet dat je een mindere christen bent. God heeft ons een lichaam gegeven dat we zelf moeten onderhouden. Het is een kwestie van balans en het is goed om die balans te leren opmaken.”

Zowel in het boek als tijdens het gesprek komt het woord balans regelmatig naar voren: de balans tussen gezond eten en snoepen, de balans opmaken tijdens zelfreflectie, de balans tussen eten en bewegen. Het lijkt wel een toverwoord! „Natuurlijk!” lacht Aryenne. „We hebben de kilo's er echt niet afgebeden,



hoor. Het gaat om balans: compenseren en bewegen. Gebruik de schijf van vijf en maak keuzes. Ga je naar een verjaardag en eet je daar een gebakje? Dan lunch je met kwark. En ga je uit eten? Maak dan voorafgaand een stevige wandeling. Het is niet en-en, maar of-of.” Heske vult aan: „Op maandag hebben we bijvoorbeeld een slankere dag om het

weekend te compenseren. In de afgelopen jaren hebben we onszelf dit gezonde gedrag aangeleerd, want dat hadden we niet. Zo houd je het op langere termijn beter vol.” „Precies”, zegt Aryenne. „Ik heb liever één goede bonbon waar ik echt van geniet dan een hele reep met spijt.”

### Beloningssysteem

Een andere tip van Heske en Aryenne: beloon jezelf. Ook dat is voor jezelf zorgen, een stimulans. Aryenne: „Vroeger beloonde ik mezelf met een reep chocola, maar nu met een bos bloemen of een boek. Heske trakteerde zichzelf bij elke tien kilo op nieuwe schoenen.”

Maar het mooiste wat Aryenne zichzelf cadeau heeft gegeven is de opleiding tot voedingsdeskundige en gewichtsconsulent. Inmiddels heeft ze haar eigen praktijk en begeleidt ze nu zelf mensen die willen afvallen. „Ik vind het vooral belangrijk om door te vragen waarom mensen overgewicht hebben, want vaak zit er iets achter. Ik probeer de vinger op de zere plek te leggen.”

Maar wat de reden ook is om af te vallen, mensen moeten vooral dicht bij zichzelf blijven, benadrukken Aryenne en Heske. Wanneer ben je tevreden? Waar voel jij je goed bij? „Jouw waarde is niet afhankelijk van hoe anderen eruitzien. Jouw waarde is bepaald door God. Je bent uiteindelijk veel meer dan je lichaam, je bent geliefd door God!”

### Dikker worden

Hoewel de rust nu terug is, is een volgende nieuwe fase alweer in aantocht. Heske is namelijk zwanger. „Ik vind het best spannend, want door die eerste zwangerschap ben ik zoveel aangekomen. Toch ga ik deze zwangerschap heel anders in”, zegt ze vol vertrouwen. Aryenne is het daar volledig mee eens. „En als de kleine er is, pakken we de draad samen weer op. Want onze vriendschap is toch wel het mooiste wat uit de Lijnclub is voortgekomen.” ♦

**‘Liever één bonbon om van te genieten dan een hele reep met spijt’**