



De theorie in de praktijk

BeweegKuurGLI Nijverdalen/ZorgSaam

In gesprek met Martijn Krabshuis (leefstijlcoach)
en Patrick ter Brugge (eigenaar ZorgSaam)

Patrick: In juni 2021 zijn we gestart met een incompany teamtraining van Huis voor Beweging voor alle medewerkers van ZorgSaam.

Doel was: van therapeut naar coach.

De hoofdvragen waren:

- Hoe herken je een ongezonde leefstijl en hoe spreek je mensen erop aan?
- Hoe motiveer je mensen richting een gezonde leefstijl?
- Hoe stuur je op eigenaarschap en intrinsieke motivatie?



Wij willen als organisatie uitstralen dat we gaan voor een gezonde en actieve leefstijl. Ook voor de therapeuten die niet betrokken zijn bij de BeweegKuurGLI is het een mooie werkwijze en methodiek. Na het volgen van de teamtraining hebben we de starttraining BeweegKuurGLI gevolgd en omarmden we het gedachtengoed.

In oktober 2021 zijn we gestart met de eerste groep deelnemers BeweegKuurGLI. De achtste groep start na de zomervakantie en ook deze groep is al bijna vol.

Wat kom jij als leefstijlcoach tegen?

Martijn: Huisartsen verkochten de BeweegKuurGLI in het begin als een soort dieetprogramma. Door duidelijker te communiceren en de huisartsen beter te informeren is de mindset nu veel beter en zijn ook de POHers meer betrokken. De huisarts moet altijd de verwijzing geven. Omdat wij veel mensen zien binnen ZorgSaam komen de meeste deelnemers via onze eigen praktijk. Ze komen hier met lichamelijke klachten, maar zouden eigenlijk meer aan hun leefstijl moeten doen. We zien veel mensen met een multi-problematiek die niet fit zijn. In overleg met de huisartsen kunnen ze dan bij ons de BeweegKuurGLI volgen.

De deelnemers aan de BeweegKuurGLI hebben de overeenkomst dat ze allemaal te zwaar zijn, maar de weg die ze moeten bewandelen is voor iedereen anders.

Eén van de deelnemers vertelde; ik ben in september begonnen en ik heb het helemaal niet meer over gewicht maar over fitter voelen, maar ik ben wel 6 kilo afgevallen.

Als Leefstijlcoach krijg je vast ook veel op je bordje?

Wij werken met drie professionals voor de verschillende groepsbijeenkomsten. De leefstijlcoach, diëtist en fysiotherapeut verzorgen elk een eigen specialistische groepsbijeenkomst met daarnaast de individuele coaching.

Door deze multidisciplinaire aanpak kun je gericht werken omdat je als professionals elkaar aanvult, meer ziet en vanuit verschillende kanten kunt coachen. Een leefstijlcoach alleen is beperkter.



Zoals zanger Daniël Lohues het zegt;

Elk mens die hef zich 'm kruus te dragen (elk mens heeft zijn eigen kruis te dragen)

Op zich bennen die kruuzen precies eben groot (op zich zijn die kruizen precies even groot)

't Verschil is; de iene hef der iene van piepschoem (de een heeft er een van piepschuim)

En de ander die hef 'm van lood (en de ander heeft er een van lood)

Patrick: Voor iedere deelnemer is het traject anders. Ook daar hebben wij mee te maken en dan is het fijn dat je een team hebt waar je even mee kunt sparren. De kracht van de verschillende invalshoeken. Een voorbeeld: een leefstijlcoach weet wel iets van voeding, maar het is de expertise van de diëtist. Datzelfde geldt voor bewegen, wat kan en mag iemand met overgewicht en andere lichamelijke gebreken? De fysiotherapeut is hierin de expert. Binnen ons team bekijken we verschillende ingewikkelde casussen en passen daar de persoonlijke schema's op aan.

Hoe werken jullie aan GLI op maat?

Patrick: Bij ZorgSaam werken we met programma's op maat. Wij zijn daar



Bij ZorgSaam werken we met programma's op maat. Wij zijn daar best al ver in. Dat is ook een van de redenen dat we voor de BeweegKuurGLI hebben gekozen.



best al ver in. Dat is ook een van de redenen dat we voor de BeweegKuurGLI hebben gekozen. We zorgen ervoor dat ook in de groepsbijeenkomsten de mensen werken aan hun individuele wensen.

Martijn: Wat we nog wel lastig vinden zijn de leeftijd- en doelgroep verschillen. Wij zouden graag met specifieke groepen gaan werken. Dus groepen met deelnemers met ADHD, diabetes of mensen die in aanmerking willen komen voor Saxenda. Of misschien ook wel wijkgericht werken zodat deelnemers meer maatjes kunnen worden en meer met elkaar op kunnen trekken door bijvoorbeeld samen te wandelen en of te koken. Dat is dan ook krachtig voor de fase na de

BeweegKuurGLI waarin ze het zonder ons moeten doen.

Hoe werken jullie aan groepsdynamica?

Martijn: de groepsdynamica is binnen ZorgSaam belangrijk als je ook kunt differentiëren in de groep. Hier komt dus weer de kracht van goed opgeleide professionals om de hoek kijken. Behandel je een probleem of werk je aan intrinsieke motivatie? Voor wie is wat belangrijk? Het samen kijken naar verschillende problemen, juist dat versterkt elkaar in een groep als je het goed aanpakt. Wij zien dat sommige mensen met elkaar matchen en op sociaal vlak elkaar opzoeken. Groepsgevoel hoeft niet altijd, wel leren van elkaar tijdens de groepslessen. De deelnemers leren van elkaars lastige momenten en oplossingen. Ze maken gebruik van elkaars wijsheid. Als iemand vertelt dat hij/zij nu beter slaapt door een verandering in leefstijl, kan iemand anders uit de groep denken, hé dat ga ik ook proberen. Ruimte geven aan het stille leren is iets wat wij organiseren binnen onze groepslessen.

Hoe omschrijf je jullie begeleiding?

Patrick: Liefdevol duidelijk zijn! Ook wij hebben dat moeten leren. Ze kunnen hier niet gratis komen sporten en de GLI erbij doen. Door heel duidelijk uit te leggen dat we werken aan een persoonlijke aanpak en dat mensen niet afhankelijk van ons kunnen worden, dat wij ondersteunen maar dat ze zelf de regie moeten nemen. We horen terug van mensen dat het in het begin even wennen was dat ze geen opdrachten kregen, maar dat ze zelf moesten nadenken hoe ze het gingen aanpakken.

Hoe wakkeren jullie die intrinsieke motivatie aan?

Martijn: door niet te zeggen wat ze moeten gaan doen maar door ze te leren het zelf te gaan doen. We spiegelen. We kunnen niet hun probleem oplossen, we lopen een tijdje mee. Open communicatie is de sleutel. Een mooi voorbeeld hiervan is een deelnemer die gewerkt heeft

aan haar zelfbeeld en intrinsieke motivatie. Aan het begin van het traject zei ze: "Als het mij lukt om mijn doel te bereiken wil ik je graag mee uit eten nemen". Ze is inmiddels 70 kilo afgevallen. Supergaaf als je ziet hoe ze zichzelf nu ziet en waar ze vandaan komt dan ben ik echt super trots dat ik met haar mee mocht lopen de afgelopen anderhalf jaar. Het valt of staat met de kracht van de leefstijlcoach, het team en de deelnemer zelf.

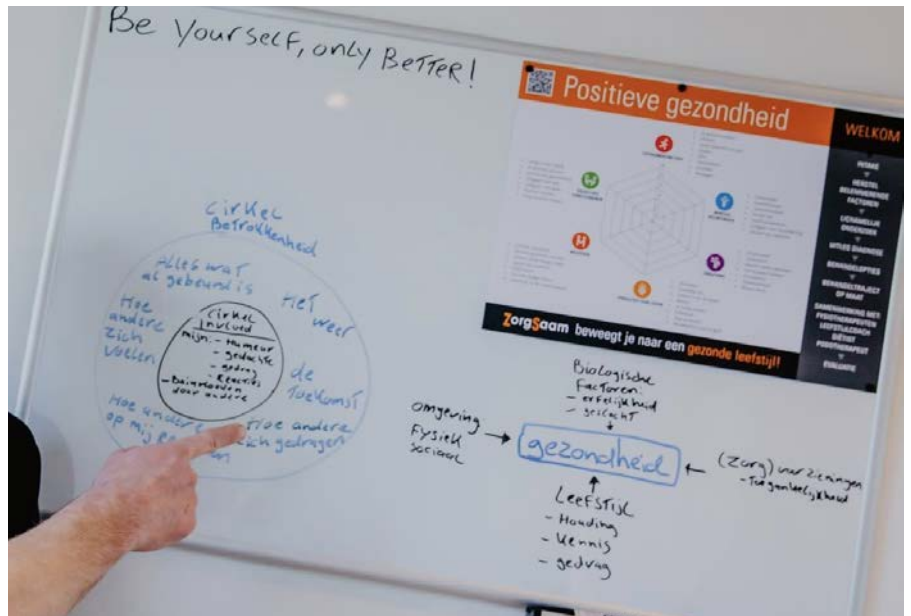
Hoe denken jullie over de GLI plus? Bijvoorbeeld: extra aandacht en toevoegen van een psycholoog?

Patrick: Ons projectteam bestaat niet alleen uit leefstijlcoach, diëtist en fysiotherapeut. Ons netwerk is veel groter en in het sociale domein zoeken we de juiste professionals bij wat op dat moment nodig is. Zo werkt de BeweegKuurGLI ook. De meeste deelnemers hebben al extra ondersteuning en diegene die dat nog niet heeft verwijzen we.

Zou het wel een aanvulling zijn?

Mijn eerste gevoel zegt mij dat we dat niet moeten willen. Er zijn nu al gigantische wachtlijsten bij psychologen. De spin in het web is wel de leefstijlcoach, maar wat belangrijker is de kracht van het team dat samenwerkt, niet adviseert, maar coachend te werk gaat. Onze hele praktijk heeft een teamtraining gevolgd bij Huis voor Beweging; 'van therapeut naar coachend begeleiden' middels motiverende gespreksvoering in beweging. Je moet de juiste snaar kunnen raken.

Wat we wel merken is dat de naam diëtist een probleem is. Noem het voedingsdeskundige. De deelne-



mers denken dat ze een dieet moeten volgen als ze naar een diëtist moeten.

Waar worden jullie het meest blij van?

Patrick: de successen die we boeken met de BeweegKuurGLI. Dat is zo gaaf om te zien en mooi om bij betrokken te mogen zijn. We zijn ons ervan bewust dat we zaadjes mogen planten. We zijn trots op ons team hoe we dit gezamenlijk aanpakken.

We zijn heel bewust met de BeweegKuurGLI gestart. Het multidisciplinaire werken en de aanpak van activerend leren heeft voor ons een duidelijke meerwaarde. Ook hebben wij alles onder één dak; een Leefstijlcoach, diëtist en 16 fysiotherapeuten. Wij werken binnen ZorgSaam als één team. Dat betekent dat wij elkaar altijd versterken bij het coachen van mensen richting een gezonde leefstijl.

“
De successen die we boeken met de BeweegKuurGLI. Dat is zo gaaf om te zien en mooi om bij betrokken te mogen zijn. We zijn ons ervan bewust dat we zaadjes mogen planten.
”

Meer over de BeweegKuur GLI:

w www.huisvoorbeweging.nl

m info@huisvoorbeweging.nl