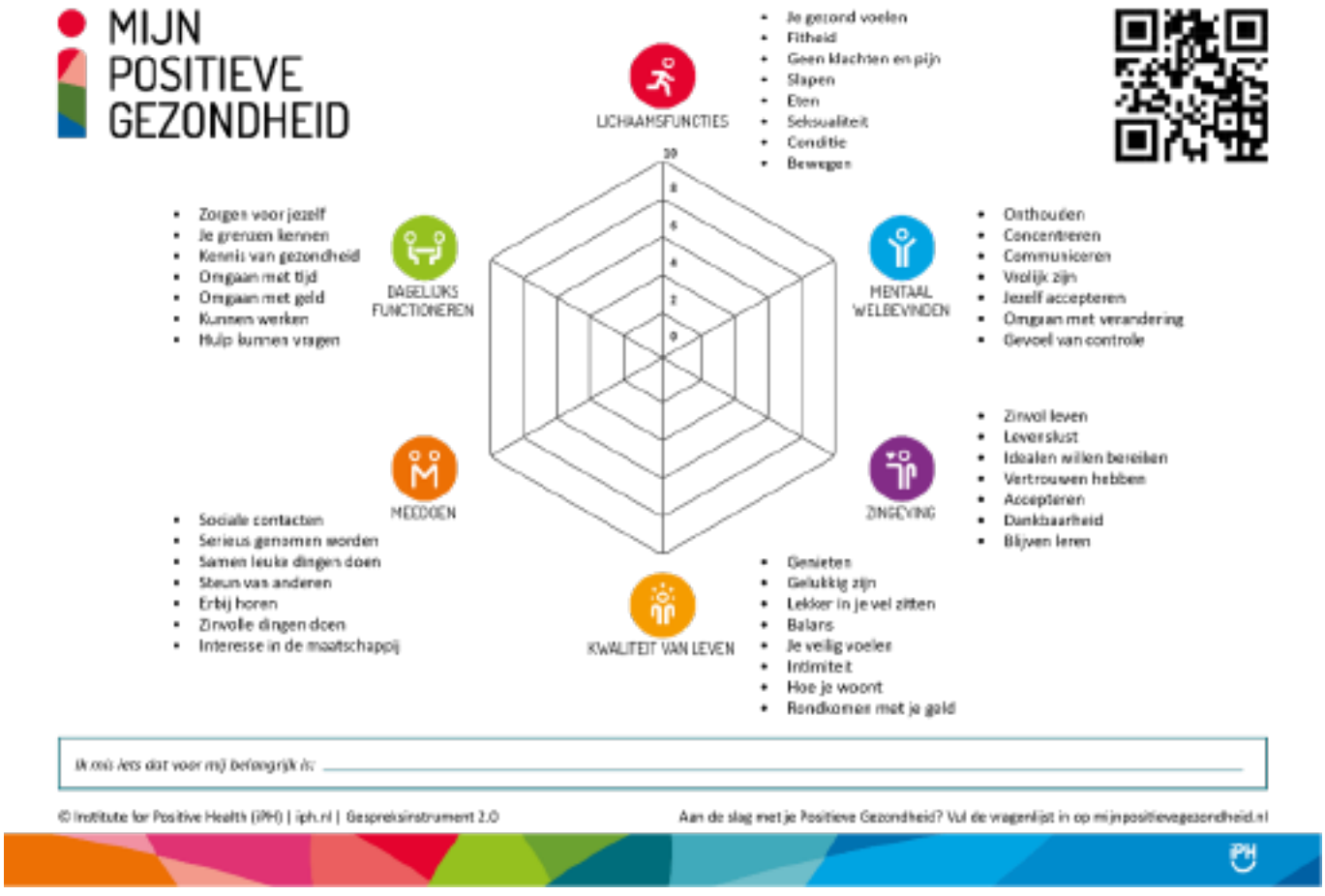
Lichter leven na bariatrie?

Positieve gezondheid na bariatrische chirurgie in beeld

Auteurs: Katrien Mertens[2], Liesbeth Spanjers[2], Liese Stals[1], Laura Verbeyst[1], Marte Wuyts[1]
[1] Expertisecentrum Health Innovation, Hogeschool UCLL, Leuven
[2] Expertisecentrum Inclusive Society, Hogeschool UCLL, Leuven

Elk jaar zetten meer dan 10.000 Belgen de stap naar een bariatrische ingreep, vaak na een lange weg van proberen, hopen en teleurstelling. De operatie is het begin van een ingrijpende verandering. Het lichaam past zich aan, maar ook het dagelijkse leven verandert: eten krijgt een andere betekenis, sociale momenten verlopen anders en oude gewoonten maken plaats voor nieuwe keuzes. In dit kwetsbare proces staan patiënten voor tal van uitdagingen, wat het belang van een ondersteunende omgeving, deskundige begeleiding en een zorgvuldige opvolging alleen maar groter maakt.

Toch ligt de focus in zorg, onderzoek en de maatschappij vaak op medische uitkomsten, terwijl andere dimensies van gezondheid onderbelicht blijven. Daarom onderzoekt het Expertisecentrum Health Innovation van Hogeschool UCLL hoe het écht gaat met mensen na zo'n operatie, tijdens het praktijkgerichte onderzoek 'Lichter leven na bariatrie?' (2024–2026). Positieve Gezondheid wordt hierbij als breed gezondheidskader gehanteerd. Dit kader ziet gezondheid als het vermogen om zich aan te passen en eigen regie te voeren, en omvat zes dimensies: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, participatie en dagelijks functioneren (1). De zes dimensies en bijhorende items worden weergegeven in figuur 1.



Figuur 1: Spinnenweb positieve gezondheid (iPH)



© Alisa - stock.adobe.com

De kracht van beelden in onderzoek: photovoice

Voor dit onderzoek maakten we gebruik van photovoice, een participatieve methode waarbij deelnemers foto's nemen om hun ervaringen en leefwereld in beeld te brengen (2). Deze foto's vormen het vertrekpunt voor hun verhaal: deelnemers reflecteren over wat voor hen belangrijk is en delen dit in groepsgesprekken. Zo krijgen zij een actieve rol in het onderzoek en wordt hun stem duidelijk gehoord. Photovoice levert een waardevolle bijdrage aan onderzoek over obesitas, door inzichten en contextuele nuances vast te leggen die in traditionele methoden vaak over het hoofd worden gezien (3).

In januari en februari 2025 organiseerden we drie groepssessies. Tijdens de eerste sessie maakten deelnemers en onderzoekers kennis en werd het project toegelicht. Vervolgens kregen deelnemers de opdracht om foto's te maken die de impact van hun bariatrische ingreep op de zes dimensies van Positieve Gezondheid weerspiegelden. Tijdens twee vervolgsessies werden deze foto's en verhalen gezamenlijk besproken. Deelnemers bepaalden zelf welke beelden ze wilden delen en brachten hun ervaringen onder woorden.

De onderzoeksgroep bestond uit zes vrouwen, tussen 35 en 60 jaar oud (gemiddelde leeftijd: 52 jaar). Alle deelnemers hadden een gastric bypass ondergaan, met een tijd sinds de ingreep variërend van drie weken tot veertien jaar. Ze wonen verspreid over Vlaams-Brabant, Antwerpen en Limburg. Drie vrouwen hebben als hoogst behaalde diploma een diploma secundair onderwijs, de andere drie een diploma hoger onderwijs.

Resultaten

Het photovoice-traject levert een genuanceerd inzicht in het leven na een bariatrische ingreep. De deelnemers beschrijven zowel positieve veranderingen als nieuwe uitdagingen. Hun verhalen situeren zich op verschillende domeinen van het dagelijks leven. Er kwamen zes overkoepelende thema's naar voren: (a) sociale relaties en intimiteit, (b) bewuster genieten, (c) blijven zoeken naar balans, (d) meer kunnen doen door fysieke verbeteringen, (e) wennen aan een nieuw lichaam en (f) openbloeien.
Hieronder vind je een selectie van beelden en bijhorende ingekorte verhalen die uit het photovoice traject naar voren kwamen. Ze geven je een inkijk in de ervaringen die de deelnemers hebben gedeeld en tonen samen wat voor hen belangrijk is.

Sociale relaties en intimiteit

Onderstaande foto weerspiegelt de grote (en vaak onverwachte) sociale impact die een bariatrische ingreep met zich meebrengt. Sommige vriendschappen verdiepen, andere komen onder druk te staan door onbegrip of jaloezie.



"De twee paar schoenen op straat symboliseren voor mij hoe mijn sociale contacten veranderd zijn na mijn bypass. Sommige vriendschappen zijn hechter geworden, terwijl andere, zoals die met mijn beste vriendin, juist op een laag pitje zijn gekomen omdat ze het moeilijk heeft met mijn verandering. Ik had nooit verwacht dat mijn ingreep zo'n impact zou hebben op mijn sociale leven, en daar werd ik ook niet op

voorbereid. Sommige mensen steunen me en vieren elke stap die ik zet, terwijl anderen denken dat afvallen vanzelf gaat."

Ook binnen partnerrelaties vraagt het veranderde lichaam om aanpassing. Intimiteit voelt anders en vraagt om communicatie en herontdekking:
"Na mijn operatie voelde mijn lichaam compleet anders aan, en dat had impact op onze relatie. Mijn partner had tijdens intiem contact het gevoel dat ze niet met mij aan het vrijen was. Voor haar voelde het alsof er iemand anders voor haar stond, terwijl ik nog steeds dezelfde persoon was. Voor mij was het ook wennen. [...] Het was even zoeken naar elkaar, maar uiteindelijk werd het een soort herontdekking. Ze vond het spannend, bijna alsof we elkaar opnieuw leerden kennen."

Bewuster genieten van eten en drinken

Na de ingreep wordt er nog altijd genoten, maar met nieuwe grenzen en meer bewustzijn. Kleine momenten krijgen extra betekenis:
"Ik heb echt genoten van dit drankje, al heb ik er lang over gedaan om het leeg te krijgen. Vroeger dronk ik iets gewoon omdat het kon, maar nu geniet ik veel bewuster van de smaak."

Blijven zoeken naar balans

Een bariatrische ingreep vraagt om grote aanpassingen in het dagelijkse leven. Onderstaande foto geeft weer dat verschillende hulpmiddelen ondersteuning kunnen bieden bij het aanpassen naar een nieuwe levensstijl.



"Ik ben nog volop aan het zoeken hoe ik gezond kan blijven na de ingreep. Om mezelf te helpen voldoende te drinken, heb ik een aantal hulpmiddelen, zoals gemarkeerde bekers en een pillendoosje, op mijn nachttafel gezet. Mijn gsm speelt ook een grote rol, met een app en soms een zandloper om mijn eettempo in de gaten te houden."

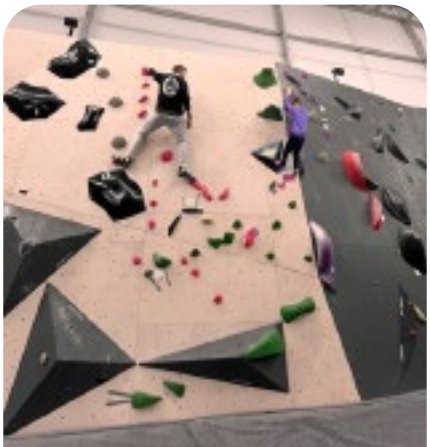
Bij deze aanpassingen ervaren patiënten soms een gebrek aan houvast en begeleiding:
"In het begin beheerste eten mijn hele leven. Je krijgt een boekje mee en moet het zelf maar uitzoeken. Regelmatige begeleiding zou zoveel stress voorkomen."

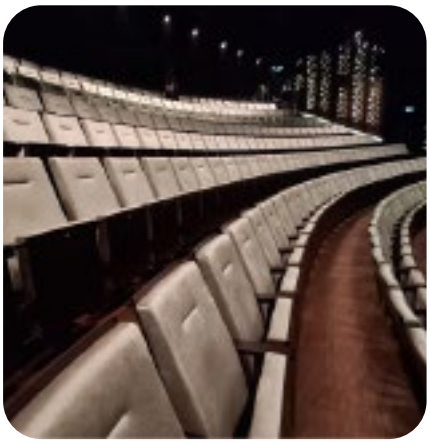
Leermomenten zoals dumping confronteren deelnemers met hun nieuwe grenzen:
"Op een dag had ik zo'n honger dat ik bijna een hele pizza at, wat leidde tot een vreselijke ervaring met dumping. [...] Ik voelde me zo slecht, maar was eigenlijk blij dat het gebeurde, omdat het me eraan herinnerde dat ik niet zomaar alles kan eten. Sindsdien ben ik veel voorzichtiger met wat ik eet."

Meer kunnen doen door fysieke verbeteringen

Minder gewicht betekent voor velen minder pijn en meer bewegingsvrijheid op het werk, thuis en in de vrije tijd. Onderstaande foto weerspiegelt het verhaal van een deelnemer die door fysieke verbeteringen terug ja kan zeggen om samen met haar zoontje leuke dingen te doen.

"Ja kunnen zeggen, dat is voor mij het belangrijkste. Vroeger was dat niet vanzelfsprekend. Mijn zoontje vroeg: Mama, klim je mee in de speeltuin? En ik dacht meteen: Dat gaat me niet lukken, ik kom vast te zitten. [...] Nu? Nu zeg ik ja. Ja tegen klimmen, tegen rennen, tegen boulderen. Ja tegen alles wat hij vraagt. We klimmen samen





in bomen. Waar ik vroeger grapte: Als ik daarin klim, breken de takken af, doe ik het nu gewoon. Dat was mijn reden om dit te doen. Niet alleen voor mezelf, maar voor hem. Ik geniet nu echt van die momenten. Vroeger zei ik soms ja, maar tegen mijn zin. Ik was bezig met afzien in plaats van met genieten. Nu ben ik er echt bij."

Ook fysiek comfort in alledaagse situaties keert terug. Een deelnemer werd hiervan bewust toen ze een theatervoorstelling bijwoonde.

"Een rij stoelen die me vroeger nerveus zou maken. Toen ik zwaarder was, was zitten nooit vanzelfsprekend. Op terrasjes, in schouwburgen, overal vroeg ik me af: ga ik er wel inpassen? Gaat het pijn doen? Maar hier, in deze zaal, zat ik comfortabel. Echt comfortabel."

Wennen aan een nieuw lichaam

De snelle lichamelijke verandering vraagt tijd om mentaal bij te benen. Het zelfbeeld loopt soms achter op de realiteit:
"Iedereen zei: Je bent zoveel afgevallen, je ziet er goed uit. Maar ik zag het zelf niet. Mijn kledingkeuze bleef hetzelfde. Ik pakte nog steeds mijn oude maat, dacht dat het wel zou passen... en dan zat ik daar in een zak. Mijn vrouw moest me er soms




© SirArbusto - stock.adobe.com

aan herinneren: Je draagt een extra grote maat, terwijl je dat niet meer nodig hebt. Het ging snel. Van een grote maat naar medium, soms zelfs small. Maar in mijn hoofd was ik nog steeds die grotere versie van mezelf. Bij het shoppen grijp ik nog altijd naar een maat te groot. Pas als ik het aantrek en besef dat het te ruim zit, denk ik: Oh, ik moet kleiner gaan."

Openbloeien

Sommige deelnemers gaven aan dat ze echt opengebloeid zijn na hun bariatrische ingreep. Een deelnemer maakte een collage van het gebouw waar ze vroeger op kot zat, de oude markt in Leuven en haar studentenkaart.

"Door mijn gewichtsverlies kan ik eindelijk genieten van dingen die ik vroeger niet durfde. Mijn studententijd heb ik nooit echt beleefd, omdat mijn gewicht me tegenhield. Zelfs mijn toenmalige huisarts stelde mijn keuze voor geneeskunde in vraag vanwege mijn gewicht. Maar door mijn bypass en de kilo's die ik verloor, werd ik socialer en durfde ik stappen te zetten.
Toen ik onlangs een plek bezocht die me deed denken aan die gemiste tijd, werd ik overweldigd door emoties. Op een ochtend stond ik daar, en een jongetje van acht of negen kwam naar me toe en vroeg: Alles goed? Dat raakte me enorm. Het was zo'n onverwacht warm moment dat het me nog meer deed beseffen hoezeer mijn leven veranderd is."

Van onderzoek naar praktijk

De foto's en verhalen zijn gebundeld in een tentoonstelling en fotoalbum. Deze creatieve media worden ingezet om studenten, zorgprofessionals en de maatschappij bewust te maken van de impact van een bariatrische ingreep en om de dialoog te stimuleren.

In de opleiding Voedings- en dieetkunde van UCLL worden de verhalen en foto's ingezet binnen verschillende opleidingsonderdelen om studenten ervan bewust te maken dat een bariatrische ingreep veel meer omvat dan enkel aanpassingen in hun eetgewoonten. Het fotoalbum nodigt uit om stil te staan bij de mens achter de patiënt. Door beelden en verhalen te combineren, leren studenten verder te kijken dan symptomen en dieetadviezen. Ze ontdekken hoe voeding, leefstijl en psychosociale factoren één geheel vormen en leren zo holistisch te denken.

Ook mensen die een bariatrische ingreep ondergingen of overwegen hebben veel aan de resultaten van de photovoice. Zo wordt het fotoalbum ingezet tijdens de maandelijkse inloopmomenten van Infobees in Leuven, een initiatief van de patiëntenraad van BASO (de Belgische Vereniging voor de Studie van Obesitas) waar mensen met obesitas en hun omgeving terechtkunnen voor informatie, steun en lotgenotencontact. De foto's werden eveneens tentoongesteld tijdens de officiële opening van Infobees.

Ines Van Houtte, coördinator van Infobees: *"Het fotoboek ligt bij ons op tafel tijdens de inloopmomenten en af en toe bladert er iemand in. Dan gebeurt het soms dat die persoon zich bij een bepaald citaat of bij een foto wel iets kan voorstellen uit eigen ervaring en zegt: hé, dat heb ik ook. Soms kan het dan gebeuren dat het gesprek verder in die richting gaat. We zijn heel blij met het fotoalbum, omdat het de ervaring van mensen die een bariatrische ingreep ondergingen heel tastbaar en levendig maakt."*

Wil je zelf aan de slag met de tentoonstelling of het fotoalbum? Dan kan je contact opnemen met het onderzoeksteam:
Liese.Stals@ucll.be
Laura.Verbeyst@ucll.be
Marte.Wuyts@ucll.be

Conclusie

Dit onderzoeksproject maakte gebruik van de photovoice-methodiek om inzicht te krijgen in de ervaringen van mensen na een bariatrische ingreep. De foto's en bijbehorende verhalen werden samengebracht in een tentoonstelling en een fotoalbum, met als doel bewustwording te vergroten en het gesprek op gang te brengen. Door de deelnemers zelf hun ervaringen in beeld te brengen en verwoorden, werd duidelijk wat voor hen betekenisvol is. Dit resulteerde in zes overkoepelende thema's: sociale relaties en intimiteit, bewuster genieten, het blijvend zoeken naar balans, meer kunnen ondernemen dankzij fysieke veranderingen, het wennen aan een nieuw lichaam en het openbloeien als persoon.

Vervolg onderzoeksproject

Dit photovoicetraject maakt deel uit van het praktijkgericht wetenschappelijk onderzoeksproject "Lichter leven na bariatrie?". Ter aanvulling werden diepte-interviews afgenomen, waarbij Mijn Positieve Gezondheid werd ingezet als gesprekstool (4). Deze methodische combinatie liet toe om inzichten verder te verdiepen en te verfijnen. Tijdens de interviews werden concrete noden en veranderwensen in kaart gebracht. Op basis hiervan wordt een co-creatietraject opgezet, waarin samen met de doelgroep wordt onderzocht hoe hier op een praktijkgerichte manier kan worden ingespeeld.

Referenties

1 Huber, M.; van Vliet, M.; Giezenberg, M.; Winkens, B.; Heerkens, Y.; Dagnelie, P.C.; Knottnerus, J.A. Towards a "patient-centred" operationalisation of the new dynamic concept of health: A mixed methods study. BMJ Open 2016
2 Wang, C., & Burris, M. A. (1997). Photovoice: Concept, methodology, and use for participatory needs assessment. Health education & behavior, 24(3), 369-387.
3 Omonaiye, O., Ananthapavan, J., Hensher, M., Dinh, T. T. N., Pazsa, F., Neale, S., & Hitch, D. (2025). Photovoice as a methodology in obesity research: A scoping review.
4 van Vliet, M., Huber, M., & van der Zanden, S. (2024). Designing a Positive Health Dialogue Tool for Adolescents and Young Adults: A Mixed Methods Study. Health Expectations, 27(5), e70042.