

## Het competentieprofiel van de BLCN-leefstijlcoach

Vastgesteld door de Algemene Ledenvergadering van de Beroepsvereniging voor Leefstijlcoaches Nederland (BLCN) op (datum ALV).

Voor de leesbaarheid van deze tekst hebben we de persoon die gecoacht wordt coachee genoemd. Uiteraard kan hier ook cliënt, patiënt, deelnemer, etc. gelezen worden. Voor diezelfde leesbaarheid hebben we de coach vrouwelijk gemaakt en de coachee mannelijk.

### Uitgangspunten

- Het gaat hier om de leefstijlcoach met minimaal een bachelor hbo-diploma en een door de BLCN geaccrediteerde post-hbo opleiding tot leefstijlcoach of individueel accreditatietraject. Zij is aangesloten bij de BLCN en tevens opgenomen in het kwaliteitsregister voor leefstijlcoaches;
- Het competentieprofiel moet zichtbaar maken dat de BLCN-leefstijlcoach een kwaliteitskeurmerk is in de markt;
- Het competentieprofiel moet de BLCN-leefstijlcoach onderscheiden van verwante beroepen en van leefstijlcoaches die op een ander niveau werkzaam zijn (mbo en *associate degree*);
- Het competentieprofiel moet duidelijk maken aan welke eisen de BLCN-leefstijlcoach moet voldoen;
- Het competentieprofiel moet opleiders een kader geven bij het opstellen van hun curriculum en relevante bij- en nascholingen op hbo-niveau;
- Tegelijkertijd moet het competentieprofiel ruimte laten aan opleiders en leefstijlcoaches of hen zelfs inspireren om het vak invulling te geven die past bij hun eigen visie en sterke punten;
- Voor het competentieprofiel is, net als bij de paramedische beroepen, de CanMEDS-systematiek gehanteerd. Deze systematiek bestaat uit één centrale rol (expert met vakinhoudelijke competenties) en zes rollen die daarmee samenhangen. Hierdoor bezit de BLCN-leefstijlcoach de benodigde kennis en vaardigheden om de coachee optimaal te kunnen begeleiden.

### Het werk van de BLCN-leefstijlcoach

De BLCN-leefstijlcoach is de expert in duurzame gedragsverandering op het gebied van leefstijl. Vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid werken coach en coachee samen aan gezondheids- en welzijnsdoelen van de coachee in het hier-en-nu. De coaching is oplossingsgericht en gericht op duurzame gedragsverandering, rekening houdend met de bij de coachee aanwezige gezondheidsvaardigheden, alsook zijn persoonlijke drijfveren en (leef)situatie. De coachee leert zelfregie te nemen over zijn gezondheid vanuit bewustwording van gedachten, gevoelens en gedrag, en de impact van zijn leefomgeving op de eigen gezondheid. Waar mogelijk faciliteert, stimuleert en ondersteunt de BLCN-leefstijlcoach de zelfmanagementvaardigheden van de coachee. Deze coaching is ook gericht op het in de toekomst kunnen blijven functioneren in zijn leefomgeving.

De BLCN-leefstijlcoach werkt als zelfstandige of in loondienst, dan wel in een multidisciplinair team dat tot doel heeft de positieve gezondheid van een individu en/of groep te bevorderen. De leefstijlcoaching is voornamelijk, maar niet uitsluitend, gericht op mensen die een verhoogd risico op leefstijlgerelateerde aandoeningen hebben (selectieve preventie) of al beginnende klachten hebben (geïndiceerde preventie). Daarnaast kan de BLCN-leefstijlcoach een rol hebben bij het ondersteunen van individuen met een ziekte of gezondheidsproblemen (zorggerelateerde preventie) om de ziektelast te reduceren, complicaties of co-morbiditeit te voorkomen en de zelfredzaamheid te vergroten. Tot slot kan de BLCN-leefstijlcoach ook een rol hebben in beleidsfuncties gericht op het bevorderen van de positieve gezondheid van groepen.

Concreet vertaalt het bovenstaande zich naar de volgende 7 rollen. Deze vullen elkaar aan en afhankelijk van de situatie worden vaak meerdere rollen tegelijkertijd ingezet. Per rol volgt steeds een korte toelichting.

---

## 7 rollen leefstijlcoach



# 1. De rol van de BLCN-leefstijlcoach als **Vakinhoudelijk specialist**

## Context

De BLCN-leefstijlcoach is de expert die werkt met evidence based coachmethodes en technieken, waardoor duurzame gedragsverandering op het gebied van leefstijl wordt gerealiseerd. Zij maakt gebruik van basale (biologische en/of medische) kennis over leefstijl en leefstijlgerelateerde aandoeningen en neemt alle facetten van leefstijl, de leefomgeving en mogelijkheden van de coachee mee in de coaching. De leefstijlcoach is betrokken en heeft tegelijkertijd een neutrale, professionele houding.

## Kennis & Vaardigheden

### Coaching op Gedragsverandering

De BLCN-leefstijlcoach:

- Heeft relevante kennis van (duurzame) gedragsveranderingsmodellen en kan met deze modellen passende interventies ontwikkelen en toepassen;
- Heeft relevante kennis van motivatietheorieën en kan deze kennis in verschillende contexten toepassen;
- Kan haar kennis van de samenhang tussen leef-, beweeg- en slaappatroon, voeding, stress en leefstijlgerelateerde aandoeningen inzetten om te komen tot effectieve en duurzame gedragsverandering;
- Heeft kennis van coachende gespreksvaardigheden en weet deze op een juiste wijze en juist moment in te zetten:
  - Kent de kenmerken van een effectieve coachrelatie en kan deze tot stand brengen;
  - Is in staat aan te sluiten bij de leefwereld en persoonlijke situatie van de coachee;
  - Is in staat relevante informatie uit te vragen om zo een compleet beeld van de leefstijl te schetsen en te communiceren met de coachee;
  - Is in staat om het ontwikkelingsproces (gedragsveranderingsfases) van de coachee te herkennen en te ondersteunen waar nodig;
  - Is in staat de coachee te ondersteunen bij het signaleren van doelen en wensen en het formuleren van een duidelijk (leer)doel en eventuele subdoelen;
  - Is in staat de coachee te helpen bij het initiëren, versterken en onderhouden van zijn motivatie om gezonde gewoontes te introduceren en vol te houden;
  - Is in staat om het zelfmanagement van de coachee te ondersteunen en op te bouwen;
  - Is in staat om voor de coachee moeilijke onderwerpen en situaties te benoemen, om o.a. succes en 'faal' ervaringen te signaleren en bespreekbaar te maken;
- Heeft kennis van methodieken voor de herkenning van fysieke, mentale en emotionele reacties bij de coachee;
- Heeft kennis van de kenmerken van een verslaving en kan de signalen in de praktijk herkennen en indien nodig doorverwijzen;

- Weet wat de eigen beperkingen zijn m.b.t. behandel mogelijkheden en is in staat om de coachee door te verwijzen naar een zorgprofessional wanneer er sprake is van medische, emotionele en/of mentale problemen (“rode vlaggen”);
- Is in staat om groepen van coachees met verschillende doelen en achtergronden te begeleiden:
  - Weet wat de voor- en nadelen zijn van werken in groepen;
  - Weet wat het verschil is tussen coachen van een individu en coachen in groepen;
  - Heeft kennis van groepsprocessen;
  - Kent werkvormen om in te zetten tijdens een groepsbijeenkomst;
  - Kan verschillen binnen de groep signaleren en daar rekening mee houden in het programma;
  - Is in staat om coachees binnen een groepsproces aan de eigen doelen te laten werken.

### Leefstijlgerelateerde aandoeningen

De BLCN leefstijlcoach:

- Kent de kenmerken van leefstijlgerelateerde aandoeningen en is in staat om deze met gezonde leefstijl te beïnvloeden;
- Kan relevante parameters in het kader van overgewicht meten en interpreteren;
- Kan fysieke en mentale veranderingen in verschillende levensfasen signaleren, alsook het effect hiervan op leefstijl, en kan hierop anticiperen in de begeleiding van de coachee;

### Facetten van leefstijl

#### ○ **Voeding**

De BLCN leefstijlcoach:

- Heeft kennis van voedingsstoffen en -middelen, alsook van de menselijke stofwisseling, calorie inname en afstemming van energie-inname op het leef- en activiteitenpatroon van de coachee;
- Kan onderscheid maken tussen hypes en evidence based coaching op het gebied van voeding.

#### ○ **Beweging**

De BLCN leefstijlcoach:

- Heeft kennis van de invloed van bewegen op de fysieke en mentale gezondheid;
- Is op de hoogte van de beweegrichtlijnen en kan dit toetsen in een beweegplan.

#### ○ **Stress en ontspanning**

De BLCN leefstijlcoach:

- Heeft kennis van (het ontstaansproces van) stressoren, alsook van factoren en symptomen van stress in relatie tot leefstijl;
- Heeft kennis van een passend ontspanningspatroon, ontspanningsmethodieken, tijd- en energimanagement en het

effect op de fysieke en mentale gezondheid.

○ **Slaap**

De BLCN leefstijlcoach:

- Heeft kennis van slaapfases, slaapproblemen, slaaphygiëne en effecten van leefstijl op slaap;
- Heeft kennis van de invloed van slaapproblemen op de fysieke en mentale gezondheid.

○ **Alcohol en middelen**

De BLCN leefstijlcoach:

- Heeft kennis van de effecten van roken, alcohol en middelgebruik op de fysieke en mentale gezondheid;
- Is op de hoogte van de normen over roken en alcohol en weet door te verwijzen voor specialistische hulp.

○ **Sociale context (fysieke en sociale omgeving)**

De BLCN leefstijlcoach:

- Heeft kennis van de invloed van sociale verbinding op de fysieke en mentale gezondheid.

○ **Zingeving**

De BLCN leefstijlcoach:

- Heeft kennis van zingevingsvraagstukken en de invloed daarvan op de fysieke en mentale gezondheid.

De BLCN leefstijlcoach kent het effect van de verschillende facetten van leefstijl op elkaar. Met verschillende tools kan zij deze gedragingen in een specifieke context vaststellen en analyseren, om vervolgens tot een goed onderbouwd begeleidingsplan te komen.

## 2. De rol van de BLCN-leefstijlcoach als **Organisator**

### **Context**

De BLCN-leefstijlcoach organiseert, coördineert en registreert de eigen werkzaamheden en de zorg voor de coachee. Dit doet zij binnen de leefstijlcoaching en met samenwerkingspartners daarbuiten, om zo de continuïteit van zorg te borgen.

### **Kennis & Vaardigheden**

De BLCN-leefstijlcoach:

- Heeft een ondernemende houding waardoor kansen binnen het eigen werkveld gezien en benut worden en waardoor ze gezien en gehoord wordt;
- Is op de hoogte van de verschillende vormen van financiering van leefstijlcoaching;
- Is in staat een netwerk met relevante andere professionals op te bouwen en te onderhouden binnen het eigen werkgebied;
- Is in staat om samenwerkingen op te zetten met relevante andere partijen binnen het werkgebied;
- Kan door het kennen van het eigen netwerk en dat van de coachee, hem makkelijk doorverwijzen naar een andere partij wanneer dit passend is;
- Bezit het vermogen om haar werk rendabel te organiseren, zoals het stroomlijnen van processen, zodat er zo min mogelijk tijd verloren gaat aan randzaken of administratie.

### 3. De rol van de BLCN-leefstijlcoach als **Communicator**

#### **Context**

De BLCN-leefstijlcoach richt haar communicatie op zowel de coachee, collega's als op andere samenwerkingspartners, waar mogelijk en passend met technologische hulpmiddelen. Communicatie omvat mondelinge en schriftelijke communicatie maar ook lichaamstaal en -houding. Als communicator is de leefstijlcoach gericht op effectieve uitwisseling van informatie en kan zij de informatiebehoefte van anderen inschatten.

#### **Kennis & Vaardigheden**

De BLCN-leefstijlcoach:

- Heeft een open houding en kan luisteren zonder waardeoordeel, zodat een coachee open kan spreken in een veilige omgeving;
- Is zich bewust van de eigen communicatiestijl en heeft de vaardigheden om deze aan te passen aan de persoon of context;
- Is zich bewust van het eigen referentiekader en dat van de ander en houdt in de communicatie rekening met de culturele en sociaaleconomische achtergrond, taalbeheersing, het begripsniveau en de draagkracht van de coachee;
- Kan (gespreks)vaardigheden inzetten om aansluiting te vinden bij de coachee of samenwerkingspartner;
- Kan theoretisch kennis en vaardigheden inzetten om informatie goed over te brengen op de gesprekspartner.

## 4. De rol van de BLCN-leefstijlcoach als **Gezondheidsbevorderaar**

### **Context**

De BLCN-leefstijlcoach draagt bij aan het realiseren van een samenleving waarbij zoveel mogelijk mensen zijn uitgerust met kennis, vaardigheden en eventuele hulpmiddelen om eigen regie te nemen voor optimale veerkracht, welbevinden en gezondheid. De leefstijlcoach houdt hierbij rekening met de persoonlijke omgeving en de wederzijdse invloed hiervan op de coachee. De BLCN-leefstijlcoach heeft een brede maatschappelijke impact doordat zij zich begeeft op het vlak van selectieve, geïndiceerde en zorggerelateerde preventie.

### **Kennis & Vaardigheden**

De BLCN-leefstijlcoach:

- Inventariseert en analyseert persoonlijke en omgevingsfactoren die de leefstijl van de coachee beïnvloeden;
- Heeft kennis van de maatschappij en de problematiek die binnen de maatschappij speelt op gezondheidsvlak en past deze kennis toe bij de werkzaamheden met de coachee of een samenwerkingspartner;
- Is op de hoogte van haar rol binnen de kaders van selectieve, geïndiceerde en zorggerelateerde preventie en kan hierbij een passende vorm van coaching en samenwerking aannemen;
- Heeft kennis van de sociale kaart en past hierbij haar rol als samenwerker toe om bij te dragen aan gezondheidsbevordering bij de coachee;
- Houdt haar kennis over de positionering van haar vakgebied in de maatschappij bij, door o.a. up to date te blijven met politieke thema's en wetenschappelijke ontwikkelingen op het gebied van gezondheid. Op die manier draagt zij bij aan een toekomstbestendige maatschappelijke positie van het vak, alsook het vak vertegenwoordigen in samenwerkingsstructuren en de samenleving;
- Verzamelt en interpreteert relevante gegevens om trends of veelvoorkomende problematiek te signaleren. De leefstijlcoach neemt daarin sociaal-maatschappelijke, beroepsmatige, wetenschappelijke of ethische aspecten mee om zo tot passende vervolgacties te komen.



## 5. De rol van de BLCN-leefstijlcoach als **Samenwerker**

### **Context**

De BLCN-leefstijlcoach is een verbindende coördinator en werkt zowel intra- als interprofessioneel samen. Zij werkt samen met collega-leefstijlcoaches en andere (zorg)professionals om de juiste zorg en ondersteuning voor de coachee te organiseren. Waar specialistische expertise nodig is die verder gaat dan het aanleren van gezonde gewoontes, verwijst de leefstijlcoach, in overleg met de coachee, door naar andere professionals. Daarmee helpt zij de coachee verbindingen te leggen tussen de verschillende professionals die een bijdrage kunnen leveren aan het behalen van zijn gestelde doelen. De BLCN-leefstijlcoach draagt daarnaast bij aan de positionering van het vakgebied door het opbouwen van een constructieve samenwerking met partners op lokaal, regionaal en/of landelijk niveau.

### **Kennis & Vaardigheden**

De BLCN-leefstijlcoach:

- Verdiept zich in de deskundigheid en het vakgebied van (potentiële) samenwerkingspartners binnen en buiten het zorglandschap (zoals de eerste lijn, de tweede lijn en het sociaal domein) en stelt zich open voor samenwerking;
- Is in staat om op adequate wijze de coachee door te verwijzen naar een passende professional indien de situatie dit vereist;
- Heeft kennis over de organisatie van zorg op lokaal, regionaal en landelijk niveau;
- Is in staat om een netwerk met verschillende (gezondheids)professionals op te bouwen en te onderhouden, om te komen tot een effectieve duurzame samenwerking.

## 6. De rol van de BLCN-leefstijlcoach als **Evidence based professional**

### Context

De BLCN-leefstijlcoach werkt waar mogelijk volgens wetenschappelijke richtlijnen en richt zich bij het coachen zoveel mogelijk op de principes van evidence based practice. De leefstijlcoach signaleert, analyseert en interpreteert organisatorische, vakinhoudelijke en wetenschappelijke ontwikkelingen binnen het zorglandschap.

### Kennis & Vaardigheden

De BLCN-leefstijlcoach:

- Houdt haar kennis bij over actuele wetenschappelijke ontwikkelingen en inzichten over gezonde leefstijl door o.m. literatuur te lezen en congressen en symposia bij te wonen;
- Heeft kennis van de verschillende partijen die zorgen voor innovatie in het werkveld en zorgt ervoor dat, indien nodig, die innovatie in de eigen praktijk ingebracht wordt;
- Neemt deel aan bij- en nascholingen om de kennis te behouden en te vergroten;
- Is in staat om op kritische wijze nieuwe ontwikkelingen, bijvoorbeeld binnen de (wetenschappelijke) vakliteratuur, te signaleren, analyseren, interpreteren en toe te passen volgens de geldende richtlijnen;
- Analyseert en verbetert haar eigen werkzaamheden aan de hand van innovatieve ontwikkelingen binnen het vakgebied, en kan hier in de samenwerking met anderen suggesties voor doen;
- Ontwikkelt zich door zelfreflectie en zelfbeoordeling van de eigen werkzaamheden, deskundigheid en handelen;
- Vraagt aan relevante anderen feedback over haar eigen deskundigheid in verschillende contexten, om deze te bevorderen. Daarnaast is zij in staat om anderen feedback te geven op hun handelen of deskundigheid in wisselende contexten;
- Past uitkomsten uit recent wetenschappelijk onderzoek toe, om de kwaliteit van de begeleiding te optimaliseren.

## 7. De rol van de BLCN-leefstijlcoach als **Professional en kwaliteitsbevorderaar**

### **Context**

De BLCN-leefstijlcoach kan als reflectieve professional de eigen vakbekwaamheid hanteren, bevorderen en onderhouden. Daarnaast draagt zij bij aan de vakbekwaamheid van collega-leefstijlcoaches en andere samenwerkingspartners. Doel hiervan is het ontwikkelen van een (eigen) professionele identiteit en bijdragen aan de ontwikkeling en het uitdragen van het vak leefstijlcoach. Hierbij is voortdurende reflectie op eigen handelen essentieel. Als professional is de BLCN-leefstijlcoach op de hoogte van de laatste wet- en regelgeving op het gebied van de AVG, alsook van de beroepscode, kwaliteitsregistratie en zorgrichtlijnen. Zij is zich bewust van haar eigen morele en ethische waarden en gaat hier professioneel en integer mee om.

### **Kennis & Vaardigheden**

De BLCN-leefstijlcoach:

- Organiseert en plant de eigen professionele ontwikkeling;
- Houdt zich aan regels, zoals de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en het Medisch Beroepsgeheim;
- Is op de hoogte van wet- en regelgeving en zorgt voor een juiste inrichting van haar werk;
- Organiseert zelfreflectie en persoonlijke ontwikkeling om te kunnen groeien als coach en is zich bewust van de grenzen van haar beroep en haar eigen professionele grenzen. Zij neemt initiatieven die haar werk en anderen ten goede komen, waaronder het deelnemen aan scholingen, intervisie en/of supervisie om haar eigen niveau te verhogen;
- Heeft kennis van de moreel-ethische context van haar beroepsuitoefening en handelt integer in het kader van deze context;
- Participeert in wetenschappelijk onderzoek om de kwaliteit van leefstijlinterventies te bevorderen en duurzame gedragsverandering te verhogen. Op die manier kan zij een bijdrage leveren aan het terugdringen van de impact van leefstijlgerelateerde aandoeningen in een nationale of internationale context.