

# IN GROEPSVERBAND DUURZAME GEDRAG

Intensieve Leefstijlinterventie richt zich op gedrag patronen in brede zin

Waarom doe je wat je doet? Wat zijn de wortels van gedrag patronen? En hoe kan een duurzame omslag plaatsvinden? Om dit soort vragen draait het in de Intensieve Leefstijlinterventie, een gloednieuwe interventie van Vitaal en Fitter die sinds kort vanuit Sportbedrijf Drachten wordt aangeboden. In drie fases begeleidt buurtsportcoach en leefstijlcoach Nikki van Kaauwen, als kersverse Buurtsportcoach Plus, een groepje deelnemers in het streven naar gezond gedrag.

Tekst: Yara Hooglugt

**“Als preventie-  
middel, nog  
voordat mensen  
echt wegzakken,  
kan dit programma  
heel nuttig zijn”**

Nikki van Kaauwen

De hersenen kun je vergelijken met een jungle. Gedrag patronen die vaak voorkomen, hebben een goed begaanbaar pad in die jungle aangelegd. Dat pad is makkelijk te volgen. Wanneer je nieuw gedrag aanleert, moet dus een heel nieuw pad worden ingesleten. In het begin is dat pad moeilijk te volgen: het is nog niet egaal en je wordt gehinderd door tal van overhangende takken. Omkeren is verleidelijk. Maar hoe vaker het nieuwe gedrag patroon zich herhaalt, hoe meer het pad uitslijt. En, bonusvoordeel: het oude pad raakt in tussentijd steeds verder overwoekerd. Het nieuwe pad wordt steeds makkelijker en daarmee de nieuwe standaard. Deze metafoor vormt onderdeel van de Intensieve Leefstijlinterventie: een programma dat zich richt op duurzame gedragsverandering.

## Maatschappelijk

“Ik vind het ontzettend leuk dat de Intensieve Leefstijlinterventie op mijn pad is

gekomen”, vertelt Nikki van Kaauwen enthousiast. “Het is een heel persoonlijke interventie die zich niet alleen richt op sport, maar ook breder raakvlakken heeft op sociaal-maatschappelijk gebied. “In themasessies en praktijksessies werk ik samen met deelnemers aan bewustwording en duurzame gedragsverandering. Dat gebeurt niet alleen op groepsniveau, maar ook op persoonlijk niveau. Dat vind ik zelf heel mooi: dat ik samen met iemand op zoek kan naar wat hij of zij nodig heeft. Zo kunnen we ongezonde gewoontes op tijd opsporen en ze doorbreken, en op die manier voor zoveel mogelijk mensen voorkomen dat ze verder wegzakken.”

## Zorg behapbaar houden

Van Kaauwen kwam voor het eerst in aanraking met de Intensieve Leefstijlinterventie, toen Bram Lichtenberg er tijdens haar opleiding tot leefstijlcoach, via de Buurtsportcoach Plus pilot, iets over kwam ver-

# WERKEN AAN SVERANDERING

tellen. Lichtenberg is van Vitaal en Fitter, de gezondheidsorganisatie die deze interventie heeft ontwikkeld. Vitaal en Fitter werkt veel met buurtsport- en leefstijlcoaches als uitvoerders. “De slagingskans is daarvoor heel hoog en we kunnen echt spreken van heel succesvolle interventies”, vertelt Lichtenberg. “Onze expertise ligt op het gebied van duurzame gedragsverandering: mensen gezond gedrag aanleren in hun

eigen omgeving. Wij geloven dat dit een essentieel onderdeel vormt van ziektepreventie. Om de zorg behapbaar te houden in de toekomst, moeten we hierop inzetten.” Lichtenberg en zijn collega’s ontwikkelden daarom met de Intensieve Leefstijlinterventie een programma waarbij het lokale netwerk nadrukkelijk betrokken wordt. “Je kunt mensen wel iets aanbieden in een trainingssetting; dat betekent nog niet dat ze



**“Mensen gezond gedrag aanleren in hun eigen omgeving: een essentieel onderdeel van ziektepreventie”**

Bram Lichtenberg



## “Door hele kleine stapjes te zetten, zorgen we ervoor dat nieuwe gewoonten ingesleten worden”

Nikki van Kaauwen

het aangeleerde daarna ook langdurig blijven volhouden. Om gedragsverandering in stand te houden, moet je verbinding zoeken met de lokale sportclub, of misschien wel een diëtist of een wandel- of kookgroepje.”

### Lokale partners bereiken

En wie zijn dan de mensen die de brug naar dat lokale netwerk kunnen vormen? Precies: de leefstijlcoaches en buurtsportcoaches (Plus). Lichtenberg: “Zij zijn heel belangrijk om onze doelgroep en de lokale partners te kunnen bereiken. Zij weten immers wat er lokaal speelt en hebben veel kennis van een gezonde leefstijl.” De interventie duurt twaalf weken en richt zich op gedragsverandering in brede zin. Niet alleen voeding en bewegen worden dus behandeld, maar ook andere zaken als stress, ontspanning en slaap. Dat gebeurt in drie fases. Allereerst leren deelnemers over de kracht en mogelijkheden van verandering en wordt hen het vertrouwen gegeven dat óók zij tot verandering in staat zijn. Daarna krijgen ze meer te weten over wat gezond is en welke gezonde patronen zij zichzelf kunnen aanleren. De derde fase is gericht op duurzame voortzetting: zorgen dat zij hun nieuwe gedragspatronen daadwerkelijk volhouden. In deze fase wordt de verbinding gezocht met de lokale omgeving.

### Theorie en praktijk

Vitaal en Fitter leidt leefstijl- en buurtsportcoaches op, waarna zij zelf aan de slag kunnen met het bereiken van de doelgroep en het opzetten van trajecten. Nikki van Kaauwen is vanuit Sportbedrijf Drachten net gestart met haar eerste groep. “Ik

heb een groepje van een aantal heel gemotiveerde dames met allemaal een andere achtergrond. Er is bijvoorbeeld iemand die binnenkwam via Sportfonds Smallingerland omdat zij geen geld heeft om zelf sportdeelname te kunnen betalen. Tijdens de intake vragen we deelnemers om zichzelf te scoren op het gebied van leefstijl, voeding, beweging, slaap, stress, spanning en middelengebruik. Hoe gezond vind jij jouw gewoontes? Vervolgens gaan we met psychoeducatie en een aantal praktijksessies aan de slag. We hebben bijvoorbeeld een keer een ontspanningsles in de yoga-studio, maar bespreken ook samen wat deelnemers doen wanneer het ze niet meer lukt om de ballen hoog te houden in het dagelijks leven. Durf je hulp te vragen?”

### Concrete acties

‘Implementatie-intentie’ staat centraal, vervolgt Van Kaauwen: “We werken veel met een werkboek waarin we concrete acties noteren. Bijvoorbeeld: ‘Als ik op maandag uit werk kom, trek ik mijn wandelschoenen aan en ga ik een blokje om’. Door hele kleine stapjes te zetten, zorgen we ervoor dat nieuwe gewoonten ingesleten worden. Tijdens de bijeenkomsten worden deelnemers ook gestimuleerd elkaar te helpen en interactie te hebben met elkaar. Deelnemers kunnen elkaar bevragen of adviseren.” De leefstijl- en buurtsportcoaches zelf worden ondersteund met coachboeken, eventueel benodigde materialen en de continue mogelijkheid om even te sparren met Vitaal en Fitter. Coaches kunnen bijvoorbeeld altijd even bellen om een specifieke casus te bespreken.



**“Om gedragsverandering in stand te houden, moet je verbinding zoeken met de lokale sportclub, een diëtist of een wandelgroepje”**

Bram Lichtenberg



Bram Lichtenberg

### Financiering

De Intensieve Leefstijlinterventie wordt in Smallerland voor de helft gefinancierd vanuit de Ketenaanpak volwassenen en overgewicht, legt Van Kaauwen uit. “De andere helft leggen wij zelf in vanuit Sportbedrijf Drachten. Omdat bij de ketenaanpak professionals aangesloten zijn die met overgewicht bezig zijn, heeft het ook geholpen de interventie bij hen te promoten. Dit zijn huisartsen, maatschappelijk werk en lokale zorgorganisaties. Ook ben ik zelf bij huisartsen langs geweest. Het zou geweldig zijn als er wellicht in de toekomst meer mensen eerst naar ons kunnen worden doorverwezen voordat zij medicatie krijgen voorgeschreven. Doordat deze interventie relatief kort duurt, is de drempel ook wat lager. Als preventiemiddel, nog voordat mensen echt wegzakken, kan dit programma heel nuttig zijn.”