



Leefstijlcoach Marieke Wenting tijdens de intake met een cliënt. Beeld Werry Crone

Reportage Gezond leven

De hele samenleving gaat naar de leefstijlcoach: 'Veel mensen zorgen goed voor anderen, maar niet voor zichzelf'

In Utrecht is het aantal leefstijlcoaches rap gestegen. Coach Marieke Wenting is in 2021 begonnen en heeft al zo'n 150 cliënten.

Robin Goudsmit 2 september 2023

// "Ik ben niet blij", zegt de 59-jarige cliënte die in de werkkamer van leefstijlcoach Marieke Wenting van de weegschaal stapt. Ze wilde onder de honderd kilo blijven 'maar is daar nu wel naar op weg'. Wenting kijkt begrijpend. "Dit is de nulmeting", zegt ze. "Er is heel veel te winnen."

De cliënte is bij Wenting voor een intakegesprek via de huisarts. In totaal helpt de leefstijlcoach zo'n 150 mensen met het vinden van 'een gezondere leefstijl'. De meeste mensen denken dat dit neerkomt op meer bewegen en gezondere voeding. Maar er komt meer bij kijken. Genoeg slapen en stress verminderen bijvoorbeeld. Wenting: "Veel mensen zorgen goed voor anderen, maar niet voor zichzelf. Ze werken wel door om dat rapport voor de baas af te maken, maar gaan niet op tijd naar huis om te kunnen sporten."

Er zijn steeds meer mensen die voor het beroep leefstijlcoach kiezen. In tien jaar is hun aantal verdertienvoudigd. Nederland kent nu zo'n 5600 leefstijlcoaches, onder wie dus Wenting. Zij is opgeleid in de verpleegkunde en gezondheidswetenschappen en begon in 2021 haar praktijk Stappen in Leefstijl in Utrecht. De meeste cliënten doen twee jaar lang een gecombineerd leefstijlinterventie-traject (GLI). Dat programma wordt bij ernstig overgewicht vergoed, of als er sprake is van overgewicht in combinatie met andere gezondheidsrisico's.

Rustig aan doen

In de praktijk komen allerlei mensen voorbij. Ze zijn zowel praktisch als hoger opgeleid, van alle leeftijden en willen om verschillende redenen gezonder willen worden. Er is bijvoorbeeld een vrachtwagenchauffeur die vaak onderweg eet en er zijn vrouwen die bezig zijn met een vruchtbaarheidstraject.

Het is nog niet voor iedereen vanzelfsprekend om te vertellen dat ze naar de leefstijlcoach gaan. Ook de cliënten die vandaag in de praktijk zijn willen liever niet met hun naam in de krant.

De cliënte die vandaag haar intake heeft, vertelt dat ze zwemmen en aquarobics altijd leuk vond om te doen. Dat wil ze weer gaan oppakken, en er ook op de fiets naartoe gaan. "Wel een beetje streng misschien dat je er dan meteen naartoe moet fietsen, vind je niet?" vraagt Wenting. Ze stelt voor het rustiger aan te doen. Voor de volgende week mag de vrouw eerst bepalen wanneer het zwemmen het beste in haar planning past.

Kleine stapjes zijn belangrijk, legt Wenting uit. "Waarschijnlijk moet je toch drempels over om te gaan bewegen. Want als die er niet waren, was je allang gegaan." Het is beter om de opdracht niet meteen te groot te maken. Van iets dat wél lukt, raak je gemotiveerder.

Ongezonder product teruggebracht naar de supermarkt

Het gaat niet altijd in één keer goed, vertelt ook een verzorgd uitziende vrouw van 63 die op gesprek komt. Ze lijkt zelfverzekerd, maar zit niet lekker in haar vel. "Er is zoveel tegenslag, met mijn huis, mijn werk, mijn lijf. Ik ben nu even niet zo bezig met mijn gezondheid."

Ze heeft last van 'algehele lamlendigheid'. "Alleen een dagje uit met een vriendin, daar kreeg ik energie van." "Wat als je daar de focus legt?" vraagt Wenting. "Als je voorlopig twee keer per week iets doet wat je echt leuk vindt, en je eet iedere dag een gezonde warme maaltijd." Gewicht kwijtraken, zodat het met haar gezondheid beter gaat, komt later wel weer. "Tien kilo eraf, dat heb je eerder gedaan. Jij kan het, je lijf kan het, alleen nu even niet."

De vrouw vertelt dat ze in de supermarkt laatst een ongezond product heeft teruggebracht. “Ik zei: bij nader inzien is dit niet goed voor me.” “Dapper dat je dat hebt gedaan en zo hebt gezegd”, vindt Wenting.

Achter kleinzoon aanrennen

Dat zoveel mensen een leefstijlcoach om hulp vragen, heeft meerdere redenen, legt ze uit als de cliënte is vertrokken. “Als je gezonde gewoontes niet van huis uit hebt meegekregen, of je niet echt eigen hebt gemaakt, dan vallen ze als eerste weer weg als je het druk hebt, of als er andere problematiek in je leven is.” Financiële problemen bijvoorbeeld.

Er zijn wel veel coaches, ziet ze. Leefstijlcoach is geen beschermde titel. Ze hecht er daarom aan dat ze een opleiding heeft gevolgd die door de beroepsvereniging leefstijlcoaches Nederland (BLCN) is geaccrediteerd. Alleen dan kun je als coach het GLI-traject aanbieden.

Veel cliënten beschrijven zichzelf als ‘alles of niets’, zegt Wenting: ze kunnen heel goed sporten en afvallen, maar doen dat zo extreem dat het maar tijdelijk werkt. “Het gaat om het inpassen van gezondere gewoontes in je leven zodat je het kunt volhouden.” Ze probeert mensen niet te vertellen wat ze moeten doen. “Mensen moeten zelf de regie houden. Als ze vanuit hun eigen drijfveer gezonder willen worden, is dat beter.”

De vrouw van de intake heeft één doel dat ze wil bereiken: in staat zijn om achter haar kleinzoon aan te rennen in de speeltuin. “Prachtig”, zegt Wenting. “Dat is veel motiverender dan alleen willen afvallen.”

Lees ook:

Psycholoog Van Vugt: ‘Een leefstijlcoach is een vervanger voor een goede vriend’

De wereld wordt complexer, en vriendschappen steeds minder hecht.

Dat zorgt voor een wildgroei aan coaches, meent [psycholoog Mark van Vugt](#).

Bron:

<https://www.trouw.nl/binnenland/de-hele-samenleving-gaat-naar-de-leefstijlcoach-veel-mensen-zorgen-goed-voor-anderen-maar-niet-voor-zichzelf~b53b00f2/>