





Nieuwe methodiek voor gedragsverandering

# Leefstijlcoaching ter ondersteuning van gezond gedrag

*Tekst:* **Caroline Mangnus**

**Ongeveer de helft van de chronische ziekten in Nederland wordt veroorzaakt door een ongezonde leefstijl. Deze ongezonde leefstijl is terug te zien in de cijfers: 50% van de Nederlanders heeft overgewicht, 40 % voldoet niet aan de beweegnorm en 27% van de Nederlanders rookt. Meerdere adviezen en discussienota's zijn de laatste vijf jaar verschenen van de Raad voor Volksgezondheid en Zorg waarin gepleit wordt voor een omslag in denken over de manier waarop onze gezondheidszorg functioneert. Slogans als 'Gezondheid 2.0, U bent aan zet' of 'van Ziekte en Zorg naar Gezondheid en Gedrag' illustreren het belang van een verandering in denken waarin een (pro-)actieve, goed geïnformeerde cliënt regie voert over zijn eigen gezondheid. Deze omslag in denken vraagt, zowel bij de cliënt als de hulpverlener, om een aanpassing in denken en doen.**

Niet alleen chronische ziekten, maar ook a-specifieke aandoeningen zoals lage rugpijn en KANS worden in sterke mate beïnvloed door leefstijl. Deze aandoeningen zijn vaak hardnekkig en repeterend. Dit kan mede verklaard worden door het uitblijven van een duurzame gedragsverandering. Binnen de hedendaagse zorg is het dan ook een uitdaging om interventies te ontwikkelen en implemente-

ren die zoveel mogelijk inzetten op een blijvende gedragsverandering. Aan het woord zijn Maarten Bijma en Max Lak, oprichters van Operis en schrijvers van het boek: 'Leefstijlcoaching, kernvragen bij gedragsverandering'. Zij hebben een methodiek ontwikkeld die professionals ondersteunt om gedragsverandering bij cliënten te bewerkstelligen.

## Blijvende verandering

“In de praktijk zien we vaak dat professionals zich maar beperkt bezig houden met gedragsverandering. Dit ligt vaak niet aan de inzet of motivatie van de professional, maar het is vaak het gebrek aan een methodiek en een beperkt aantal interventies die de professional tot zijn beschikking heeft”, geeft Maarten aan. “Vaak stopt de begeleiding bij het geven van informatie. Er wordt bijvoorbeeld gezegd dat je te zwaar bent en dat je moet afvallen. Daar houdt het vaak bij op. Een fysiotherapeut zal naast advies ook instructie en oefeningen geven, maar het zijn er maar weinig die deze oefeningen daadwerkelijk blijven volhouden.

## ‘Professionals houden zich maar beperkt bezig met gedragsverandering’

Een nadeel van deze vorm van begeleiding is dat de therapietrouw erg gering is en de kans op een blijvende verandering erg laag is. Max vult aan: “Als er een cliënt komt met lage rugklachten dan zijn leefstijlfactoren als voeding, stress,

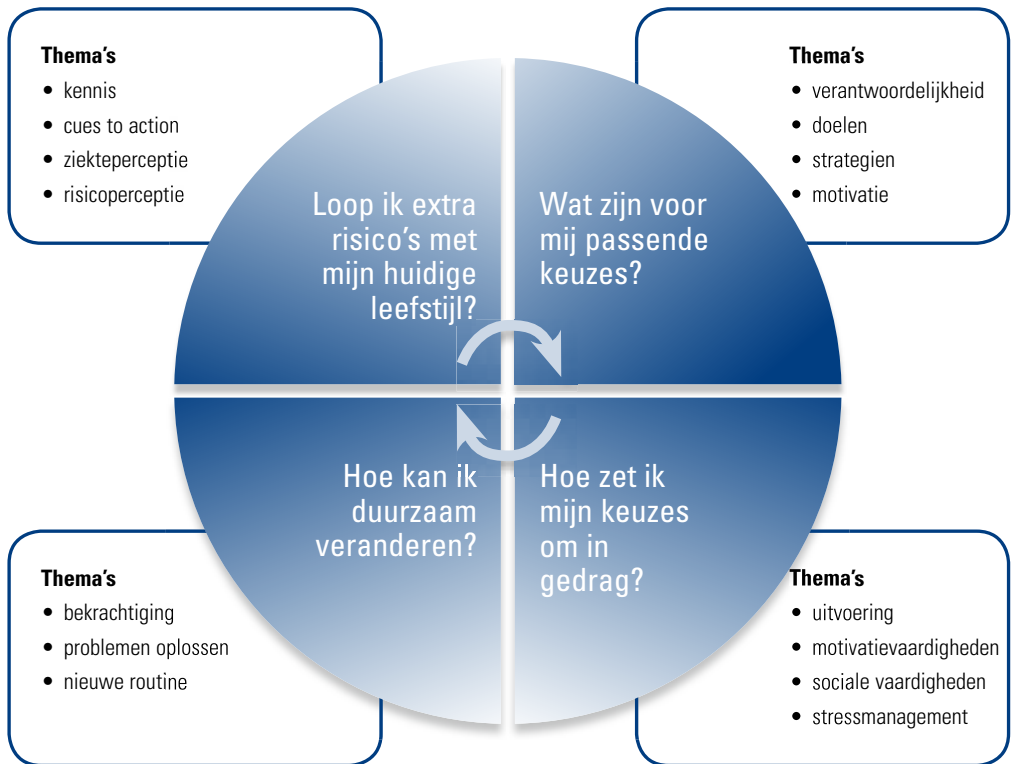
te weinig bewegen en roken belangrijke factoren in het ontstaan en voortbestaan van de klachten. Een professional zal deze invloed zeker aan de kaart stellen, maar om deze leefstijlfactoren aan te pakken; dat is een ander verhaal. Veel van deze cliënten zie je steeds weer met dezelfde gezondheidsproblemen terugkomen, omdat hun gedrag ten aanzien van die factoren niet veranderd is. Motiverende gespreksvoering is in dit licht bezig met een opmars, maar biedt vooral soelaas bij de start van de gedragsverandering. Daarnaast is het ook lastig omdat de begeleiding vaak kortdurend is, terwijl de verankering van ander gedrag vaak meer dan een jaar duurt.”

## Leefstijlcoaching, kernvragen bij gedragsverandering

Om op een goede manier in te spelen op deze ontwikkelingen, is het belangrijk dat de ondersteuning van mensen bij het voeren van regie over hun leef-

stijl en gezondheid, op een methodische en toegankelijke wijze plaats vindt. Professionals kunnen hierbij een grote rol spelen, maar het ontbreekt hen aan een goede methodiek om mensen te ondersteunen. Maarten: “Dat is de reden dat we het boek ‘Leefstijlcoaching, kernvragen bij gedragsverandering’ hebben geschreven. In dit boek hebben wij, met als basis de principes van zelfmanagement, een vraaggestuurde methodiek beschreven voor gedragsverandering. In deze methodiek wordt van a tot z een scala aan relevante thema’s, meetinstrumenten en bijbehorende interventies beschreven. Door deze methodiek te gebruiken kun je als professional de juiste interventie op het juiste moment inzetten. De interventies die noodzakelijk zijn om motivatie op te bouwen (kernvraag 1) verschillen dan ook wezenlijk van de interventies die passen bij behoud van gedrag (kernvraag 4). Het is vaak zo dat mensen onvoldoende de risico’s inzien van hun gedrag. Bijvoorbeeld iemand die lage rugpijn heeft is te zwaar, rookt en beweegt te weinig. De fysiotherapeut is overtuigd van de gevolgen van een





ongezonde leefstijl, de cliënt erkent dit wellicht, maar voelt het zelf niet. Dat is risicoperceptie: voel ik bij mezelf de urgentie om mijn gedrag te gaan veranderen ja of nee. Dit breng je in de eerste fase in kaart. Het gevoel van de cliënt dient anders te worden om open te staan voor verandering. Vanaf kernvraag 3 gaat het om daadwerkelijk verandering van gedrag.”

Een ander voordeel van deze methodiek is de mogelijkheid voor de professional om de kwaliteit van zijn handelen te toetsen. Door na te gaan of de juiste thema's zijn geïnventariseerd en de juiste interventie heeft plaatsgevonden, kan de professional de kwaliteit van zijn begeleiding waarborgen. “Zo kan je als professional nagaan of je de juiste stappen hebt genomen, goed hebt gehandeld. Dan kan je het ook loslaten wanneer de cliënt besluit om niet te veranderen”,

verduidelijkt Max. “Het ligt in dat geval niet aan jezelf als professional maar aan andere factoren. We laten de professional niet los met alleen het boek. Bij voorkeur wordt het boek ondersteund middels een opleiding.”

### De methodiek

De methodiek kenmerkt zich door een 4-tal kernvragen.

#### ***Kernvraag 1. Loop ik (extra) risico's vanwege mijn leefstijl?***

Volgens professionals in de gezondheidszorg zijn veel mensen zich onvoldoende bewust van de gevolgen van hun leefstijl. Dit geldt zowel voor mensen die (nog) geen ziekte of aandoening hebben, als voor mensen die daar wel mee kampen. Onze ervaring is dat dit bij zorgverleners vaak zowel tot verbazing als frustratie leidt. Maar het is essentieel voor moti-

vatie en gedragsverandering dat mensen uiteindelijk zelf tot dit inzicht komen.

Het zich bewust worden van de effecten van leefstijl is meer dan alleen inzicht krijgen in de relatie tussen leefstijl en de eventuele consequenties. Het gaat hier ook om een emotionele lading, vaak in de vorm van een bedreiging, die al dan niet gevoeld wordt bij deze consequenties. Als mensen dreiging gaan ervaren, komt er energie vrij om te willen veranderen. Het doel van deze kernvraag is mensen te ondersteunen bij het bereiken van een modus waarin ze zich ten volle bewust zijn van de mogelijke gevolgen. Dit niet op een afstandelijke en rationele manier, maar zodanig dat zij de (mogelijke) effecten echt op zichzelf betrekken.

#### ***Kernvraag 2. Wat zijn voor mij passende keuzes?***

In de fase waar de tweede kernvraag



centraal staat, is er kennelijk het besef dat de leefstijl een (mogelijk) probleem vormt en voelen mensen voldoende urgentie en betrokkenheid om keuzes te maken. Het proces van kiezen lijkt in eerste instantie vrij eenvoudig. Is bijvoorbeeld het voornaamste risico dat je te weinig beweegt, dan ga je toch meer bewegen?

Zo eenvoudig als dit lijkt, zo lastig echter blijkt het vaak te zijn in de praktijk. Er bestaat geen lineair verband waarbij het ongewenste gedrag eenvoudigweg omgepoold wordt en het probleem daarmee opgelost is. Het gaat er juist om dat werkelijk individueel passende keuzes worden gemaakt, die voortkomen uit de eigen motivatie. Daarnaast moeten de keuzes die mensen maken passen bij de omgeving waarin ze deze keuzes tot uitvoering moeten brengen. Het onderzoeken, versterken en borgen van motivatie en het kiezen van een eigen passende oplossingsrichting staan nu centraal.

### ***Kernvraag 3. Hoe kan ik mijn keuze(s) omzetten in gedrag?***

In de fase waar de derde kernvraag

speelt, hebben mensen een krachtige intentie tot veranderen, hebben ze nagedacht over oplossingsrichtingen en daarvoor energie om hun gedrag te veranderen. Ook nu kun je denken dat er weinig meer mis kan gaan, maar de werkelijkheid is weerbarstig. Nieuw gedrag vraagt ook om nieuwe vaardigheden, barrières doemen op en de balans tussen persoon en omgeving wordt in eerste instantie verstoord. Mensen hebben klaarblijkelijk ondersteuning nodig bij het omzetten van de plannen in concreet gedrag.

Oude routines worden losgelaten, nieuwe worden ingepast. Gewenste effecten laten vaak enige tijd op zich wachten en ongewenste effecten doemen op. Dit vraagt om persoonlijke motivatie, rolmodellen, sociale steun, zelfbeheersing, (fase)doelen, actieplannen, het ontwikkelen van nieuwe vaardigheden, omgaan met barrières en evalueren van effecten en planning.

### ***Kernvraag 4. Hoe kan ik duurzaam veranderen?***

Veel mensen zijn bekend met het zogenoemde jojo-effect: een gedragsverandering wordt ingezet en leidt ook tot resultaten, maar toch lukt het niet het nieuwe gedrag vol te houden. Het zou mooi zijn als iedere verandering van leefroutine ook zou leiden tot een nieuwe routine en een andere identiteit. Zo zal een roker in eerste instantie vooral een roker zijn die niet meer rookt. Maar mogelijk komt er een moment waarop

## ‘Mensen zien vaak onvoldoende de risico’s van hun gedrag’

hij zichzelf gaat definiëren als niet-roker. Vanaf dit moment kost het geen moeite meer om niet te roken en heeft er borging plaatsgevonden.

Het omzetten van een oude routine in een nieuwe, het bekrachtigen van die nieuwe routine, het beheersen van stimuli, het veranderen van zowel de persoonlijke als de sociale identiteit en het ontstaan





van een nieuwe balans in de 'fit' tussen persoon en omgeving staan bij deze kernvraag centraal.

### **Gedragsverandering en ICT**

Een eis voor zelfmanagement is dat de cliënt de beschikking heeft over instrumenten om dit te doen. Aan het boek is een opleiding verbonden, maar ook is de methodiek gekoppeld aan een ICT-oplossing. Dit biedt ondersteuning aan de professionals in hun streven naar effectieve en efficiënte zorg en bevorderen van zelfmanagement door cliënt. Maar ook de registratie van gegevens, een cliënt volgsysteem, de toetsing van de geboden kwaliteit en balans tussen face to face en online begeleiding zijn voordelen door het koppelen aan een ICT-oplossing..

Daarnaast biedt het voordelen voor de cliënt zoals de juiste ondersteuning op het juiste moment, maatwerk waarover de cliënt zelf beslist en mogelijkheden tot langdurige ondersteuning op afstand.

### **De Leefstijlcoach**

Deze ICT-koppeling is concreet gemaakt middels de website 'De Leefstijlcoach'.

Deze bestaat uit een platform voor leefstijlcoaching waar professionals en cliënten samen online aan gedragsverandering kunnen werken. Wanneer cliënten een gezondheidsprobleem hebben waarbij leefstijl een belangrijke rol speelt (zoals bij lage rugpijn of overgewicht), kan een 'gezondheidsmonitor' cliënten en professionals feedback geven. Deze feedback gaat over hun leefstijl, zelfmanagement, stress en fysieke aspecten van hun gezondheid en of deze samenhangen met een verhoogd risico voor het ontwikkelen of voortbestaan van gezondheidsproblemen. Max: "Als cliënten de stap hebben gezet naar de website, dan worden hoofdpersonen geïntroduceerd die herkenbare gezondheidsproblemen hebben, zoals overgewicht, stress en lage rugpijn. Video's ondersteunen de methodiek, er worden thema's besproken, informatie gegeven en de cliënt dient vragen te beantwoorden. Zo worden in de eerste fase juist die mensen, waarbij de motivatie laag of onduidelijk is, geprikkeld om in beweging te komen. Bijzonder ook bij de online module 'Lage rugpijn' is dat er bijzondere aandacht is voor de psychosociale factoren die een

belangrijke rol spelen bij a-specifieke lage rugpijn." Doordat je als professional vooraf over informatie kan beschikken, kan hij de rol van leefstijl inschatten, de cliënt uitnodigen om te besluiten zijn leefstijl te veranderen en vervolgens in samenspraak bepalen welke hulp hierbij nodig is.

Maarten: "De tijdspanne tot daadwerkelijke verandering van gedrag duurt wel meer dan een jaar, dat is onbetaalbaar bij een face to face begeleiding. Middels internet is het makkelijker te volgen en veel goedkoper. Hierdoor laat je je cliënt niet los, maar blijf je hem of haar begeleiden met behulp van de website."

### **Toepasbaarheid leefstijlcoaching**

Leefstijlcoaching is zeker niet alleen bij beweegprogramma's, maar ook bij a-specifieke gezondheidsproblemen heel goed toe te passen.

Zo kan een reguliere behandeling worden ondersteund door online modules zoals overgewicht, lage rugpijn en/of stress. Wanneer cliënten deze modules online volgen kun je als professional de tijd die

je hebt effectiever benutten. Immers, je beschikt vooraf al over relevante informatie en cliënten hebben al uitgebreid stilgestaan bij de (deel)vragen van de verandermethodiek. Max: "Wanneer je als professional zelfmanagement centraal stelt, hier op een methodische

dingen doen die ze eerder of lang niet hebben kunnen doen, zoals spelen met kleinkinderen of een wandeling in het bos maken", vertelt Maarten enthousiast. "Het verhoogt ook de zelfstandigheid, zo kan bijvoorbeeld de 500 meter tot de winkel weer zelf afgelegd worden.

## 'Een gezondheidsmonitor kan cliënten en professionals feedback geven'

manier invulling aan geeft en cliënten de juiste ondersteuning biedt, zeg je vervolgens met recht tegen de cliënt: U bent aan zet."

### **Wat gedragsverandering brengt**

"En gedragsverandering met betrekking tot leefstijlfactoren leidt niet alleen tot fysieke verschillen, maar is ook van invloed op de persoonlijke sfeer, het verhoogt de kwaliteit van leven. Doordat een cliënt bijvoorbeeld weer gemakkelijker kan bewegen, kan hij of zij weer

En daarnaast neemt het zelfvertrouwen enorm toe. Mensen gaan voor zichzelf kiezen. Het is niet alleen de leefstijlfactor die verandert, maar mensen veranderen als persoon op een positieve manier. Het is toch geweldig dat je daar als professional bij kan helpen!" □

Meer info ➔ [www.movemens.nl](http://www.movemens.nl)



*Leefstijlcoaching, een boek van Maarten Bijma en Max Lak is via de site van Movemens te bestellen.*

Operis is expert op het gebied van duurzame gedragsverandering. Het bedrijf richt zich op de ontwikkeling van e-health oplossingen waarbij duurzame gedragsverandering centraal staat. Leefstijlcoaching is de eerste productlijn van Operis.