

Leefstijlverandering

Hoe houd ik het vol?



1

Wie ben ik?



- Sanne Kramp
- Diëtist | toegepast ACT psycholoog | trainer
- Eigen praktijk gericht op mensen met levensstijlproblemen
- Nieuwsgierig | Positief | Mensgericht | Vertrouwen
- Individuele- en groepsbegeleiding



2

Mijn verstand Jip:

- 'Wat als zij het niks vinden?'
- 'Je moet niet te snel praten!'
- 'Je moet het goed overbrengen'
- 'Zorg dat je duidelijk praat'



3

Napoleon snoepje: oefening 2 min

5 spelregels

1. Je mag er niet op zuigen
2. Je mag er niet op kauwen
3. Je mag het zuurtje niet op je tong bewegen
4. Je mag het zuurtje niet doorslikken
5. Enslik het speeksel niet door



4

Bereidheid <> motivatie

- Ongemakkelijk? Raar?

Doel oefening:

- iets doen wat 'gek' is, kan jou weerbaarder maken, helpen patronen doorbreken
- Acceptatie; ook als iets lastig is-/ iets niet lukt
- leren opmerken gedachten, gevoelens en sensaties –Jij kiest in gedrag wat je doet



5

Programma

- GLI – gezondheidsresultaten
- Motivatie voldoende voor duurzame verandering?
- Filmpje
- Waarden versus doelen
- Vragen?



6

GLI-resultaten

660 deelnemers na 9 maanden:

- Gemiddeld 3,4% afgevalen
- Kwaliteit leven 58% > 65,5%
- Minder problemen met mobiliteit, dagelijkse activiteiten, pijn, en angst en somberheid
- De helft van deelnemers maakt traject af

Deelnemers en GLI coaches tevreden?



7

Wist je dat:

- 80- 95% van de mensen die afgevalen is na 1 jaar weer op het oude gewicht zit?
- 95% van alle lijnpogingen mislukt?
- BMI geen indicator is voor gezondheid?
- 30 % van de mensen met obesitas (BMI> 30) metabolisch gezond is?



Bron: boek 'Metabolisch', E. Triebel en C. Reich



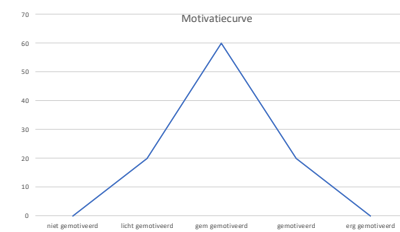
8

Motivatie

Is voldoende motivatie genoeg om duurzame leefstijlverandering te realiseren?



9



Bron: boek 'Inzicht in je, Mental en fysiek fit op jouw manier', Stiegelis



10

Overlevingsmechanisme menselijk brein

[The Happiness Trap: Evolution of the Human Mind - YouTube](#)



11

Overlevingsmechanisme menselijk brein:

- 'gevaar' mijdend denken + oplosreflex
- biologische neiging tot vet- suikerrijk voedsel
- menselijke neiging tot vergelijken-/ oordelen
- bij de groep willen horen

Jouw brein doet er alles aan om jou GOED te doen voelen.

Het gaat om goed leren VOELEN.



12

Menselijk gedrag



Sanne Kramp
De weg naar een gezonder leven met de KAMP

HEIDI STIEGELIS
methode

13



Sanne Kramp
De weg naar een gezonder leven met de KAMP

HEIDI STIEGELIS
methode

14

Duurzame gedragsverandering is moeilijk!

*JA, het is moeilijk om duurzaam gedrag te veranderen
EN
tegelijktijd kunnen wij als leefstijlprofessionals de deelnemers
vaardigheden leren om stappen te zetten richting gezond gedrag-
gericht op fysieke en mentale fitheid*

Sanne Kramp
De weg naar een gezonder leven met de KAMP

HEIDI STIEGELIS
methode

15

Acceptatie & Commitment Training (ACT):

*Ja, ik voel ongemak
EN
toch doe ik wat écht belangrijk voor me is*



Sanne Kramp
De weg naar een gezonder leven met de KAMP

HEIDI STIEGELIS
methode

16

Bepaal jouw (innerlijke) koers



Stel je voor.....alles is mogelijk.
Er zijn geen pijnlijke gedachten, gevoelens of lichamelijke sensaties die jou belemmeringen.
Waar steek jij jouw tijd en energie in? Wat zie ik jou doen? Hoe wil jij je gedragen in jouw leven op het gebied van werk/studie, relaties, vrije tijd, gezondheid en persoonlijke groei?

En dus ook: welke hulpverlener wil ik zijn?

Sanne Kramp
De weg naar een gezonder leven met de KAMP

HEIDI STIEGELIS
methode

17

Motivatie + persoonlijke waarden



Sanne Kramp
De weg naar een gezonder leven met de KAMP

HEIDI STIEGELIS
methode

Bepaal jouw koers!

18

Wat brengt jou uit koers?

Maakelijf bewegen, Behoudzaam, Vitaal, Tijd bevinden aan gaan vrienden, ontspanning, Vrijheid, Vertrouwen

Frustratie, Pijn gewrichten, Geen tijd hebben, Emotie eten, Onzeker voelen, Stress op het werk

Sanne Kramp, HEIDI STIEGELIS methode

19

Collage- lange termijn doelen en waarden

HEIDI STIEGELIS methode

20

Kies gedrag op basis van jouw waarden

Jij bent aan zet en kiest!

Sanne Kramp, HEIDI STIEGELIS methode

21

Waarden

- Waarden zijn persoonlijk, wat is echt belangrijk, wat wil je doen, hoe wil je je gedragen, een leven lang?
- Ze zijn altijd **beschikbaar**!
- Waarden leiden en motiveren ons als we door het leven heen bewegen
- Ze vertalen zich in gedragingen
- Het zijn geen doelen, doelen kun je wegstrepen (vb. afvallen)

SUCCES is leven naar je waarden

Sanne Kramp, HEIDI STIEGELIS methode

22

Gedragdoelen op basis waarden

- Positief en pro actief
- Klein, haalbaar en concreet
- Complimenteer jezelf voor de acties
- Check *bereidheid met cliënt*

Vb. ik wil 1 x in de week 15 min wandelen wanneer ik uit mijn werk kom

The importance of smaller steps

Sanne Kramp, HEIDI STIEGELIS methode

23

Gedragdoelen op basis waarden

Laat deelnemers gedragdoelen noteren

- Hoe groot is de kans dat dit gaat lukken?
- Wat gaat jou belemmeren?
- Welke oplossing kan ik hiervoor bedenken?

Vb. belemmering: 'geen zin', 'geen tijd', 'moe', 'druk'

The importance of smaller steps

Sanne Kramp, HEIDI STIEGELIS methode

24

Take home message:



- Focus op gezond gedrag en mentale fitheid
- Erken moeilijkheid gedragsverandering én focus op *vaardigheden* aanleren hoe omgaan ongemakken
- Kleine, haalbare gedragsdoelen stellen
- Doelen stellen a.d.v. persoonlijke waarden
- Mensgericht werken is belangrijkste uitgangspunt!

25

Meer weten?

- ACT basistraining en verdieping:
[Heidi Stiegelis | Methode \(company.site\)](#) ACT trainingen voor zorgprofessionals



- Intervisie-/ ACT & leefstijl netwerk: www.act-en-leefstijl.nl
- Boek: 'Je moet niks, mentaal en fysiek fit op jouw manier', H. Stiegelis
- Je moet niks- trainingen: leefstijlprogramma vanuit Gezondheid-Waardenmodel gericht op mentale en fysieke fitheid

26

Bedankt voor jullie aandacht!

Vragen?



info@sannekramp.nl
sanne@heidistiegelis.nl
www.sannekramp.nl

27