

# INHOUD

INLEIDING	7
<b>1. WAT IS LEEFSTIJLCOACHING?</b>	<b>9</b>
<b>2. GEZONDHEID EN LEEFSTIJL</b>	<b>15</b>
<b>3. GEDRAG EN GEWOONTE</b>	<b>27</b>
<b>4. COACHING</b>	<b>51</b>
<b>5. VOEDING</b>	<b>99</b>
<b>6. BEWEGING</b>	<b>165</b>
<b>7. STRESS EN ONTSPANNING</b>	<b>219</b>
<b>8. MINDFULNESS</b>	<b>257</b>
<b>9. SLAAP EN BIORITME</b>	<b>289</b>
<b>10. LEEFSTIJLGERELATEERDE AANDOENINGEN</b>	<b>319</b>
<b>11. SPECIALE DOELGROEPEN</b>	<b>347</b>
<b>12. WERKEN MET GROEPEN</b>	<b>371</b>
DANKWOORD	401
MATERIALEN VOOR DE LEEFSTIJLCOACH	405
REGISTER	417

# INLEIDING

Dit handboek is geschreven voor iedereen die leefstijlcoach is of voor wie graag leefstijlcoach wil worden. Je kunt dit boek gebruiken als leerboek en als naslagwerk. Het bevat alles wat je moet weten voor hét beroep van de toekomst in de gezondheidszorg: leefstijlcoach.

Hét beroep van de toekomst? Jazeker. Want steeds meer mensen kampen met leefstijlgerelateerde chronische aandoeningen. Denk aan overgewicht en obesitas, diabetes type 2, hart- en vaatziekten, darmaandoeningen, kanker en reuma. Bij veel van deze aandoeningen ligt de oorzaak primair in de leefstijl of is leefstijl een zeer belangrijke factor in de behandeling.

Gelukkig staat er in vrijwel alle standaarden en protocollen van artsen en andere hulpverleners al dat 'het bespreken van de leefstijl' de eerste stap is in de behandeling. Maar alleen bespreken is natuurlijk niet voldoende. De patiënt moet daarna zélf aan de slag om gewoontes te veranderen en om nieuwe gewoontes aan te leren.

Iedereen die wel eens heeft geprobeerd om een vaste gewoonte te veranderen, weet hoe moeilijk dat is. Je weet wat er moet veranderen, maar toch lukt het niet. Hierbij kan de leefstijlcoach helpen door samen haalbare doelen op te stellen, door het onderzoeken en slechten van barrières, door het samen bedenken van acties en door het toetsen van het resultaat. Uiteindelijk doet de coachee het werk. Maar een leefstijlcoach helpt mensen om hun gedrag duurzaam te veranderen. Zo krijgen patiënten weer zelf de regie, spreken ze hun veerkracht aan, verbetert hun kwaliteit van leven én dalen de kosten voor de gezondheidszorg.

Leefstijlcoach is een prachtig beroep. Je voert rijke en diepe gesprekken met je coachee. Je werkt in een netwerk met andere zorgprofessionals zoals de huisarts, praktijkondersteuner, diëtist, fysiotherapeut of diabetesverpleegkundige. In het beste geval staan al die neuzen dezelfde kant op om de cliënt te ondersteunen om een gezonde leefstijl te realiseren en medicijngebruik te verminderen. Zodat je als team je coachee tot bloei ziet komen en veranderen.

Natuurlijk: coachen leer je vooral in de praktijk. Maar we hopen je met dit boek een stevige basis én inspiratie te geven voor je werkzaamheden als leefstijlcoach.

Veel leesplezier,  
Karine Hoenderdos  
Marjan Hulshof  
Yneke Kootstra

# WAT IS LEEFSTIJL- COACHING?



GEZONDER ETEN EN DAARDOOR 'ALS VANZELF' NA ANDERHALF JAAR ACHT KILO ZIJN AFGEVALLEN. ELKE DAG LUNCHWANDELEN. EEN MINDFULNESS-APP DOWNLOADEN EN DAGELIJKS TIEN MINUTEN DE TIJD VOOR JEZELF NEMEN OM TE MEDITEREN. DIT ZIJN DE **RESULTATEN** DIE MENSEN BEHALEN IN SAMENWERKING MET EEN **LEEFSTIJLCOACH**. EEN LEEFSTIJLCOACH KAN HELPEN IN HET MAKEN VAN **KEUZES** EN **ACTIES** DIE LEIDEN TOT **DUURZAME GEDRAGSVERANDERING** OP HET GEBIED VAN LEEFSTIJL.

## Samenvatting

Een leefstijlcoach heeft kennis van leefstijlfactoren én van coaching. Je begeleidt een coachee naar duurzame gedragsverandering op het gebied van leefstijl. De coachee heeft de regie, jij ondersteunt het proces. Leefstijlcoaching is anders dan adviseren omdat het uitgaat van de kracht en kennis die al bij de coachee zelf aanwezig is.

## LEERDOELEN

Na dit hoofdstuk weet je:

- wat leefstijlcoaching is;
- wat duurzame gedragsverandering is en hoe je dit kunt bereiken;
- wat het verschil is tussen het diagnose-receptmodel en coaching;
- waarom alleen een uitleg niet volstaat bij leefstijlveranderingen;
- wat een leefstijlcoach doet;
- wat de Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland (BLCN) doet.

Een leefstijlcoach heeft een brede kennis van alle leefstijlfactoren (bewegen, voeding, slaap, stress, verslaving, ontspanning) en de invloed ervan op de gezondheid. Daarnaast is de leefstijlcoach een echte coach: iemand die weet hoe deze leefstijlfactoren verband houden met patronen en gevoelens, met relaties en omgevingsfactoren. De leefstijlcoach laat de coachee zich bewust worden van die patronen en maakt de coachee verantwoordelijk voor zijn gedrag. De cliënt houdt de regie, de leefstijlcoach ondersteunt bij het veranderingsproces.

### Duurzame gedragsverandering

Als leefstijlcoach haal je het beste in mensen naar boven. Samen met de coachee werk je aan kleine en grote stappen in het veranderen van de leefstijl. Door succeservaringen vergroot het zelfvertrouwen van de coachee om steeds nieuwe stappen te maken.

Een leefstijlcoach heeft daarvoor een gereedschapskist vol vaardigheden en technieken om coachees te coachen. Je werkt samen met de coachee aan effectieve acties, bijvoorbeeld om gezonder te gaan eten, te ontspannen of meer te gaan bewegen. Acties die haalbaar en klein zijn en die vanuit de coachee zelf komen. Stap voor stap, van succes naar succes leidt het coachingstraject zo naar duurzame gedragsverandering.