

Leefstijl Coach



jrg 01 • nr 01

Defensie: BLCN-
leefstijlcoaches
onmisbaar ↙

**Zonder
verwijzing** naar het
leefstijlloket ↙

Pilot: een GLI voor
de psychiatrie ↙

Van de voorzitter

Daphne



Als leefstijlcoach werk je dagelijks aan iets wat er echt toe doet: mensen helpen duurzaam gezonder te leven. Maar wie wij zijn, wat wij kunnen en waarom kwaliteit het verschil maakt: dat verdient een podium. Dit magazine is daarom meer dan een periodieke uitgave. Het is een statement. We bouwen aan een beroepsgroep die zichtbaar is, serieus wordt genomen en staat voor professionaliteit; voor cliënten, zorgverleners, beleidsmakers en het bedrijfsleven.

Dus allereerst: veel leesplezier. Leer van collega's en lees over de nieuw-



Daar ligt hij dan: het eerste nummer van *LeefstijlCoach*! Een blad van en voor onze BLCN-leden én meer dan dat. Het magazine is ook bedoeld om breder in te zetten: in de praktijkruimte voor jouw cliënten, als achtergrondinformatie voor verwijzers en als handig promotiemiddel wanneer je aan tafel zit met een organisatie over duurzame inzetbaarheid. Wij gebruiken het bij events waar we als BLCN aanwezig zijn en in gesprekken met stakeholders. Zo bereiken we nieuwe leden en laten we onze beroepsgroep zien.

ste inzichten binnen ons vakgebied en het verschil dat leefstijlcoaches maken. Bijvoorbeeld bij Defensie, op pagina 8 t/m 10. Toen ik zelf de opleiding volgde, zat er ook een fysiotherapeut van Defensie in mijn groep. Ik vond het toen al indrukwekkend hoeveel waarde zij hechten aan leefstijl. In het artikel lees je waar zij nu staan met de inzet van leefstijlcoaches.

En leg het blad daarna niet weg. Geef het door.

Daphne Blankestijn Voorzitter BLCN

Gratis webinars voor BLCN-leden ↙

29-09-2026

Webinar:

Leefstijl en ADHD - wat vraagt dit van jou als leefstijlcoach?

06-10-2026

Webinar:

Leefstijlcoaching bij en na kanker - verdieping in oncologische expertise

28-09-2026

Webinar:

Van particuliere GLI-leefstijlcoach naar GLI-leefstijlcoach binnen bedrijven

28-10-2026

Webinar:

Als BLCN leefstijlcoach binnenkomen bij bedrijven? - De juiste aanpak voor het MKB en bij grote corporates!

Kijk hier voor het hele aanbod gratis webinars voor BLCN-leden. Na inloggen scan je de QR code of ga je in de ledenomgeving naar de agenda.



COLOFON

JAARGANG 1 • NUMMER 1 **Uitgave** LeefstijlCoach is een uitgave van de Beroepsvereniging LeefstijlCoach Nederland (BLCN). www.blc.nl **Hoofd- en eindredactie** Eva Cornet **Vormgeving en druk** Verloop.nl **Coverfoto** Kees Beekmans **Contactgegevens redactie** eva@blcn.nl **Advertenties & samenwerkingen** eva@blcn.nl **Copyright** © 2026 BLCN. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden overgenomen of vermenigvuldigd. **Aansprakelijkheid / disclaimer** De inhoud van dit magazine is met zorg samengesteld. De redactie en uitgever zijn niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden of voor gevolgen van het gebruik van de informatie. **Lidmaatschap** Dit magazine is bestemd voor leden en relaties van de BLCN.

In 2018 werd onderwijsprofessional Kati Pannekeet door het noodlot getroffen. De diagnose borstkanker gooide haar leven overhoop. Door zich in leefstijl te verdiepen vond ze weer vertrouwen in haar lichaam en creëerde ze een carrièreswitch: ze startte haar leefstijlpraktijk Mrs. Broccoli.

Kati Pannekeet, oncologisch leefstijlcoach



Wat maakte dat je je ging omscholen na je herstel?

"Ik wilde toch de regie pakken tijdens het onzekere behandeltraject en ontdekte toen hoe belangrijk een gezonde leefstijl is. 'Waarom vertelt niemand me dit?', vroeg ik me af. Ik hield al van koken, dus startte ik eerst als Mrs. Broccoli een foodblog op Instagram. Deze naam komt van het mogelijk positieve gezondheidseffect van broccoli bij borstkanker. Ik volgde meerdere opleidingen en startte op 31 augustus 2023 officieel met mijn praktijk, exact vijf jaar na de diagnose."

Wat voor coaching bied je allemaal aan?

"Ik begon met het geven van individuele coaching en workshops over leefstijl bij kanker. Nadat ik met particuliere coaching was gestart heb ik de online training Rise Up samengesteld voor House of Ichō: een 12-weeks online programma over zingeving waarin lotgenoten op zoek gaan naar hun nieuwe 2.0-versie na kanker. In 2025 heb ik de training voor de expertise oncologie gevolgd en sindsdien geef ik OLaR-Cool. Daarvoor zocht ik de samenwerking met IPSO. IPSO biedt landelijk in hun inloophuizen psychosociale zorg en een breed aanbod aan activiteiten voor iedereen die leeft met en na kanker. Ik zit op een IPSO-locatie in Haarlem en deze samenwerking bevalt heel goed. Daarnaast werk ik mee aan de GLINK-studie, hierin wordt het effect van een leefstijlprogramma na kanker onderzocht."

Wat vind jij de meerwaarde van leefstijlprogramma's gericht op kankerpatiënten?

"Mensen die kanker hebben gehad hebben heel andere uitdagingen dan anderen. De hele doelgroep is ook echt gemotiveerd: ze willen graag stappen zetten en zijn bereid daar veel voor te doen. Door je te richten op leefstijl pak je een stukje regie terug en draag je bij aan je herstel."

Welke tips heb jij voor leefstijlcoaches die mensen met kanker willen begeleiden?

"Stel je erop in dat deze doelgroep cognitieve uitdagingen heeft en kampt met complexe vermoeidheid. Zoek vooral de samenwerking op met een IPSO-inloophuis om aansluiting te vinden in de regio. En zoek aansluiting bij het ziekenhuis, de eerste lijn en de paramedici om de groep te bereiken die niet naar een inloophuis gaat. Daar zit voor mij ook nog een uitdaging om deze professionals het belang van leefstijlcoaching te laten inzien. Het is fijn dat de BLCN nu de samenwerking met de Verwijsgids Kanker heeft, dat onderstreept de kwaliteit en het belang van leefstijlcoaching rondom de diagnose kanker."



Mensen moeten laagdrempelig en zonder verwijzing naar een leefstijlloket kunnen. Dat is de overtuiging van BLCN-leefstijlcoach Mariska

Aanhane en verpleegkundige en beweegcoach Lia Meerkerk. In 2025 richtten zij in samenwerking met de gemeente een leefstijlloket op.

Zonder verwijzing naar het leefstijlloket ↙

Lia Meerkerk

Beweegcoach en verpleegkundige

"Na vijftientig jaar als verpleegkundige gewerkt te hebben, was het tijd voor iets anders. Via social media las ik over het concept Slow Sports en ik werd meteen gegrepen. Sinds drie jaar begeleid ik mensen die laagdrempelig willen sporten. Altijd buiten in de natuur, want buiten zijn is ook al heel gezond. Slow Sports sluit goed aan bij leefstijlcoaching; het concept is zelfs bedacht door een leefstijlcoach. Dus zocht ik de samenwerking met Mariska. Zij geeft het GLI-programma Cool in Noordwijk. Al snel kwam het gesprek op een leefstijlloket waar mensen naar toe zouden kunnen zonder verwijzing van de huisarts. Op LinkedIn lazen we een bericht over een leefstijlloket en ik attendeerde de contactpersoon bij het wijksamenwerkingsverband hierop met de vraag of dit ook iets voor de gemeente Noordwijk zou kunnen zijn. We werden uitgenodigd voor een gesprek en binnen een jaar lanceerden we het Leefstijlloket Noordwijk.

Mariska en ik verdelen alle aanmeldingen. Onze rol voor het leefstijlloket is gelijk: we houden een intake van anderhalf uur en indien gewenst twee vervolgesprekken van ongeveer dertig minuten. Als het nodig is verwijzen we door naar het lokale aanbod zoals een GLI, het sportaanbod of het sociaal domein. We voeren beiden de leefstijlgesprekken, maar daarnaast verdelen we

taken. Ik doe bijvoorbeeld onze social media en Mariska is meer van het organiseren, wat goed van pas komt voor de leefstijlcafé's die we organiseren. We overleggen wie welke aanmelding oppakt en soms nemen we een cliënt van elkaar over omdat het beter aansluit op onze achtergrond. Bijvoorbeeld in het geval van een bepaalde ziekte of medicatiegebruik; daar weet ik als verpleegkundige meer van. We vullen elkaar naadloos aan.

Ik zie een grote meerwaarde van onze samenwerking: leefstijl en beweging horen bij elkaar. Het voelt compleet zo. De samenwerking verloopt heel soepel en de rolverdeling is natuurlijk. Het helpt dat Mariska met de GLI al een goed netwerk in de eerste lijn heeft. Ik ben een commerciële aanbieder. Door deze samenwerking kan ik mijn netwerk vergroten. Ik vind het geweldig dat ik, naast mijn sportactiviteiten, bij het leefstijlloket betrokken mag zijn."





Mariska Aanhane

Leefstijlcoach

"Na een dynamische periode als projectleider in de congresbranche maakte ik in 2021 de overstap naar leefstijl en vitaliteit. Waar ik eerst mensen hielp op zakelijk vlak, help ik nu mensen op persoonlijk vlak, wat mij meer energie en voldoening geeft. Sinds bijna drie jaar begeleid ik deelnemers in het GLI-programma Cool in Noordwijk.

Via LinkedIn leerde ik Lia kennen. Er was een klik, dus nodigde ik haar uit in mijn sessies over bewegen. Deze samenwerking verliep meteen heel prettig en al snel ontstond de wens om meer samen te doen. We merkten dat onze manier van werken en onze visie op leefstijl goed op elkaar aansluiten. Toen we zagen dat er binnen het GALA-akkoord ruimte was om een initiatief in te dienen, zijn we samen gaan verkennen wat mogelijk was. Met een werkgroep van onder andere het wijksamenwerkingsverband Noordwijk, JOGG, buurtsportcoaches, paramedici, GGD en huisartsen ontstond het idee voor een leefstijlloket: een plek waar inwoners zonder verwijzing terecht kunnen met hun vragen over leefstijl.

In november 2025 openden we het Leefstijlloket Noordwijk tijdens een Leefstijlcafé. Dit is een bijeenkomst voor inwoners rondom thema's als voeding, bewegen en mentale gezondheid, met sprekers, ervaringen van (oud)-GLI-deelnemers en een informatiemarkt. We organiseren deze cafés bewust in de bibliotheek, zodat het laagdrempelig en toegankelijk is. Afgelopen april was het tweede leefstijlcafé met het thema 'Over gewicht gesproken'. De opkomst en reacties zijn positief, waardoor we van plan zijn om dit twee keer per jaar te organiseren.

De samenwerking met Lia verloopt heel prettig. Het belangrijkste daarbij is dat we echt vertrouwen op elkaars professionaliteit. Dat maakt dat we dingen los durven te laten en erop vertrouwen dat de ander het goed regelt. We hebben korte lijnen, overleggen regelmatig en vullen elkaar goed aan. We begeleiden ieder onze eigen deelnemers, passend bij onze expertise. Bij de verdeling van de aanmeldingen kijken we wie qua expertise het beste aansluit bij de hulpvraag van de inwoner.

We zijn blij dat we nu preventief leefstijlgesprekken kunnen aanbieden in de regio. Het werken in het leefstijlloket heeft mijn blik verbreed en helpt me scherper te kijken naar wat iemand nodig heeft in die eerste stap naar een gezondere leefstijl."

Voor mensen met een psychiatrische ziekte is een reguliere GLI (gecombineerde leefstijl-interventie) meestal niet passend. Daarom ontwikkelde GGz Centraal de GLI GOAL!.

Wat zijn de belangrijkste inzichten van deze pilot tot nu toe? BLCN-leefstijlcoach Gysella Oosterhuis-van Poelgeest en onderzoeker Chermaine Noortman geven toelichting.

Gysella en Chermaine over de GLI in de psychiatrie ↙

De pilot GOAL! is ontwikkeld als GLI-programma voor mensen met een ernstige psychiatrische aandoening en overgewicht of obesitas. Sinds 2020 lopen er gesprekken tussen GGz Centraal en stakeholders om de pilot van de grond te krijgen en sinds drie-en-een-half jaar zijn de eerste cliënten geïncludeerd. BLCN-leefstijlcoach Gysella Oosterhuis-van Poelgeest werkt al jaren bij GGz Centraal en is blij dat het programma nu lekker loopt. "Mensen met een ernstig psychiatrische aandoening hebben namelijk baat bij andere begeleiding, zoals bijvoorbeeld intensievere ondersteuning, meer aandacht voor gewichtsverhogende medicatie en meer begrip voor het lagere energieniveau van deze doelgroep."

Het verschil met een reguliere GLI zit hem vooral in de frequentie en de inhoud van het programma. De leefstijlcoach houdt de intake. Oosterhuis: "De begeleiding is vooral in het eerste kwartaal erg intensief, met twee keer per week een beweegles en eenmaal per week een les over gezonde voeding. De deelnemers komen hierdoor met verschillende bewegingsvormen in aanraking en kunnen deelnemen aan supermarktsafari's en kookworkshops. De beweeg- en voedingslessen worden in dit kwartaal door een beweeg- en voedingsprofessional georganiseerd; de leefstijlcoach heeft in het begin meer een coördinerende rol en geeft individuele coachsessies."

De daaropvolgende negen maanden staan in het teken van blijven bewegen en gezonde voeding steeds meer eigen maken, onder andere door het aansluiten bij het beweegaanbod in de wijk. Er zijn twee groepsbijeenkomsten per maand en de deelnemers hebben coachsessies met de BLCN-leefstijlcoach. Oosterhuis-van Poelgeest: "Daarin coach ik vooral op het in stand houden van de intrinsieke motivatie. Dat is bij deze doelgroep extra belangrijk."

Focus op gezondheid

In het tweede jaar ligt de focus van GOAL! op het blijven volhouden van gezonde gewoontes. In deze onderhoudsfase hebben de deelnemers nog drie groeps sessies en 2,5 uur coaching door de leefstijlcoach. "Net als bij de reguliere GLI is de leefstijlcoach de spin in het web", vertelt Oosterhuis-van Poelgeest. "De focus ligt echt op gezondheid, het gezonde deel van de deelnemer en niet zozeer op afvallen, ondanks dat de inclusiecriteria voor GOAL! ook overgewicht of obesitas zijn. Omdat psychiatrische patiënten vaak gewichtsverhogende medicatie gebruiken, is afvallen moeilijk. Daarom focussen we echt op gezondheidsverbetering en kwaliteit van leven."



Chermaine

Onderzoeker Chermaine Noortman is bij GOAL! betrokken sinds de start van de inclusie van deelnemers aan de studie. "De meeste deelnemers zitten nu ergens in het tweede jaar van de studie, dus de eindresultaten weten we nog niet. Wat we wel in de data zien, is na de eerste drie maanden een duidelijke verbetering op het gebied van gezonde voeding en dat deelnemers zelfs twee keer zoveel gaan bewegen. Na een jaar zien we dat dit nog steeds boven de startwaarden zit, en de kwaliteit van leven is dan verbeterd ten opzichte van de start. We onderzoeken nu of deze veranderingen aan GOAL! zijn toe te schrijven en of de verbeteringen ook na twee jaar stand houden.

Inclusiecriteria

Voor GOAL! worden alleen BLCN-leefstijlcoaches ingezet, maar dit is wel een doelgroep waar bepaalde vaardigheden voor nodig zijn, weet Oosterhuis- van Poelgeest. "Ervaring met werken in de GGZ of een grote affiniteit met de doelgroep is wel vereist. Er werken nu drie leefstijlcoaches voor GOAL! en we kijken daarbij echt of iemand goed op de doelgroep aansluit. Kun je omgaan met angsten van mensen, met ernstige depressiviteit of suïcidale deelnemers? Daar moet je niet van schrikken."



Gysella

Voor wie is GOAL! nou echt bedoeld? "Mensen die actief en vaak langdurig in behandeling zijn bij de GGZ voor ernstige psychiatrische klachten mogen meedoen met GOAL!, op verwijzing van een behandelaar", licht Noortman toe. "Daarnaast moeten de deelnemers ook aan de algemene GLI-inclusiecriteria voldoen."

Stigma

Wat is de grootste uitdaging voor een leefstijlcoach die met deze doelgroep werkt? "Het stigma speelt een belangrijke rol", vertelt de leefstijlcoach. "'Dit lukt jou toch niet', is de mensen vaak verteld. Ze hebben daarom een laag zelfvertrouwen en lijken daardoor soms ongemotiveerd, maar het tegendeel is waar! Het zijn de fysieke klachten die bij psychiatrische aandoeningen komen kijken, waardoor het lijkt alsof ze niet vooruit te branden zijn. Aan de leefstijlcoach de taak om uit te pluizen wat er nou echt aan de hand is bij ze. Mijn ervaring is dat de deelnemers allemaal enthousiast zijn en ontzettend dankbaar dat ze aan GOAL! mee mogen doen. Maak als coach de stapjes gewoon nóg kleiner en stel je verwachting bij."

"Het stigma speelt een belangrijke rol."

Doorontwikkeling

GOAL! is voortdurend in doorontwikkeling, vertelt onderzoeker Noortman. "De komende periode staat in het teken van de effectiviteit verder blijven onderzoeken en het programma en de materialen optimaliseren. Zodra we groen licht krijgen, kunnen we dan meteen opschalen. Ons doel is om GOAL! een van de landelijke GLI's in het basispakket te maken."

Defensie zet in op **duurzame** inzetbaarheid ↘



Sabine

Defensie zet sinds 2018 als een van de pioniers leefstijlcoaches in om hun medewerkers duurzaam gezond inzetbaar te houden. We gaan in de nabije toekomst groeien naar maar liefst zeventig BLCN-leefstijlcoaches die binnen alle takken van Defensie ingezet worden. "We zien zichtbare verbetering op alle fronten door de inzet van leefstijlcoaches."

Geen dag is hetzelfde in de werkweek van Sabine Zelen, leefstijlcoach op de kazerne in Oirschot. "Ik start vandaag met een presentatie voor leidinggevendenden, daarna geef ik les over spanningsregulatie aan militairen in opleiding en na de lunch sta ik met mijn schoenen in de modder op de hindernisbaan om te zien hoe ze de theorie in de praktijk brengen tijdens een sportles. Voor dat laatste zoek ik bewust de samenwerking met de sportinstructeurs en het leidinggevend kader om theorie praktisch toepasbaar te maken. Om een goed beeld te krijgen en zichtbaar te zijn als leefstijlcoach ben ik vaker aanwezig bij mentale en fysieke oefeningen die de militairen ondergaan."

Aan fitheid zal het de militairen niet ontbreken, maar Defensie omvat meer dan alleen de fitte infanterie. De organisatie heeft naast eenheden met militairen die veel in het veld zitten en daarbij erg actief zijn, ook stafafdelingen en ondersteunende eenheden met veel bureau-medewerkers. Zij werken bijvoorbeeld bij HR-, communicatie-, ICT- en logistieke afdelingen. "De gezondheidszorg zoals wij die kennen met

werk van leefstijlcoaches binnen Defensie professioneel neer te zetten. Na twee pilots hebben we in 2022 geëvalueerd en ontdekten we dat de medewerkers die gebruik hadden gemaakt van individuele leefstijlcoaching gemiddeld anderhalf punt hoger scoorden op alle acht gemeten leefstijlthema's."

Reden genoeg voor DGI om leefstijlcoaches op grotere schaal bij Defensie in te zetten. "Wij hebben kwaliteit hoog in het vaandel staan", vertelt Van Oosterhout. "Daarom werken we nu toe naar een organisatie waar al onze leefstijlcoaches lid moeten zijn van de BLCN, omdat de beroepsvereniging aan onze professionele wensen voldoet. We willen een organisatie met fysiek fitte medewerkers die mentaal veerkrachtig zijn en met weinig uitval; kortom een hogere inzetbaarheid van ons personeel. De inzet van leefstijlcoaches draagt daaraan bij."

"Defensie is meer dan de fitte soldaat", vertelt BLCN-leefstijlcoach Zelen. "Sommigen moeten aan de hoogste fitheidseisen voldoen, maar voor lang niet iedereen geldt dat. Daarbij komt dat we hier op de kazerne deels een grote populatie hebben met voornamelijk net volwassen mannen die hier intern wonen. Er wordt ook gerookt en gedronken. Dat verwacht je misschien niet, maar deze jongeren zijn allemaal net uit huis en zitten in diezelfde leeftijdsfase als studenten. Daar tegenover staat dat we ook een groep vijftigplussers hebben die jaren lang fysiek zwaar werk hebben gedaan en waarvan de meesten een of meerdere uitzendingen hebben meegemaakt. Vele hebben inmiddels een minder actieve (bureau)functie, waarbij ze vaak geleefd worden door hun agenda en sportmomenten soms in het gedrang komen. Die omslag is gigantisch en ook dat is een uitdaging."

Zelen speelt daarop in door lessen in mentale fitheid aan te bieden. Een belangrijk thema, want op 'haar' kazerne zijn eenheden met infanteristen gelegerd die vaak op uitzending gaan. De steeds verder uitbreidende oorlogen in de wereld zorgen voor een grote mentale druk.

"Defensie is meer dan de fitte soldaat."

gezondheidscentra, tandartspraktijken en ziekenhuizen, heeft Defensie intern voor militairen geregeld", vertelt Marian van Oosterhout, voormalig officier en inmiddels kwaliteitsmanager DGI (Duurzaam Gezond Inzetbaar) bij Defensie. Na haar militaire carrière schoolde ze zich om tot leefstijlcoach, werkte vijf jaar als burger in dat beroep bij Defensie en monitort nu als kwaliteitsmanager de kwaliteit en effectiviteit van het team van leefstijlcoaches. "In deze functie kan ik nog meer van toegevoegde waarde zijn om het



"Natuurlijk krijgen zij veel mentale en fysieke oefeningen, waarbij ze leren onder grote druk te presteren. Maar extra aandacht voor de mentale vaardigheden is hard nodig. Als je altijd hebt geleerd om hard te zijn en geen zwakte te tonen, hoe ga je daar dan mee om? En hoe geef je het goede voorbeeld aan de militairen waar je leiding aan geeft? Het is vooral veel zaadjes planten, zeker bij de jonge garde. De keuzes maken ze zelf, maar je kunt ze wel beter leren om steeds bewuster te worden van hun eigen keuzes."

BLCN-leefstijlcoach Arnold van der Kaaij werkt sinds ruim een jaar bij COMMIT, het onderdeel

ondanks dat deze medewerkers een bureaufunctie hebben, zijn de militairen in het veld nergens zonder ICT. Het mentale aspect is zeker een uitdaging, net als meer bewegen en algeheel gezonder leven."

Van der Kaaij's werk bestaat voor zo'n zestig procent uit individuele coaching en daarnaast geeft hij trainingen en workshops en or-

ganiseert hij lunchwandelingen. "Daarbij maak ik soms gebruik van de specialistische kennis die we bij Defensie in huis hebben, door bijvoorbeeld een ademexpert in te schakelen. Zo'n expert geeft bijvoorbeeld geavanceerde ademtrainingen aan commando's, maar kan daarvan prima de 'lightversie' aan onze burgers geven, zodat ook zij van deze expertise profiteren om hun stress goed te kunnen reguleren. Zo'n ademworkshop organiseer ik dan als kick-off voor het thema mentale kracht." Onze missie is om medewerkers duurzaam gezond inzetbaar te houden door ze te ondersteunen in het versterken en onderhouden van hun vitaliteit en gezondheid. De BLCN-leefstijlcoach geeft daarnaast dus ook trainingen voor zowel medewerkers als leidinggevenden. "Bij leidinggevenden focus ik me op hoe ze hun team vitaal kunnen houden, en daarbij hebben zij zelf ook een voorbeeldfunctie. Ik doe dit werk nu een jaar en er wordt enthousiast gebruik van ons gemaakt, want ik zit helemaal volgeboekt. Wat me opvalt is dat iedereen écht gemotiveerd is. Dat maakt dat ik veel progressie zie, wat veel voldoening geeft."

Wat in 2018 begon bij alleen een paar kazernes, is inmiddels uitgegroeid tot een grootschalige inzet van BLCN-leefstijlcoaches en breidt nog verder uit naar alle Defensieonderdelen. Marian van Oosterhout: "We streven naar voldoende leefstijlcoaches verspreid over het land. Defensie vindt preventie, amplitie en duurzame inzetbaarheid ontzettend belangrijk en de inzet van BLCN-leefstijlcoaches is daar onmisbaar bij."

"Wij hebben kwaliteit hoog in het vaandel staan."

van Defensie waar onder meer de ICT-afdeling onder valt. Vanuit zijn vorige leven in de ICT zit hij daar echt op z'n plek. "Het tegenovergestelde van bij Sabine, want er werken hier vooral burgers met veelal een zittend beroep, wat weer totaal andere uitdagingen met zich meebrengt. De werkdruk is hoog en ook bij de ICT'ers voelen ze de mentale druk van de oorlog, want



Het leefstijlboek voor de zorgprofessional; gewoontedieren in beweging. ↵

De levensverwachting zonder chronische ziekte is sinds de jaren tachtig van de vorige eeuw met tien jaar (mannen) tot vijftien jaar (vrouwen) afgenomen. Het percentage Nederlanders dat een psychische stoornis heeft volgens de DSM-5 is in tien jaar tijd gestegen van 17% naar 26%. Daarnaast leven mensen met psychische aandoeningen gemiddeld tot wel vijftien jaar korter dan de algemene bevolking. Met deze feiten start het nieuwste boek van prof. dr. Rogier Hoenders, psychiater, mindfulness trainer en leefstijlcoach. De maat-

schappij wordt steeds ongezonder, terwijl we weten dat iemands individuele leefstijlgedrag drie keer meer bijdraagt aan gezondheid dan medische zorg. Toch is lang niet iedere zorgprofessional overtuigd van een gezonde leefstijl als interventie. Preventie levert professionals en stakeholders minder op dan consulten en medicatie. Er is een verschuiving van ziektezorg naar gezondheidszorg nodig.

Het boek gaat in op alle aspecten van een gezonde leefstijl, waarbij de mentale component een belangrijke rol speelt. Hoenders haalt recente wetenschappelijke onderzoeken aan, gecombineerd met praktijkvoorbeelden. Maatschappelijke en professionele dilemma's passeren de revue en

tussen de regels door staat het boek vol praktische tips en handige weetjes voor professionals.

Wat maakt dat gedragsverandering vaak lastig blijft? Hoenders gaat hierop in aan de hand van psychologische theorieën over ons brein en gewoontegedrag en laat zien hoe we ons brein beter kunnen trainen: van leefstijl naar mindstijl. Hij bespreekt het holistisch model voor duurzame gedragsverandering, behandelt uitgebreid de tien te doorlopen stappen en geeft vele tips die professionals ondersteunen bij het succesvol begeleiden van leefstijlverandering. Het boek is een krachtig pleidooi vóór bredere implementatie van leefstijlgeneeskunde en een aanrader voor leefstijlcoaches die nieuwe inspiratie en kennis zoeken.



Het Leefstijlcollectief

Het Leefstijlcollectief biedt nascholing die je volgt op jouw moment — over thema's die er in de praktijk echt toe doen.

Denk aan de overgang, stress, AI, het uitvoeren van een goede GLI, of de zakelijke kant van je werk als coach.

Alles is geaccrediteerd en direct toepasbaar.

www.hetleefstijlcollectief.nl



Scan mij



Nascholing die past bij hoe jij werkt

Als leefstijlcoach wil je je vak bijhouden. Maar je agenda zit vol, en niet elke training past op het moment dat jij eraan toe bent.



info@hetleefstijlcollectief.nl • 06 29 09 33 83

Sinds de komst van obesitasmedicatie is het werk van BLCN-leefstijlcoaches binnen de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) enigszins veranderd. Hoe ga je daarmee om? Vier leefstijlcoaches van de LCK (Coöperatie Midden- en Zuid-Kennemerland) gaan hierover in gesprek.

Obesitasmedicatie is grijs gebied ↙



Iris Lont (Reva Centre): "Ik heb meerdere cliënten die in de overtuiging zijn dat ze niet kunnen veranderen vanwege allerlei redenen, maar intussen wel wachten tot ze een jaar bezig zijn om medicatie te krijgen. In een aantal groepen heeft 95 procent de wens om te starten met medicatie."

Saskia Roeda (Lifestyle Coaching Company): "Ik vind het echt wel een trend van nu dat bijna iedereen die nu komt graag medicatie wil. Terwijl dat twee, drie jaar geleden denk ik toch wel anders was. En ook dat mensen nu vaker zeggen: 'ik ga dit een jaar doen, omdat je een jaar moet hebben gedaan om die medicatie te krijgen.' Ik wijs ze er dan op dat er meerdere wegen naar Rome leiden en dat we gaan kijken wat de beste weg is en of medicatie daar wel bij hoort."

Remco van Rijn (Leefkracht Fysiotherapie Haarlem): "Ik herken het eigenlijk niet zo sterk. Ik hoor ook vaak dat iemand eigenlijk het liefst medicatievrij wil zijn. Dat geldt voor prediabetes, dat geldt voor mensen met cholesterolverlagers. Eigenlijk willen ze gewoon een vitale oude dag. En het liefst zonder medicatie. Zeker als ze horen dat ze obesitasmedicatie echt voor een langere tijd moeten gebruiken, zijn ze lang niet meer zo happy."

Suzanne van den Eerenbeemt (SuusVitaal): "Ik herken me heel erg in beide verhalen. Ik denk dat ik een beetje een mix heb tussen wat er wordt gezegd. Ik denk dat ik mensen binnenkrijg die het willen doen vanwege afvalmedicatie, maar na een gesprek daar toch ook wel weer een ander idee over hebben. Ik leg de kracht van een duurzame leefstijlverandering uit en ga ook bewust pas het gesprek over obesitasmedicatie aan na het eerste jaar."

Iris: "Het kan soms frustrerend zijn, ook voor de deelnemers. Dan begin ik erover in een individueel gesprek: 'is dit nou wel echt wat je wil? Want we zijn aan het werken aan leefstijlverandering. Dus dat wil ik eigenlijk ook wel meer zien.' Daarna gaan ze toch meer denken in mogelijkheden."

Remco: "Eigenlijk verandert er niet zo heel veel. Met of zonder medicatie zullen ze toch hun gedrag moeten gaan aanpassen. Als het gedrag hetzelfde blijft als wat ze deden, dan gaat die medicatie uiteindelijk ook niet werken."

Iris: "Soms is iemand van 140 kilo met medicatie 14 kilo afgefallen en teleurgesteld, maar dat is wel 10 procent. Als deze persoon verder niks verandert in leefstijl zal diegene ook niet verder afvallen dan deze 10 procent."

Suzanne: "Ik denk dat het heel erg belangrijk is om de juiste voorlichting te geven. Dat afvalmedicatie een beperkt effect heeft en dat het samengaat met investeren in leefstijl."

Remco: "Het is heel simpel: als je denkt af te vallen door alleen door medicatie. Ja, dan raak je vetmassa én spiermassa kwijt. En op het moment dat je stopt met de medicatie, is je rustmetabolisme gedaald, maar je gaat wel weer normaal eten. En dan kom je dus weer flink aan. Als je dat uitlegt, schrikken ze wel."

Saskia: "Ja precies. Met alleen medicatie is het weer het zoveelste dieet. Het is nu juist de bedoeling om een duurzame, betere kwaliteit van leven te krijgen. En die duurzame, betere kwaliteit krijg je niet alleen door medicatie, maar door ook dingen anders te gaan doen. En inderdaad de beweging, de voeding, ontspanning, dat is vaak de Bottleneck."

Remco: "Ik moet helaas toch zeggen dat de medicatiegebruikers niet de grootste succesfactoren zijn. Het zijn vaak de mensen die op een toverstokje hopen. Dus dat ze hopen dat ze precies hetzelfde kunnen blijven doen, medicatie gebruiken en dus op een fantastisch mooi gewicht uitkomen. Maar teleurstellend is dat het leven helaas niet zo werkt en de medicatie ook niet."

Suzanne: "Ik herken dat deels. Ik zie ook positieve effecten, maar alleen bij degenen die in het eerste jaar op eigen kracht al mooi zijn afgefallen en dan met medicatie hun gezonde leefstijl voortzetten."

Iris: "Ik merk ook dat de begeleiding van een huisarts rondom obesitasmedicatie meestal nog wat beter kan. Dat maakt dat ik zelf veel vragen over doseringen, voeding bij medicatie en andere dingen rondom medicatiegebruik krijg. Het verschilt per verwijzer."

Suzanne: "Ik merk dat ook en daarom heb ik veel bijscholing over obesitasmedicatie gevolgd. Ik vind het erg interessant en weet er inmiddels veel vanaf. Ik benadruk wel altijd dat ik geen arts ben, maar ik ondersteun mensen wel met doseringen."

Remco: "Ik denk dat er wel duidelijkheid moet worden gecreëerd. De leefstijlcoaches willen echt wel adviezen geven, maar de vraag is of ze wel gedegen opgeleid zijn om dat advies überhaupt te mogen geven. Het gaat over medicatiegebruik, dus eigenlijk ligt dat gewoon bij degene die de medicatie uitschrijft, dat is de huisarts. Maar als die niet goed begeleidt... Uiteindelijk zijn wij er wel voor om de cliënten te helpen dus geven wij maar advies."

"Ik ga niet op de stoel van de arts zitten dus geef geen advies over de dosis"

Iris: "Ik wil zelf niet op de stoel van de arts gaan zitten, dus geef ik geen advies over de dosis. Wel geef ik aan dat ze naar hun lijf moeten luisteren en een afspraak met de arts moeten maken als ze twijfelen over de juiste dosis."

Saskia: "Ik denk dat een voorlichtingsdocument kan helpen. Dat kunnen we aan cliënten meegeven met allemaal informatie over obesitasmedicatie."

Remco: "En misschien het onderwerp obesitasmedicatie verplicht inbedden in de GLI en er een aparte bijeenkomst over organiseren."

Leefstijlgeneeskunde: een panacee? ↙

De levensverwachting is weliswaar sterk toegenomen, maar de levensverwachting zonder chronische aandoeningen is sinds 1980 met tien jaar (mannen) tot vijftien jaar (vrouwen) *afgenomen*. Het percentage Nederlanders met tenminste één chronische ziekte is in 20 jaar gestegen van 35 naar 58 procent. Dit komt deels door betere behandelmogelijkheden en betere diagnostiek, maar bovenal door de moderne westerse leefstijl. Het gezondheidszorgsysteem van Nederland staat weliswaar al decennia in de top 10 van de wereld, maar de kosten zijn hoog en nemen verder toe. Bovendien hebben we eigenlijk een ziektezorgsysteem. We gaan pas verwijzen, behandelen en betalen voor interventies als de ziekte al is ontstaan, terwijl we weinig doen aan de werkelijke oorzaken van de toename van chronische ziekten: onze leefstijl. Het is dweilen met de kraan open. Daarnaast hebben we een tekort aan middelen en mensen om iedereen te helpen met de bestaande reguliere zorg; er zijn overal wachtlijsten. Bovendien wordt gezondheid in een populatie maar voor 11 procent verklaard door het zorgsysteem. Sociaal maatschappelijke factoren en individuele leefstijlkeuzes hebben een veel grotere invloed. Tijd voor een andere aanpak.

Investeren in leefstijl en preventie kan helpen ziekte te voorkomen en de transitie te maken van *ziektEZorg* naar *gezondheidszorg*: een systeem waarin we gestimuleerd worden om gezond te blijven en om zelf maximaal bij te dragen aan herstel wanneer we ziek worden. Werken aan een gezondere leefstijl is goed voor patiënt, zorgverlener en het zorgsysteem. Het lijkt dus wel een panacee: een geneesmiddel voor alle kwalen.

Er verschijnen de laatste jaren dan ook richtlijnen en beleids- en adviesrapporten die preventie en gezonde leefstijl bepleiten, omdat het (kosten)effectief is. Leefstijlinterventies (zoals Keer Diabetes Om, Plants for Joints en de GLI-GGZ) lijken zelfs niet alleen preventief maar ook curatief te zijn. In een pilot vonden wij aanwijzingen voor kostenbesparing van 2.100 euro per deelnemer wanneer we een GLI toevoegden aan reguliere GGZ-behandeling. In het Integraal Zorg Akkoord (IZA) staat dat per 1 januari 2025 werken aan een gezonde leefstijl een integraal onderdeel moest uitmaken van de reguliere zorg. Dat streven is niet gehaald, maar leefstijlgeneeskunde wordt wel steeds meer toegepast. Er zijn nu vele leefstijlpoli's, een breed leefstijlaanbod in de wijken, beroepsverenigingen (Arts en Leefstijl), patiëntenverenigingen (SJLAM), een wetenschappelijk tijdschrift (NTvL), en er is steeds meer scholing. Ik hoop dat met de oprichting van dit tijdschrift leefstijl nog breder toegepast zal worden.



Prof dr
**Rogier
Hoenders**

psychiater, mindfulness
trainer en leefstijlcoach

**Meer tijd voor coaching, minder tijd
aan administratie!**



De volledige GLI workflow in één platform!

Benieuwd wat Monter voor jou kan betekenen?

Bekijk onze vernieuwde website:

www.monterleefstijl.nl

Plan vrijblijvend een digitale rondleiding:

Mail: info@monterleefstijl.nl

Tel.: 085-7600432

Volg jij binnenkort ook een training voor leefstijlcoaches bij de Academie Coaching en Leefstijl?

Dit is maar een greep uit ons aanbod. Kijk op onze site voor nog meer trainingen!



Opleiding Hormooncoach

De leefstijlcoach is dé professional die met de intensieve 6-daagse opleiding tot Hormooncoach vrouwen kan informeren en begeleiden met effectieve leefstijlinterventies. Deze specialisatie, geaccrediteerd...

[Lees meer](#) [Meld je direct aan](#)



1-Daagse training Metabole gezondheid

Deze training metabole gezondheid leert je in een dag alles over de fysiologie, pathologie en coaching van metabole disfunctie en de effectieve interventies.

[Lees meer](#) [Meld je direct aan](#)



Opleiding Kinderleefstijlcoach

In deze opleiding leer je als leefstijlcoach hoe je gezinnen systemisch begeleidt naar een gezondere leefstijl, met de focus op kinderleefstijlcoaching en gezinscoaching. Centraal staat de samenwerking met...

[Lees meer](#) [Meld je direct aan](#)



3-Daagse training Leefstijl bij kanker

In het kort Leefstijlcoaching voor mensen met en na kanker. Als leefstijlcoach of zorgprofessional kun je veel betekenen voor mensen die leven met of na kanker. Juist in deze fase is er behoefte aan iemand die overzicht helpt creëren, rust...

[Lees meer](#) [Meld je direct aan](#)



3-Daagse training Slaapcoach

Leefstijlcoaches en leefstijlartsen worden in deze 3-daagse training slaapcoach opgeleid in het aanpakken van slaapproblemen en het verstevigen van slaapkwaliteit.

[Lees meer](#) [Meld je direct aan](#)



2-Daagse training Training Vastencoach

In deze training leer je alles over (periodiek) vasten. En ga je het zelf ook ervaren. Welke vormen van vasten zijn er? Wat zijn de voordelen? Hoe werkt het? Hoe kan je het op een gezonde manier in je leefstijl inpassen? Hoe je anderen begeleiden bij...

[Lees meer](#) [Meld je direct aan](#)



 Meest ervaren leefstijlopleider van NL  Wetenschap is de basis  Accreditatie en certificering

Bezoek onze site of bel ons voor meer informatie:

T 06 82 84 32 66
www.academiecoachingenleefstijl.nl



academie
coaching en
leefstijl