

Samen Veerkrachtiger

Bijeenkomst 1: Kennismaking en introductie



Introductie cursus

- Initiatiefnemers Saïd en Arnold
- Aanleiding
- Doel
- De planning



Samen Veerkrachtiger

Dé manier om beter met Stress en Tegenslag om te gaan.
Door beter voor jezelf te (leren) zorgen.

Welkom

Wat gaan we doen vandaag?

- Kennismaken en (samen) agenda bepalen
- Bewegen
- Pauze / koffie om 11:00
- Afspraken
- Leefstijlcheck
- Afsluiting en volgende keer
- 12:00 klaar

Kennismaken met elkaar

- Demo Arnold & Saïd
- Groepje maken
- Stel je aan elkaar voor (1 min pp) en kort waarom je hier bent
- Herken je onderwerpen in de appel waar je mee worstelt? Mis je iets?
- Schrijf het op voor je groepje (1 pp)
- Input voor de agenda

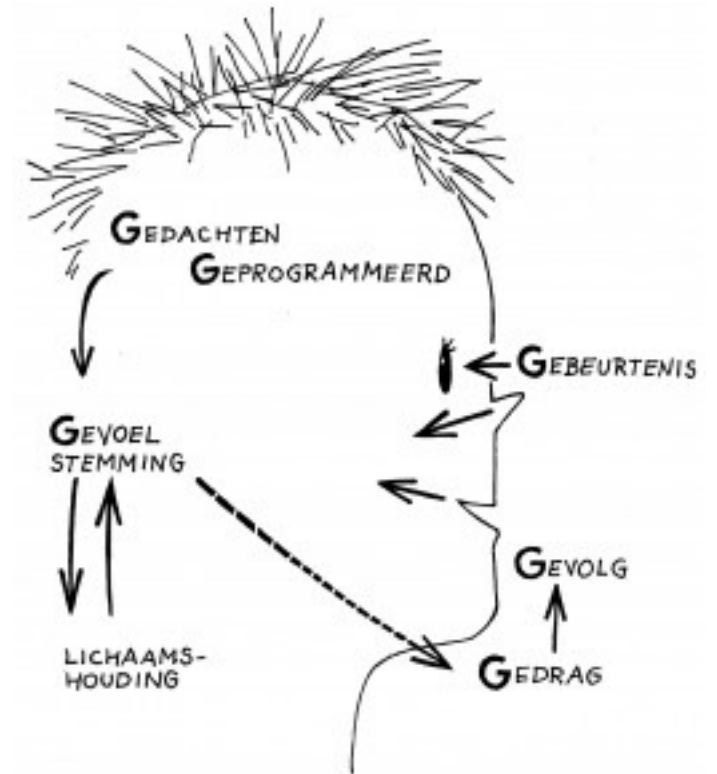


Hand-out

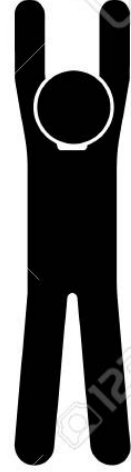


Bij deze onderwerpen...denk eens over je:

- Gedachten ?
- Gevoelens ?
- Gedrag ?
- Gevolg(en) ?



BEWEGEN



15 minuten PAUZE



Hoe samenwerken?



Leefstijlcheck

- Let op: Lees de vragen goed!
- Vraag je af, na het invullen:
Is er iets dat ik zou willen veranderen?
- Wil je er kort iets over vertellen?
- Naam erop (Arnold K)

Leefstijl vragenlijst van: _____

Hieronder staan een aantal stellingen. Zet een cirkel om het gezichtje dat bij jouw leefstijl past

	 = Nee	 = Soms	 = Ja, klopt
1. Ik vind van mezelf dat ik gezond leef			
2. Ik beweeg iedere dag 30 minuten (of meer) waarbij ik het een beetje warmer krijg			
3. Ik doe 2x per week (of vaker) oefeningen om mijn spieren en botten sterker maken			
4. Als ik veel zit, dan sta ik ieder uur 1x (of vaker) op om even te lopen of wat oefeningen te doen			
5. Ik doe 1x per dag (of vaker) een balansoefening (bijvoorbeeld op 1 been tandenpoetsen)			
6. Ik rook niet			
7. Ik drink minder dan 5 glazen alcohol per week			
8. Ik eet elke dag 250 gram groente (=ongeveer een half bord vol) en 2 stuks fruit (of meer)			
9. Ik eet 1x per dag (of meer) volkorenbrood of volkoren –crackers/ beschuit of pasta/ rijst/ couscous			
10. Ik eet 1x per dag (of meer) vlees en zuivel (of vlees- en zuivelvervangers)			
11. Ik eet niet meer dan 1x per week frituur, fastfood of kant-en-klaar maaltijden			
12. Ik eet niet meer dan 1x per dag snoep, chocola of koek			
13. Ik drink 4 glazen (of meer) water per dag. Kruidenthee mag ook.			
14. Ik heb geen zorgen over geld			
15. Ik zit niet meer dan 3 uur per dag achter een beeldscherm (telefoon, tablet, computer, tv)			
16. Ik slaap goed in/door en voel me overdag ook niet slaperig			
17. Ik heb geen last van stress, zorgen of pieker-gedachten			
18. Ik voel me gesteund en heb hulp van anderen als het nodig is			

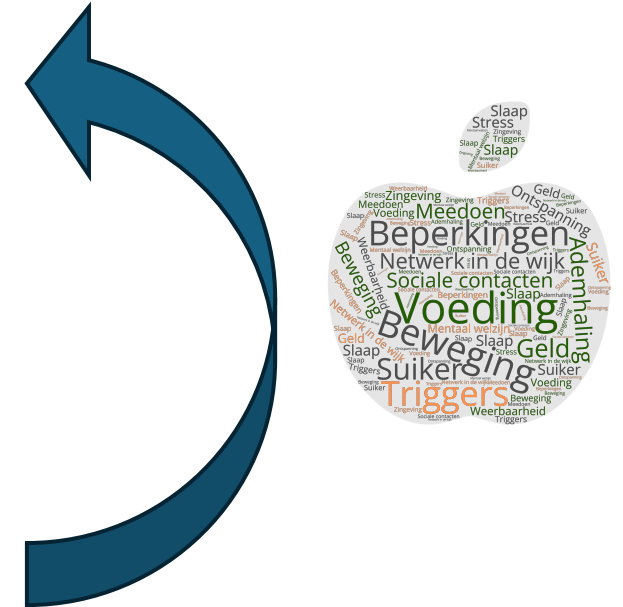
Tel op aantal:  aantal  aantal 

Veranderen? Hoe dan?



- Bewust worden van je gedrag nu (95% versus 5%)
- Kennis opdoen over wat gezond(er) voor je is
- Een (klein) stapje kiezen om aan te werken
- Gaan doen ? En dan lukt het soms wel/soms niet!
Bekend 😊 ?

Wat maakt dat het niet altijd lukt om te doen wat goed voor je is? Oorzaak of gevolg?



Dat is nu precies wat we gaan doen de komende 10 weken!

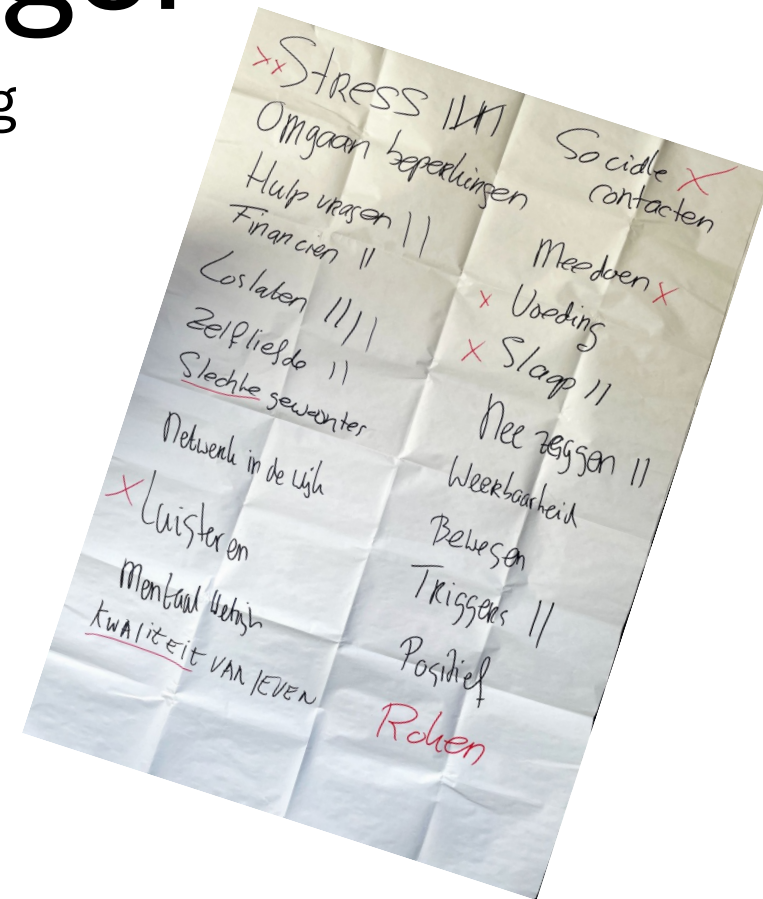
Afsluiting

- Welk onderwerp volgende keer?
- Grootte groep? Opsplitsen?
- Inschrijven per keer of afmelden per keer?
- Onderwerpen per keer op de website www.leefstijl.pro/samen
- Feedback? Opmerkingen?

Arnold van der Kaaij
06 – 23 90 83 23
arnold@leefstijl.pro
leefstijl.pro/samen

Samen Veerkrachtiger

Bijeenkomst 2: Stress en Ontspanning



Welkom

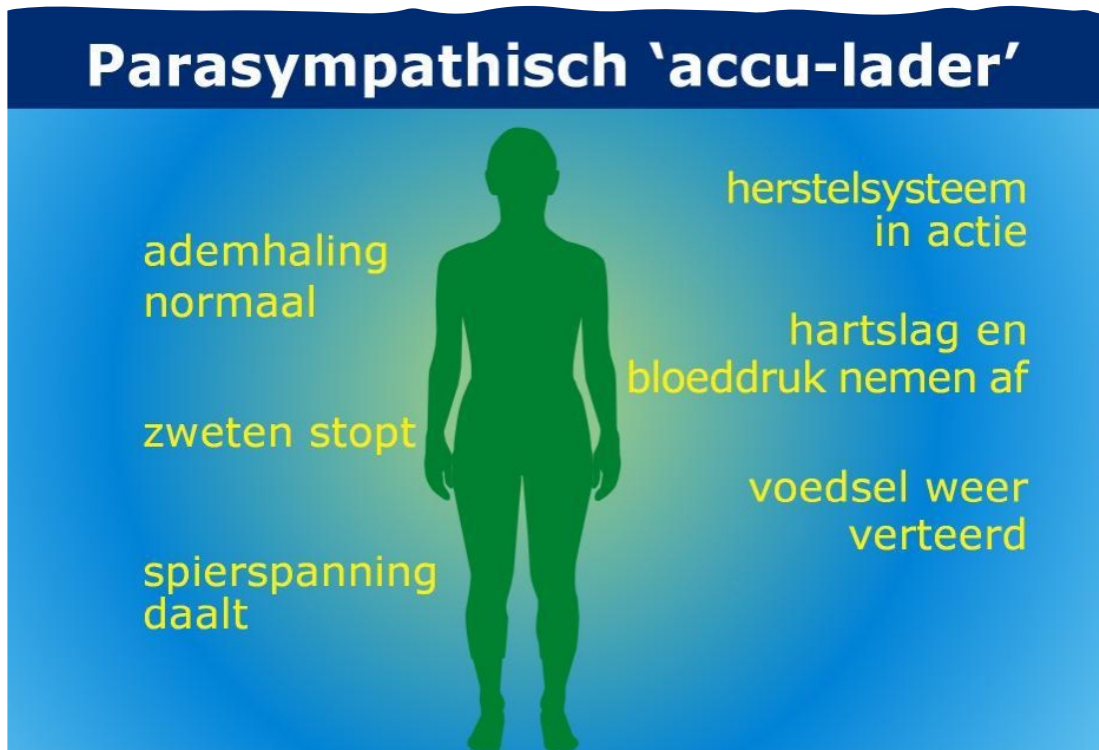
Wat gaan we doen vandaag?

- Wat is stress?
- Stress Thermometer
- Herkennen van stress en triggers
- Ontspannen, hoe dan?
- Veranderkaartje: 1 stapje voor komende week
- Afsluiting

Stress is
(on)gezond?



Het Autonome Zenuwstelsel, 2 standen



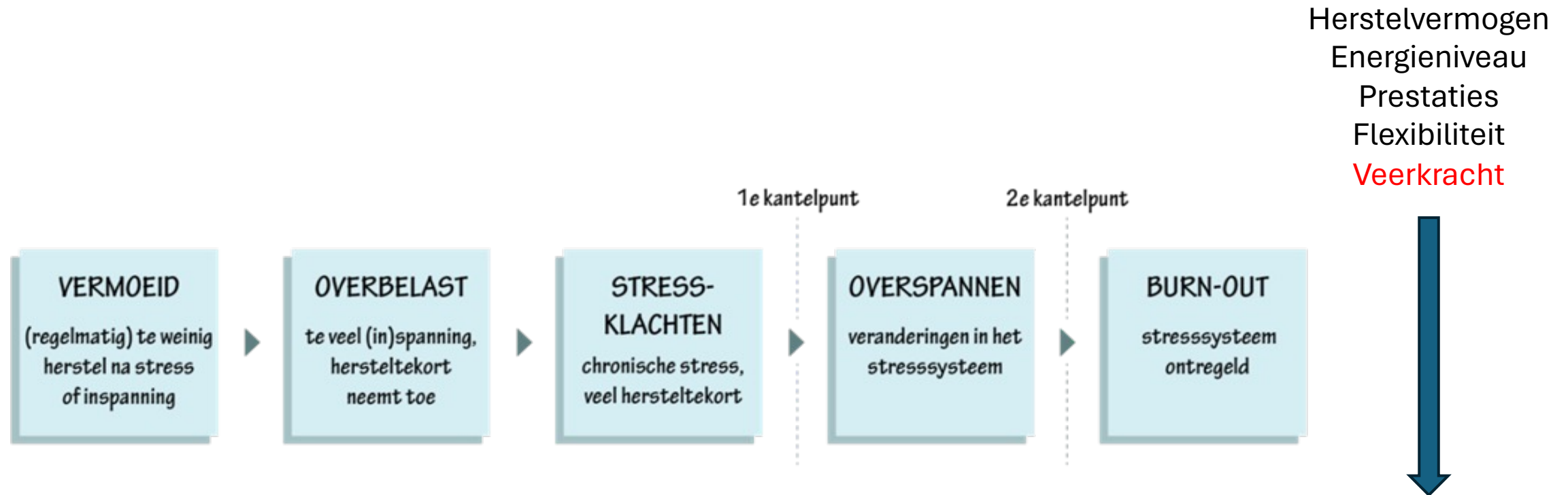
HERSTEL: De rem



ACTIE: Gas geven



Niet herstellen? Van kwaad tot erger!



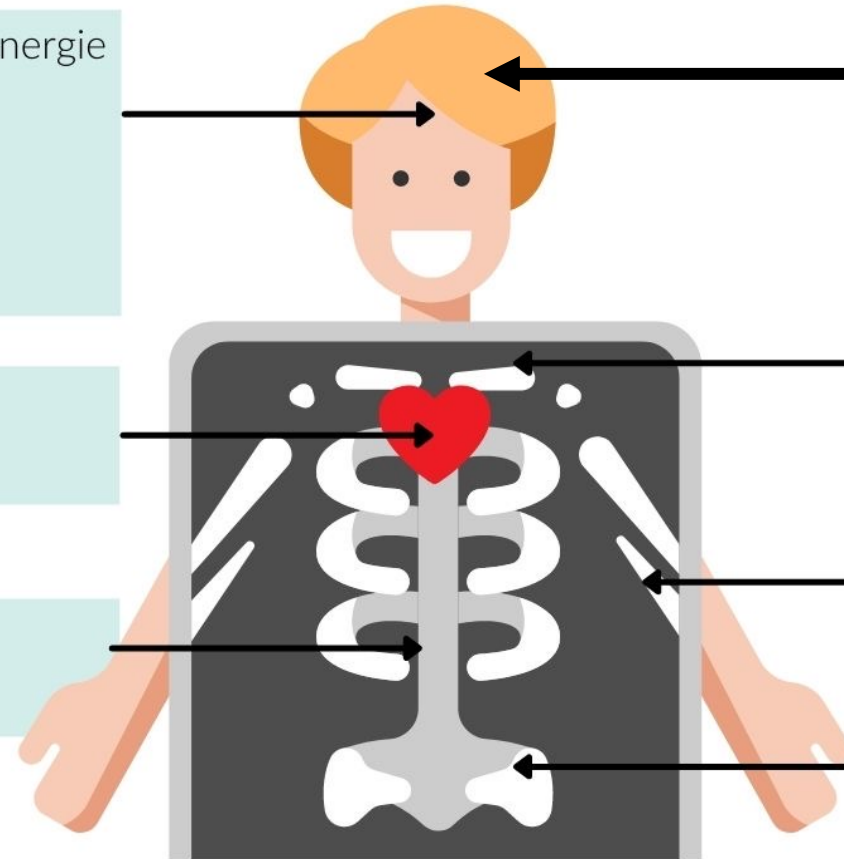
Effecten van CHRONISCHE stress

Gebrek aan concentratie en energie
Hoofdpijn
Warrig, vergeetachtig
Paniek aanvallen
Emotioneel

Hogere hartslag in rust
Hoge bloeddruk

Maag- en darmklachten
Gewichtsproblemen

Afvallen ??



Slaap!

Verzwakt immuumsysteem
Laaggradige ontstekingen

Gewrichtspijn
Stramme spieren
Eiwitafbraak

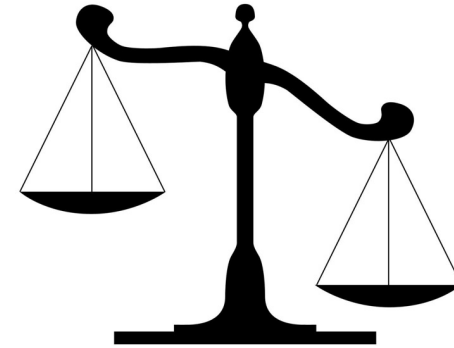
Lagere seksdrive
Verstoorde hormoonproductie

Stress ongezond?



Stress = gaspedaal
Ontspanning = rem en herstel

Stress is gezond
Chronische stress maakt ziek



Impact op gezondheid
wordt vaak onderschat!

Hoe is het NU?

De Stress Thermometer

Maak je meetlat!

LEEFSTIJL.PRO

Stressthermometer

Oefening om aan te geven hoe hoog de stress zit

SIGNALEN		FACTOREN
.....	10	
.....	9	
.....	8	
.....	7	
.....	6	
.....	5	
.....	4	
.....	3	
.....	2	
.....	1	



- Geef jouw stressniveau een cijfer van 1 tot 10 !
- Hoe heet is jouw stressthermometer: Groen, oranje of rood?
- Waar in je hoofd, lichaam, emoties, stemming en gedrag merk je aan dat je stress (te) hoog is? → Signalen
- Waar komt dat door? → Factoren

Eerste signalen van stress/triggers leren herkennen

- 5Gs:
 - Gebeurtenis
 - Gedachten
 - Gevoel
 - Gedrag
 - Gevolgen
- Opdracht: Denk terug aan een moment dat je gestrest was.
 - Wat waren de eerste signalen?
 - Wat merkte je fysiek aan je lichaam?
 - Wat merkte je mentaal (5Gs)?

Dagelijks onderhoudsplan

- Wat merk ik aan mezelf als ik me goed voel?
- Wat kan ik iedere dag doen om me goed te (blijven) voelen?

Ontspannen?

Goede ideeën?



Ontspannen? De Verademing



Verademing
Koen de Jong

Ontspannen? Wandelen

(met/zonder Ommetje App of wandelclubjes)

Omdat het:

- het risico vermindert op verschillende hersenaandoeningen zoals dementie, beroerte en depressie
- de weerstand verhoogt
- de productiviteit verhoogt
- goed is voor je creativiteit
- stress vermindert, piekeren vermindert
- zorgt voor een beter humeur (gelukshormonen)



Veranderkaartje

- Welk stapje ga jij nu nemen komende week?



"Veranderkaartje" – Samen Veerkrachtiger

LEEFSTIJL.PRO

Week 1 – Stapje verandering
Thema:

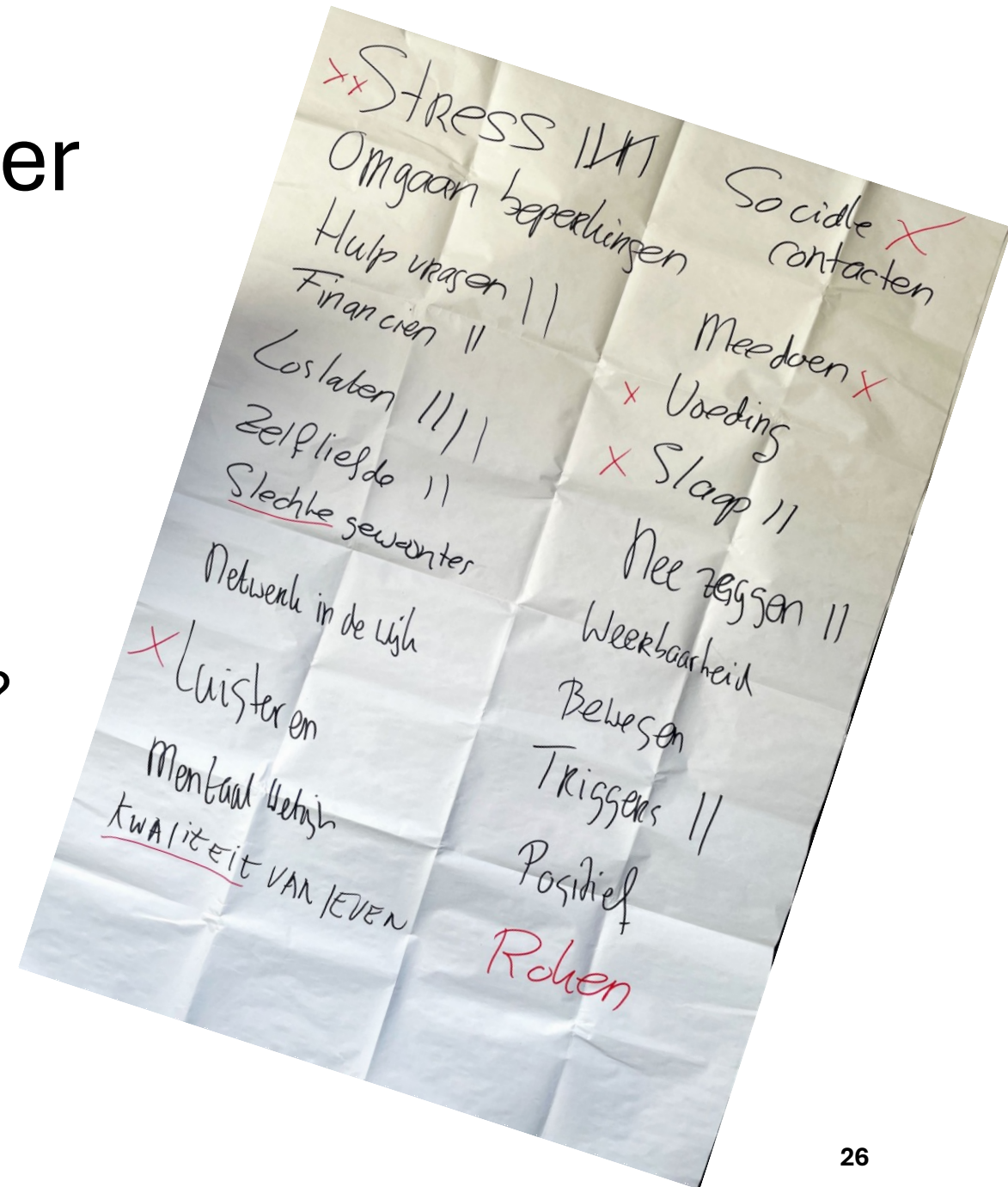
Week 2 – Stapje Verandering
Thema:

Week 3 – Stapje Verandering
Thema:

Week 4 – Stapje Verandering
Thema:

Afsluiting en volgende keer

- Oefen met je stapje → veranderkaartje
- Stress is de kapstok → Veerkracht
- Volgende keer: Piekeren?
- Hoe zullen we de informatie delen?
 - Email
 - Website:
www.leefstijl.pro/cursus-samen
 - Anders?

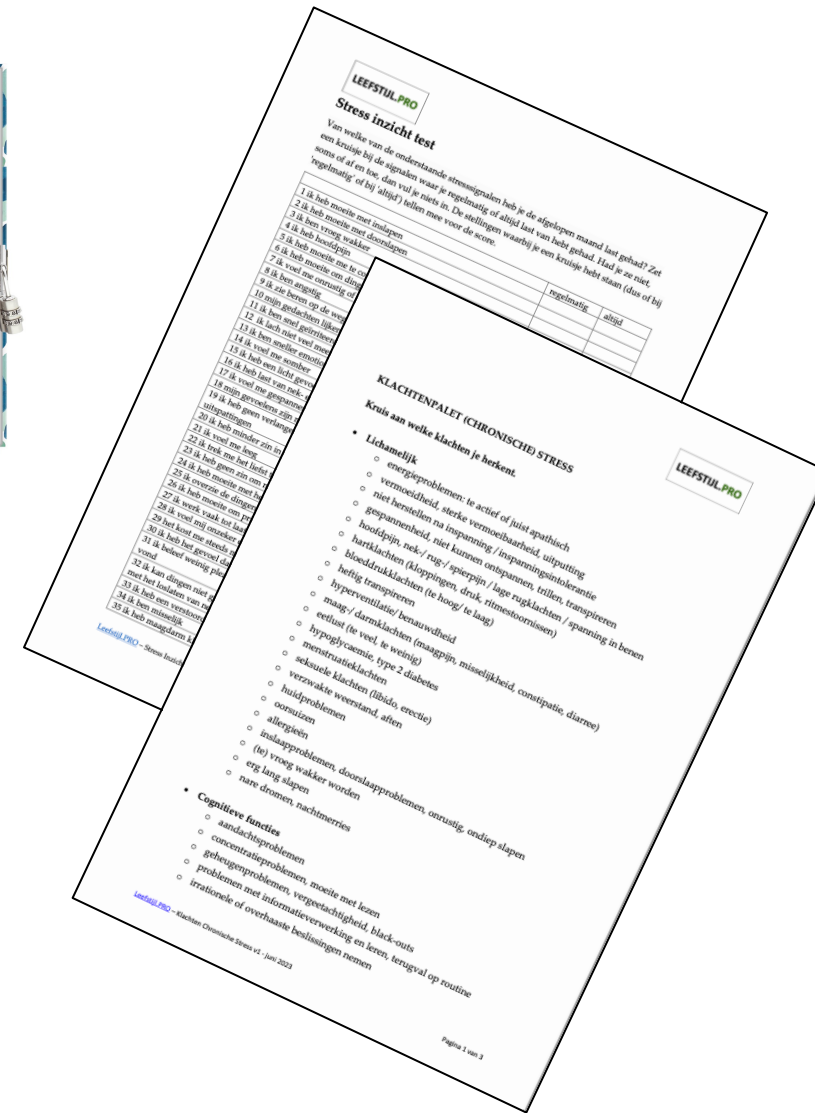


Extra?

- Stress- en Activiteitendagboek
- Stress Inzicht Test
- Stress Signalen Lijst

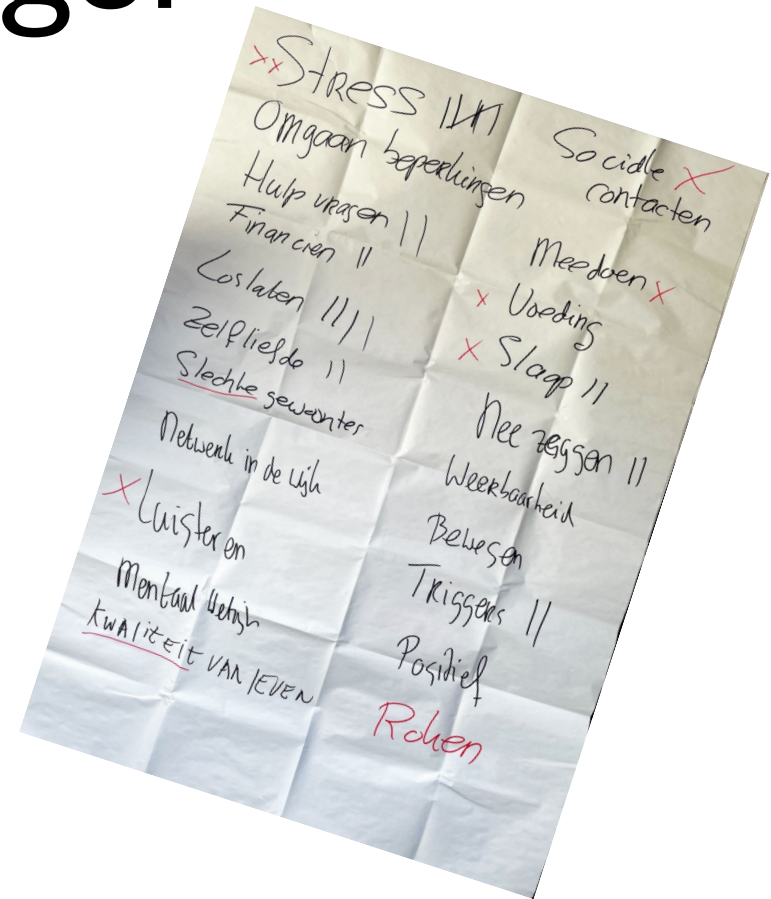
Belangstelling? Mail mij op arnold@leefstijl.pro

Handouts, oefeningen, mp3s op:
www.leefstijl.pro/cursus-samen



Samen Veerkrachtiger

Bijeenkomst 3: Piekeren



Welkom

Wat gaan we doen vandaag?

- Vorige keer
- Wat is Piekeren? Ontstaan?
- Klachten door Piekeren
- Oefeningen en gereedschappen
- Veranderkaartje: 1 stapje voor komende week
- Afsluiting



Vorige keer

- Onderwerp Stress en Ontspanning, vragen?
- Veranderkaartje, hoe is het gegaan? Wat lukte goed/minder?
- Gedragsverandering en kleine stapjes

bron onbekend, vertaald door Lonneke Snijder



Wat is Piekeren?



- Piekeren is een **mentaal** proces, waarbij je dezelfde gedachten steeds **herhaalt** of bepaalde zaken keer op keer overdenkt.
- Ervaringen uit het verleden, speculeren over de toekomst of je zorgen maken over aangrijpende situaties; het kunnen allemaal redenen zijn.
- Piekeren is te herkennen aan de **negatieve gedachten** die je hebt. Je maakt je zorgen over dagelijkse bezigheden en komt niet tot een oplossing.

Denken of Piekeren?

- Bij **piekeren** blijven je gedachten als het ware hangen. Je zit met zorgen, vragen of problemen, maar hebt geen antwoorden en oplossingen. Zo kun je uren in je eigen hoofd doorbrengen zonder dat het ergens toe leidt.
- Het verschil tussen piekeren en **denken** is dan ook dat je bij denken wel komt tot oplossingen.



Hoe ontstaat Piekeren?

- Piekeren ontstaat vaak doordat je **angst** ervaart. Om die angst te verminderen, proberen wij **controle** te krijgen over die angst door te gaan piekeren.
- We proberen ons '**eruit te denken**'.
- Anders theorieën die de oorzaak van piekeren verklaren zijn
 - Stress en burn-out
 - Dagdromen
 - of het meemaken van een nare gebeurtenis.

Waarom blijf ik Piekeren?

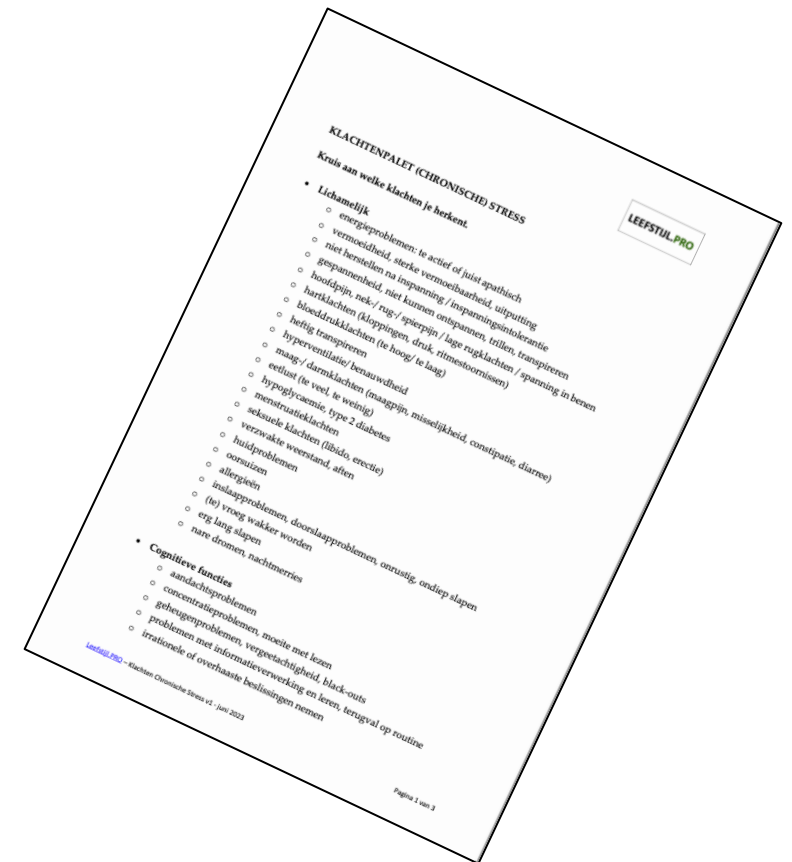
- Piekeren wordt dus (vaak) veroorzaakt door **Stress**
- Meestal is er een aanleiding in het dagelijks leven waardoor je begint met piekeren.
- Er kan iets zijn waar je je zorgen over maakt en dit gaat over in andere negatieve gedachten.
- Ook iemands **persoonlijkheid** speelt een rol of hij/zij snel piekert of niet.

Mentale klachten

- Doordat je onvoldoende **(nacht)rust** krijgt, kunnen je klachten verergeren.
- Te veel piekeren kan uiteindelijk leiden tot stress, overspanning, burn-out, depressie en angststoornissen.
- Piekeren zorgt ervoor dat je hoofd overvol raakt.

Fysieke klachten

- Nekklachten
- Vermoeidheid
- Spanning op je lichaam



➔ Eigenlijk alle klachten van de hand-out van vorige week !

Oefening 1: Nek- en schouderoefening

- Ga rechtop op je stoel zitten, rug tegen de leuning, voeten op de grond
- Draai je hoofd naar rechts, en terug naar het midden (3x)
- Draai je hoofd achterover naar het plafond en terug naar het midden (3x)
- Draai je hoofd naar links, en terug naar het midden (3x)
- Draai je hoofd voorover naar de grond en terug naar het midden (3x)
- Draai nu kleine rondjes met je schouders vooruit (3x) en achteruit (3x)
- Trek je schouders op....en laat zakken (3x)

Oefening 2: Rust voor je handen

- Ga rechtop in je stoel zitten, met je rug tegen de leuning aan
- Zet je ellebogen op je armleuning of op je knieën
- Raak met je duim iedere vingen aan en begin bij je pink
- Draai met je polsen kleine cirkels

Eigen ontwikkeling

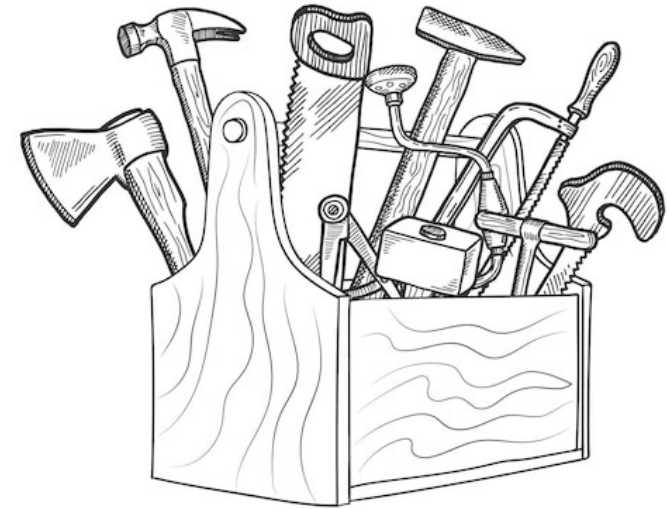
Met alles wat je leert over jezelf (zoals in deze cursus) ben je in staat om goede beslissingen te maken over:

- Je leefwijze
- Je werk
- Je vrijetijdsbesteding

Gereedschapskoffer

De gereedschapskoffer is een lijst van dingen waarvan jij weet dat die je helpen om je (weer) goed te voelen.

- **Opdracht:** Schrijf op welke dingen jou helpen om je weer goed te gaan voelen?



Actief of Passief ontspannen/afleiden

Actief (is ook afleiding en dus fijn bij piekeren)

- Sporten
- Wandelen in de natuur
- Fietsen
- Zwemmen
- Tuineren
- Puzzelen
- Schilderen, tekenen
- Lezen, boetsen
- Diamond Painting

Passief

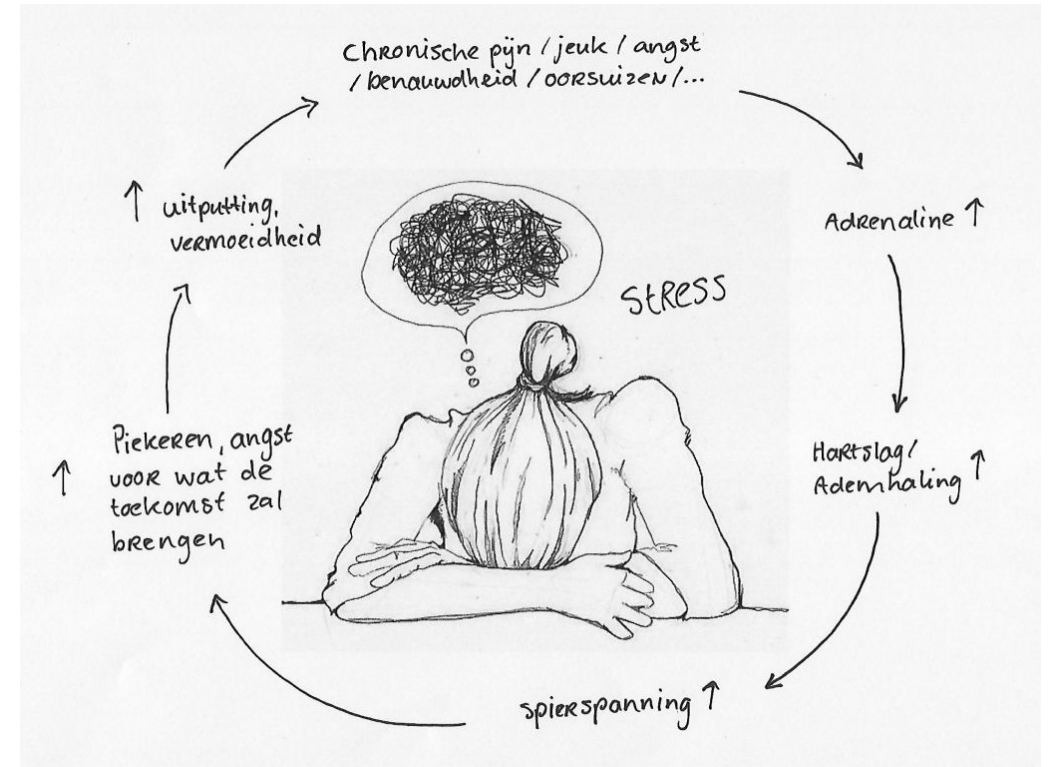
- Een bad/douchen nemen
- Ontspanningsoefeningen (app)
- Kop thee op de bank
- Sauna bezoek
- In de zon zitten
- Rustige muziek luisteren
- Kleuren in kleurboek (mandala)
- Massage nemen

Oefening 3: Afleiding en vertragen

- Ga **rustig** zitten
- Beweeg je hoofd rustig naar een onderwerp in de ruimte, stop daar even (= **vertragen**) en benoem (in jezelf) dat voorwerp.
- Dan weer door naar volgende onderwerp..... (tip: draai je hoofd, niet je ogen)

Vicieuze cirkel stress en piekeren

Stress veroorzaakt piekeren....
&
Piekeren veroorzaakt stress !



*“Geef me de moed om te **veranderen** wat ik kan veranderen. Geef me de wijsheid om te **accepteren** wat ik niet kan veranderen. Geef me het inzicht om het **verschil** tussen beide te zien”*

– Franciscus van Assisi; diaken, stichter & mysticus

Piekerkwartier

- Zet een wekker....15 min
- Dumping Brain → Schrijf ál je gedachten op papier
- Probeer daarna de **rode draad** te ontdekken
- En dan ?
 - Maak een plan/verzamel de moed om te veranderen wat je kunt veranderen
of ???
 - Accepteer dat wat je niet kunt veranderen



Ontspannen: De Verademing

The image shows a book cover with a light gray background. The title 'Verademing' is written in a large, black, handwritten-style font. Below it, the author's name 'Koen de Jong' is written in a smaller, black, handwritten-style font.

Verademing
Koen de Jong

Veranderkaartje

- Welk stapje ga jij nu nemen komende week?



"Veranderkaartje" – Samen Veerkrachtiger

LEEFSTIJL.PRO

Week 1 – Stapje verandering
Thema:

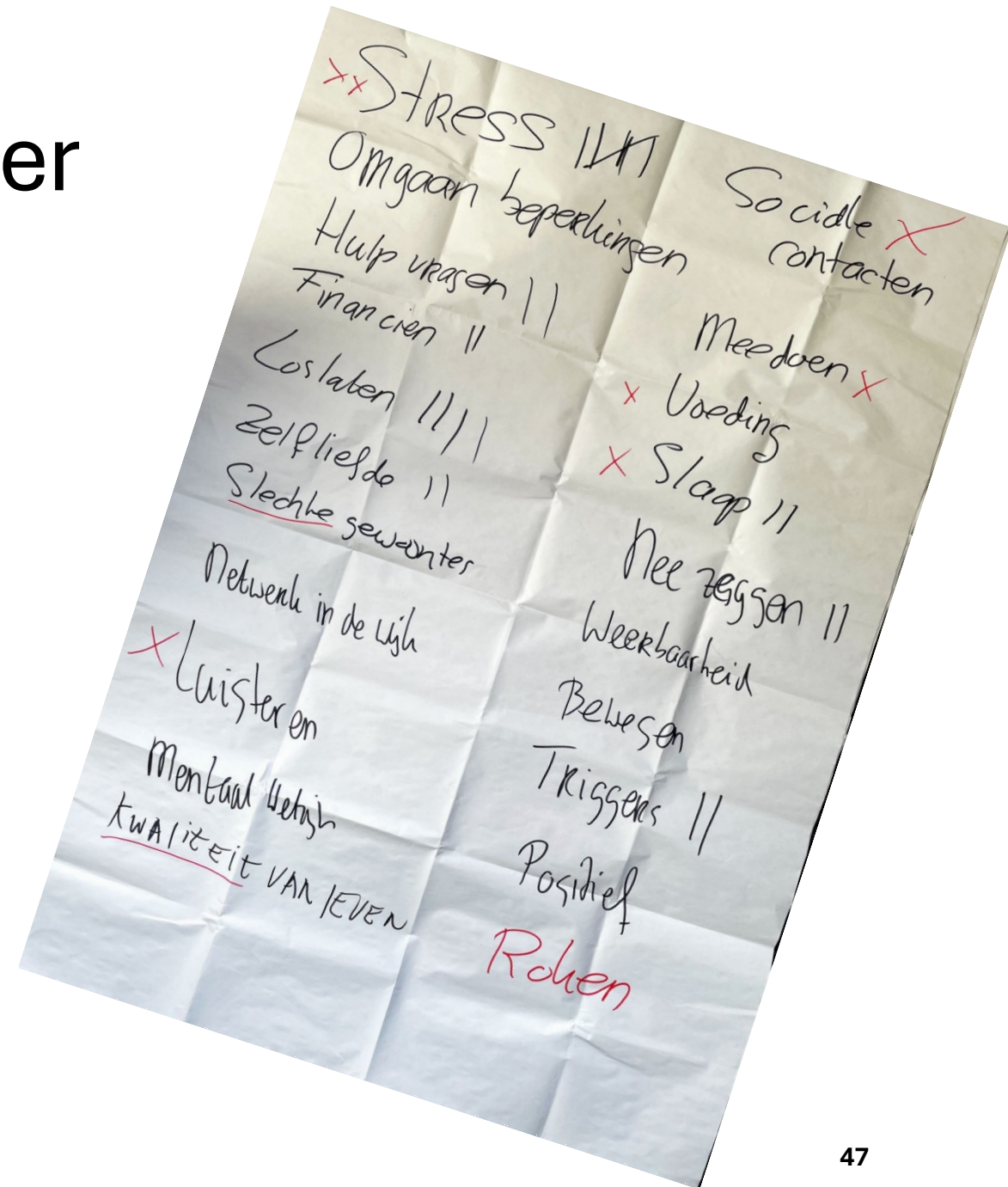
Week 2 – Stapje Verandering
Thema:

Week 3 – Stapje Verandering
Thema:

Week 4 – Stapje Verandering
Thema:

Afsluiting en volgende keer

- Oefen met je nieuw stapje → veranderkaartje
- Stress is de kapstok → Veerkracht
- Volgende keer: Zelfbeeld?
- Alle informatie
 - Website:
www.leefstijl.pro/cursus-samen



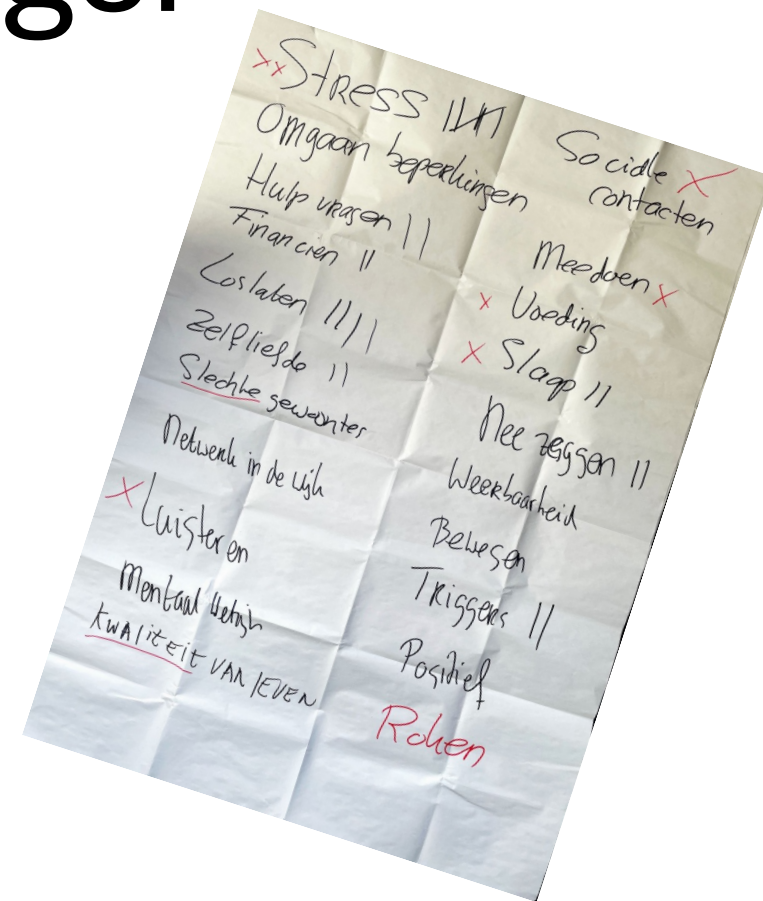
Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen.
Geef me de wijsheid om te accepteren wat ik niet kan veranderen.
Geef me het inzicht om het verschil tussen beide te zien

Franciscus van Assisi



Samen Veerkrachtiger

Bijeenkomst 4: Zelfbeeld



Welkom

Wat gaan we doen vandaag?

- Vorige keer
- Wat is je 'zelfbeeld' eigenlijk?
- Stigma en gevolgen
- Oefeningen en gereedschappen
- Veranderkaartje: 1 stapje voor komende week
- Afsluiting



Vorige keer

- Onderwerp Piekeren, vragen?
- Veranderkaartje, hoe is het gegaan? Wat lukte goed/minder?
- Gedragsverandering en kleine stapjes

bron onbekend, vertaald door Lonneke Snijder



Zelfbeeld?

Je **zelfbeeld** is het beeld dat je *van jezelf* hebt. Hoe jij naar jezelf kijkt !

Je **zelfbeeld** is het beeld dat je *van jezelf* hebt. Hoe jij naar jezelf kijkt !

Opdracht

- Hoe denk jij over jezelf ?
- En is dat positief of negatief?



Stigma

- Is een mening, geen feit !
- Is een aanname van een ander
of
Is een aanname van jezelf (dat de ander
zo over jou denkt)
of
Is een vooroordeel van de ander over jou
- Voorbeelden:
 - Zij zijn anders dan wij !
 - Zij kunnen dit niet begrijpen!
 - Het lukt hun niet vanwege hun beperking !



Zelfstigma ?

- Door een bepaalde gebeurtenis ‘de bevestiging’ krijgen dat je inderdaad zo bent of iets niet kunt
→ Zie je wel dat ik.....!
- Ik ga over mijn grenzen om een ander een fijn gevoel te geven
→ Wat zal de ander over mij denken?

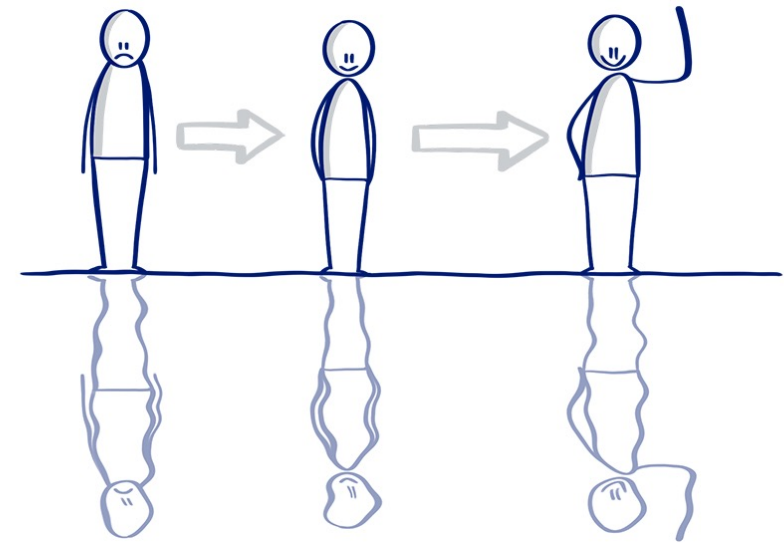
Gevolgen van (zelf)stigma

- Onredelijk gaan denken
- Je ontmoedigd en hulpeloos voelen
- Gebrek aan motivatie
- Angst die bevestigd wordt
- Je afzonderen, anderen vermijden



Herstel van je negatieve zelfbeeld?

- Je kunt je herstel starten door:
 - Je bewust te worden van je eigen kwaliteiten !
 - Jezelf meer te gaan waarderen
 - Om te leren gaan met je mentale en fysieke beperkingen (is namelijk ook een kwaliteit)



Opdracht: Kwaliteiten

Schrijf voor jezelf op:

- Welke kwaliteiten heb jij altijd gehad?
- Welke kwaliteiten heb je ontdekt en verder ontwikkeld?
- Welke kwaliteiten zijn wel eens door anderen benoemd?



Hoe sta ik sterker in het leven?

Jezelf waarderen door te denken:

- Ik heb het recht op *mijn* normen en waarden
- Ik mag fouten maken
- Complimenten van een ander aannemen

En géén 'Ja maar....'!



Opdracht: Complimenten Ontvangen

- Geef elkaar een compliment
- Antwoord altijd met 'Dank je wel!'



Grenzen aangeven

- ik mag boos zijn op iemand om wie ik geef
- ik mag eerlijkheid verwachten van een ander
- ik mag respect vragen aan een ander



Veranderkaartje

- Welk stapje ga jij nu nemen komende week?



"Veranderkaartje" – Samen Veerkrachtiger

LEEFSTIJL.PRO

Week 1 – Stapje verandering
Thema:

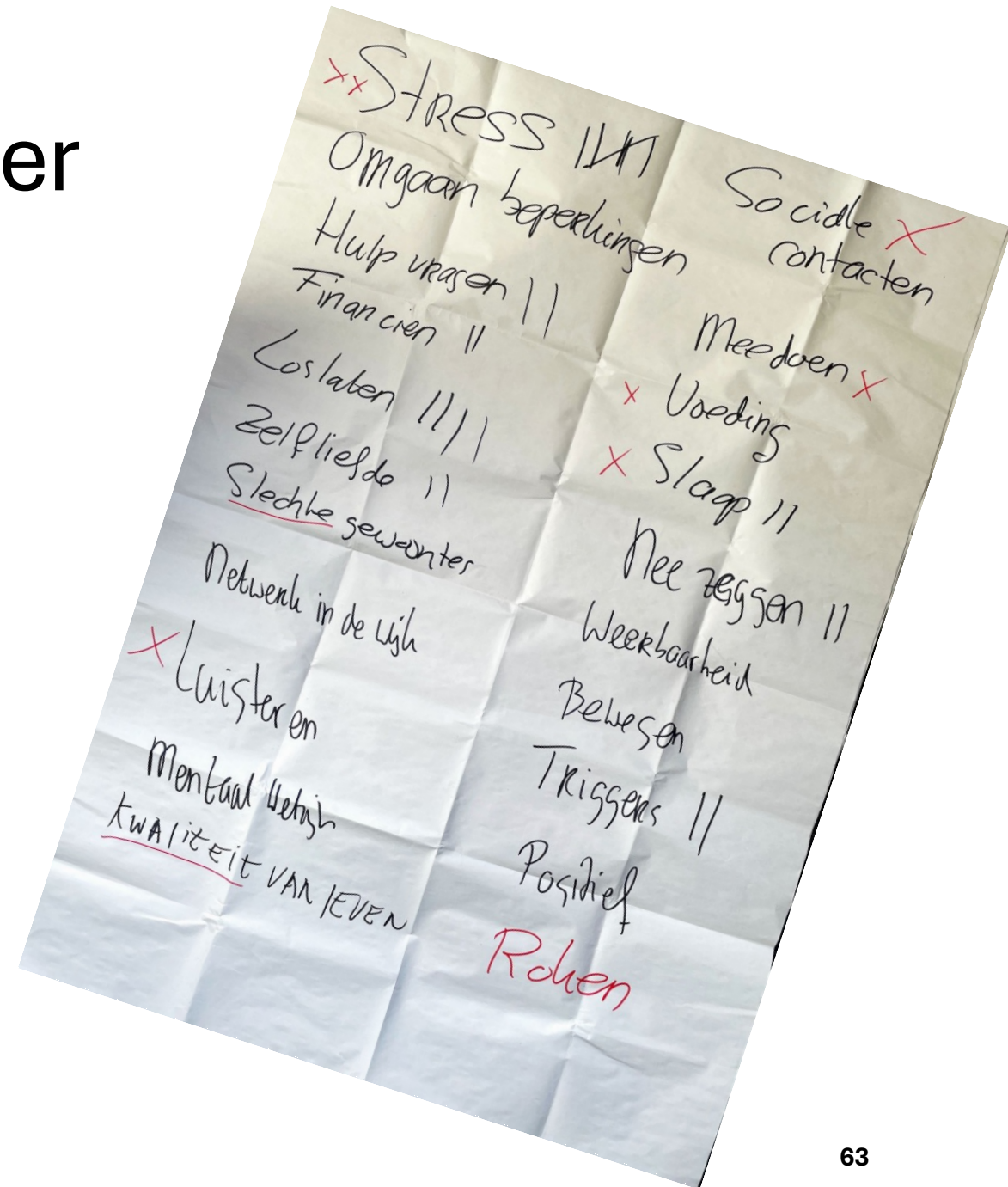
Week 2 – Stapje Verandering
Thema:

Week 3 – Stapje Verandering
Thema:

Week 4 – Stapje Verandering
Thema:

Afsluiting en volgende keer

- Oefen met je nieuw stapje → veranderkaartje
- Stress is de kapstok → Veerkracht
- Volgende keer: Slaap?
- Alle informatie
 - Website:
www.leefstijl.pro/cursus-samen





oordeel niet...

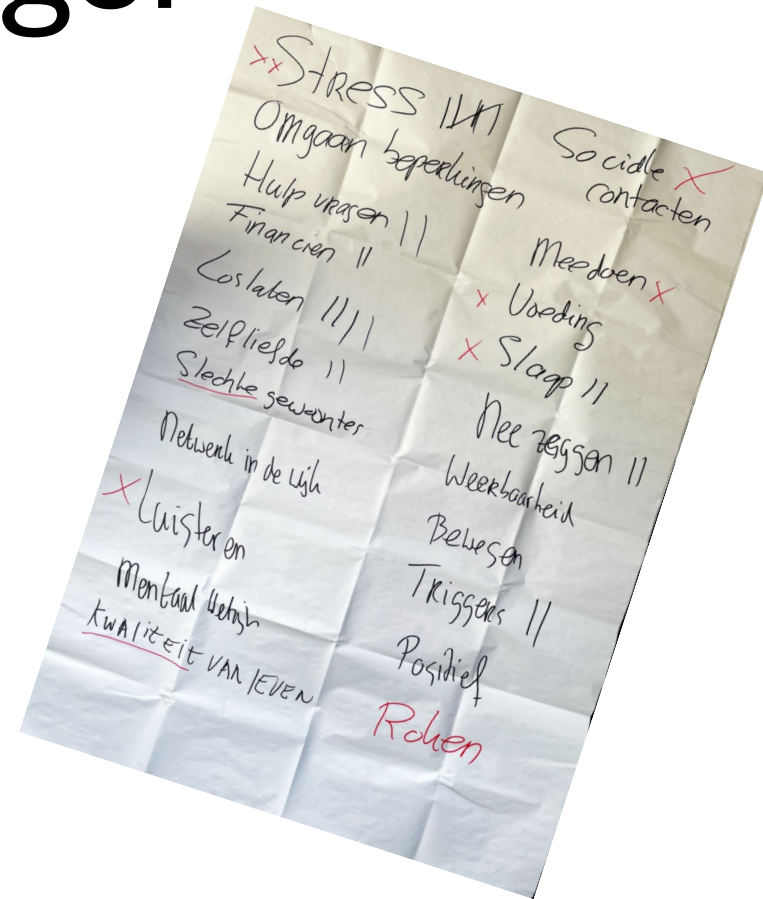
Niemand heeft het makkelijk,
iedereen heeft Problemen.
Je weet nooit wat mensen
doormaken. Dus voordat
je anderen gaat
Beoordelen, Bekritisieren
of Bespotten, onthoud dat
IEDEREEN zijn eigen strijd
voert.

@hemmydermaas

Advies van vandaag

Samen Veerkrachtiger

Bijeenkomst 5: Slaap



Welkom

Wat gaan we doen vandaag?

- Quiz: Wat weet jij over slaap?
- Normale slaap
- Slapeloosheid
- Veranderkaartje: 1 stapje voor komende week
- Afsluiting



Quiz #1

Melatonine kun je het beste innemen...

- A. op moment dat je je slaperig voelt
- B. 30-45 minuten voor bedtijd
- C. 150-180 minuten voor bedtijd

Quiz #2

Waarom liggen mensen langer wakker na kijken op hun smartphone?

- A. hersenen zijn nog actief met de informatieverwerking van wat men net gezien heeft
- B. het licht wat in je ogen valt verlaagt de melatoninespiegel
- C. ten gevolge van de straling van het mobiele netwerk of wifi
- D. het heeft geen enkele invloed op het in slaap vallen

Quiz #3

Inslapen, hoe lang duurt dat gemiddeld?

- A. 5 - 10 minuten
- B. 10 - 20 minuten
- C. 20 - 30 minuten
- D. > 30 minuten

Waarom slapen we?

- Weefselherstel
- Groeihormonen, spiergroei
- Geheugen en onthouden



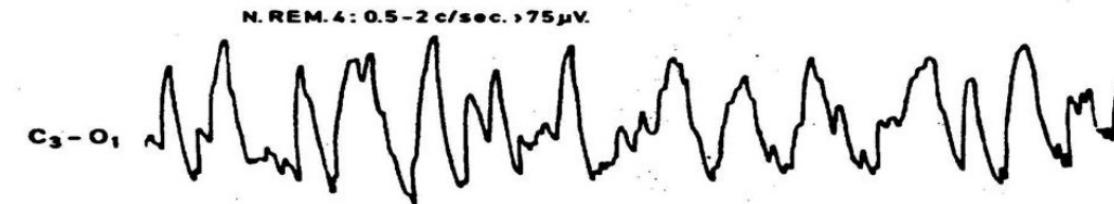
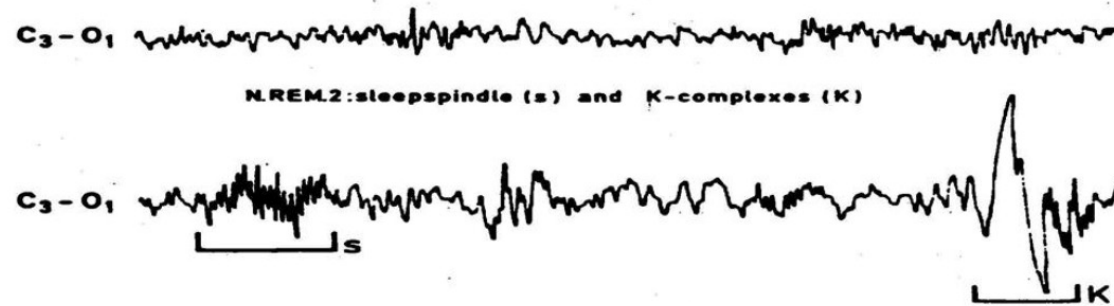
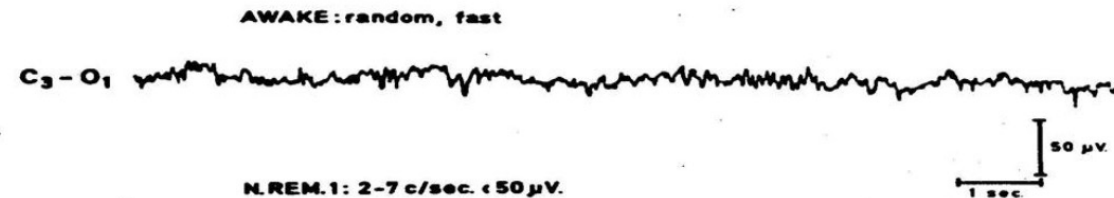
Waarom dromen we?

- Emotionele geheugen
- Verband dromen en gebeurtenissen op de dag



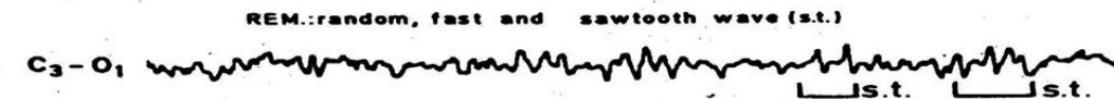
Wat is slaap?

Wakker

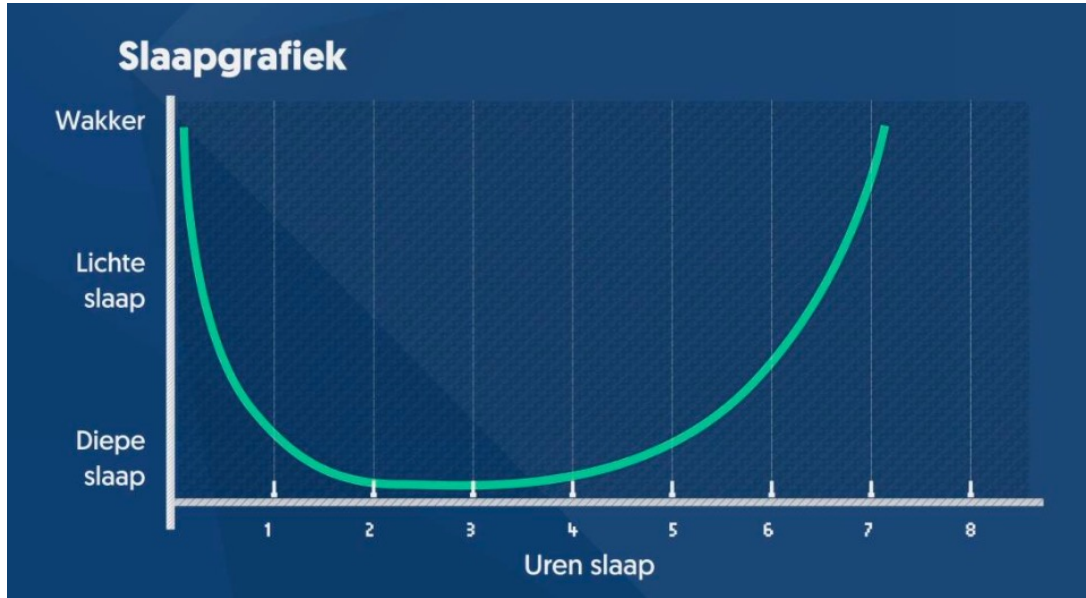


Diepe slaap

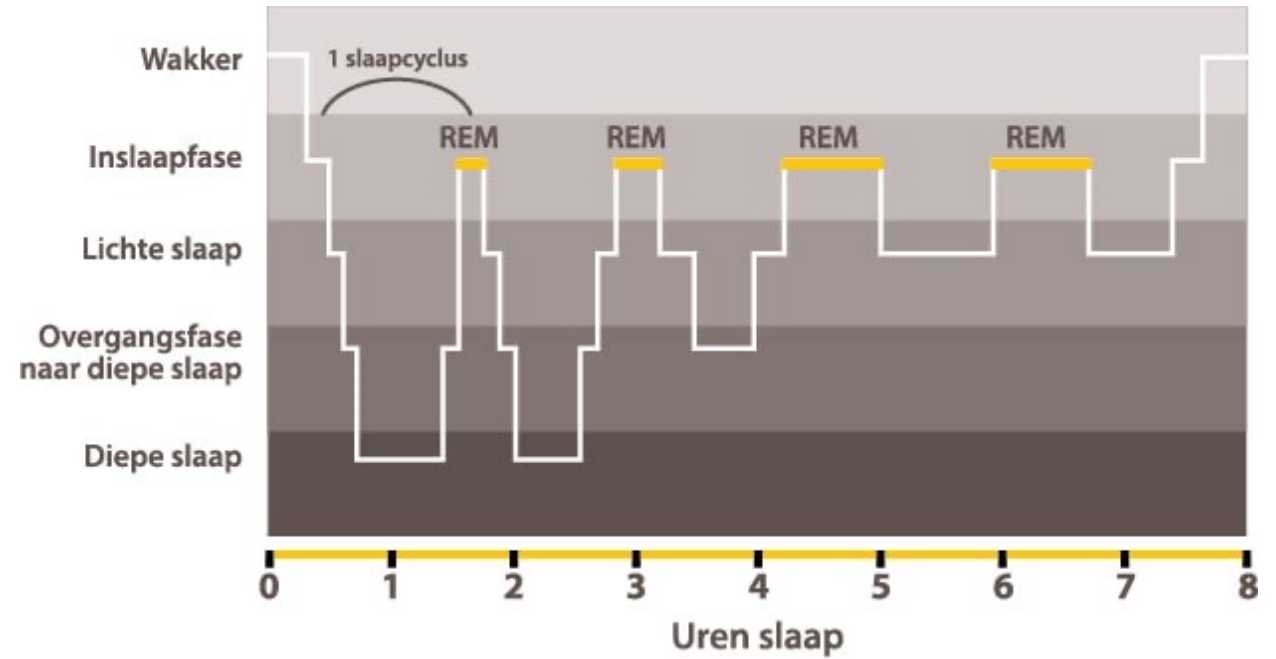
Droomslaap



Wat is slaap?



Vroeger dacht men dit !



Maar het is veel genuanceerder...

Quiz #4

Beleving van slaap:

Na hoeveel minuten ongestoorde slaap ervaar je ook echt dat je geslapen hebt?

- Bij “normale slapers” is 22 minuten normaal
- Bij slapelozen zelfs pas na 34 minuten
- Wat betekent dat?
 - Subjectieve beleving
 - Kan(onterecht) spanning/stress geven

Is slaap alleen maar gunstig?

Evolutionair:

Bij dreiging/gevaar was diep slaap vroeger niet altijd handig → lichter/korter slapen.

Tegenwoordig is de dreiging er soms de hele dag! Werk, piekeren, zorgen.....



Hoe wordt slaap geregeld?

Melatonine (hormoon)

Licht (biologische klok)

Slaapdruk?

Parasympatisch / autonoom



Verschillen tussen mensen



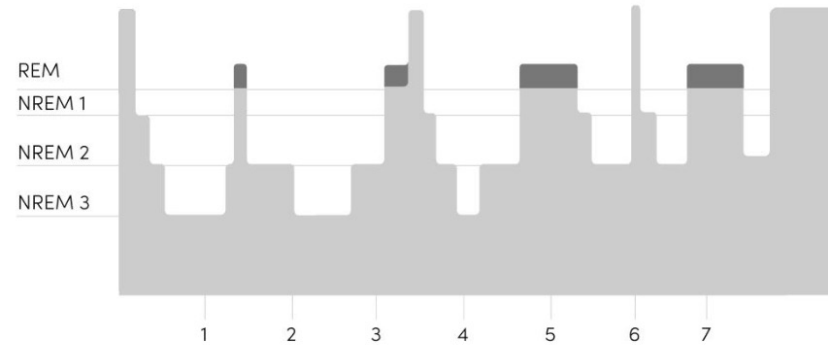
Ochtendmensen / avondmensen



Kortslapers (8% < 5 uur) / langslapers (2% > 10 uur)

Slaap en leeftijd?

Jong (25-30)



REM-slaap

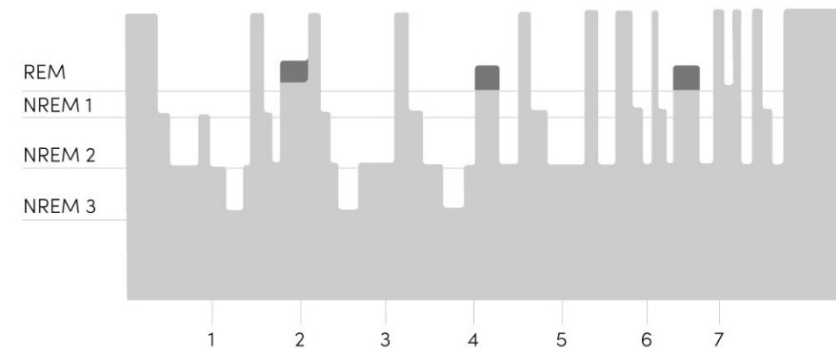
NREM 1-2

NREM 3

Oppervlakkige slaap

Diepe slaap

Ouder



REM-slaap

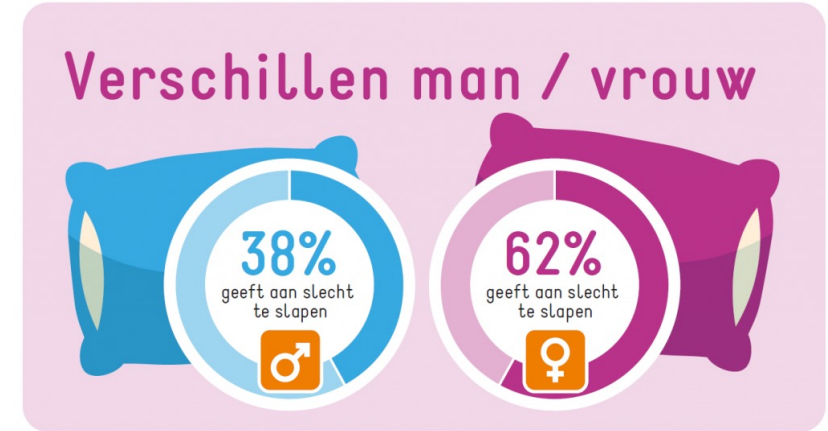
NREM 1-2

NREM 3

Oppervlakkige slaap

Diepe slaap

Wat als slapen niet goed gaat?



De media helpen niet!



Slaapexpert prikt de vaakst gehoorde mythes door over een goede nachtrust

„Het verschilt natuurlijk van persoon tot persoon, maar de doorsnee mens heeft acht uur slaap nodig.

De media



[Volksgezondheidszorg.info](https://volksgezondheidszorg.info)

18 - 25 jaar	7,5
26 - 40 jaar	7,2
41 - 64 jaar	7,0
65+	7,0

De realiteit

De media helpen niet!

NOS NIEUWS • BINNENLAND • 28-12-2014, 17:22

We slapen steeds minder

Dat de duur en de kwaliteit van de slaap van Nederlanders de laatste jaren achteruit zijn gegaan, valt niet met harde cijfers te bewijzen.

De toename van het slaapgebrek valt ook waar te nemen in de slaapcentra. De grote Nederlandse slaapcentra onderzochten en behandelden aan het begin van de eeuw nog zo'n 1000 à 1500 mensen per jaar. Nu zijn dat er twee keer zoveel. Bovendien zijn er veel kleine slaapcentra bijgekomen.

De media

Angst =
stress

Volksgezondheidszorg.info

Slapen > Cijfers & Context > Trends



Cijfers & Context

Slaapduur hangt samen met gezondheid



Regionaal & Internationaal

Problemen met inslapen bij Nederlandse jeugd hoog

De afgelopen 25 jaar zijn we even lang blijven slapen

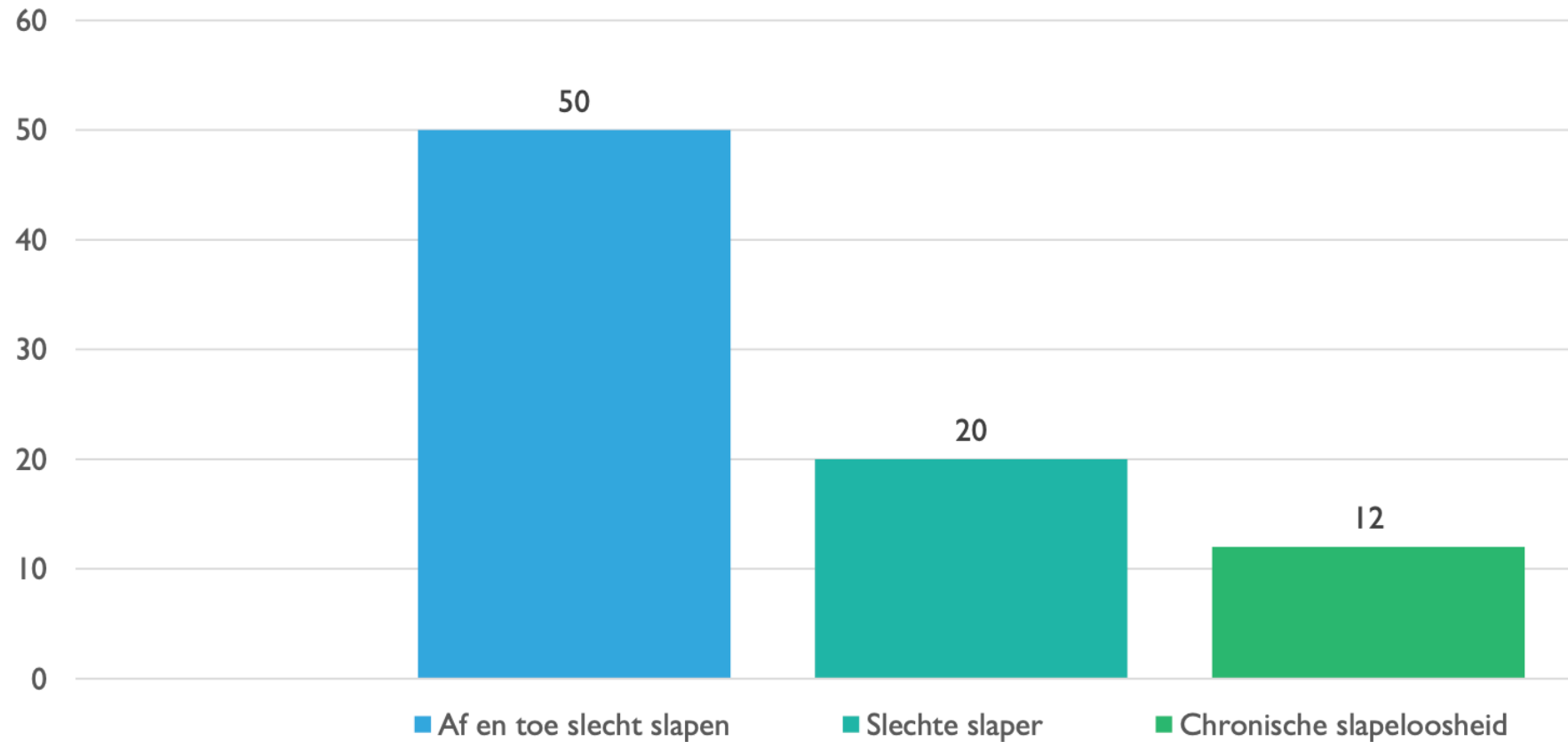
In de afgelopen 25 jaar zijn volwassenen (18+) in Nederland gemiddeld ongeveer even lang blijven slapen. Dit blijkt uit een meta-analyse van datasets van 34 Nederlandse studies. Trends in de kwaliteit van slaap zijn niet beschikbaar.

De realiteit

Wat is slapeloosheid (insomnie)?

- Problemen met inslapen
- Problemen met doorslapen/te vroeg wakker
- **Klachten overdag**
 - Vermoeidheid
 - Stemningswisselingen
 - Sneller irritatie
 - Concentratie-/geheugenproblemen
 - Problemen in professioneel/sociaal functioneren
- Chronische slapeloosheid/insomnie = Als je last hebt van alledrie deze punten voor tenminste 3 nachten per week en gedurende minstens drie maanden

Hoe vaak komt slapeloosheid voor?



Stappen naar een betere slaap

Stap 1: Registreer je slaap

Stap 2. Verbeter de balans: Slaapdruk versus spanning

➔ Versterken van slaap: Slaap-restrictie

➔ Verlagen van Spanning: Ontspannen

Stappen naar een betere slaap

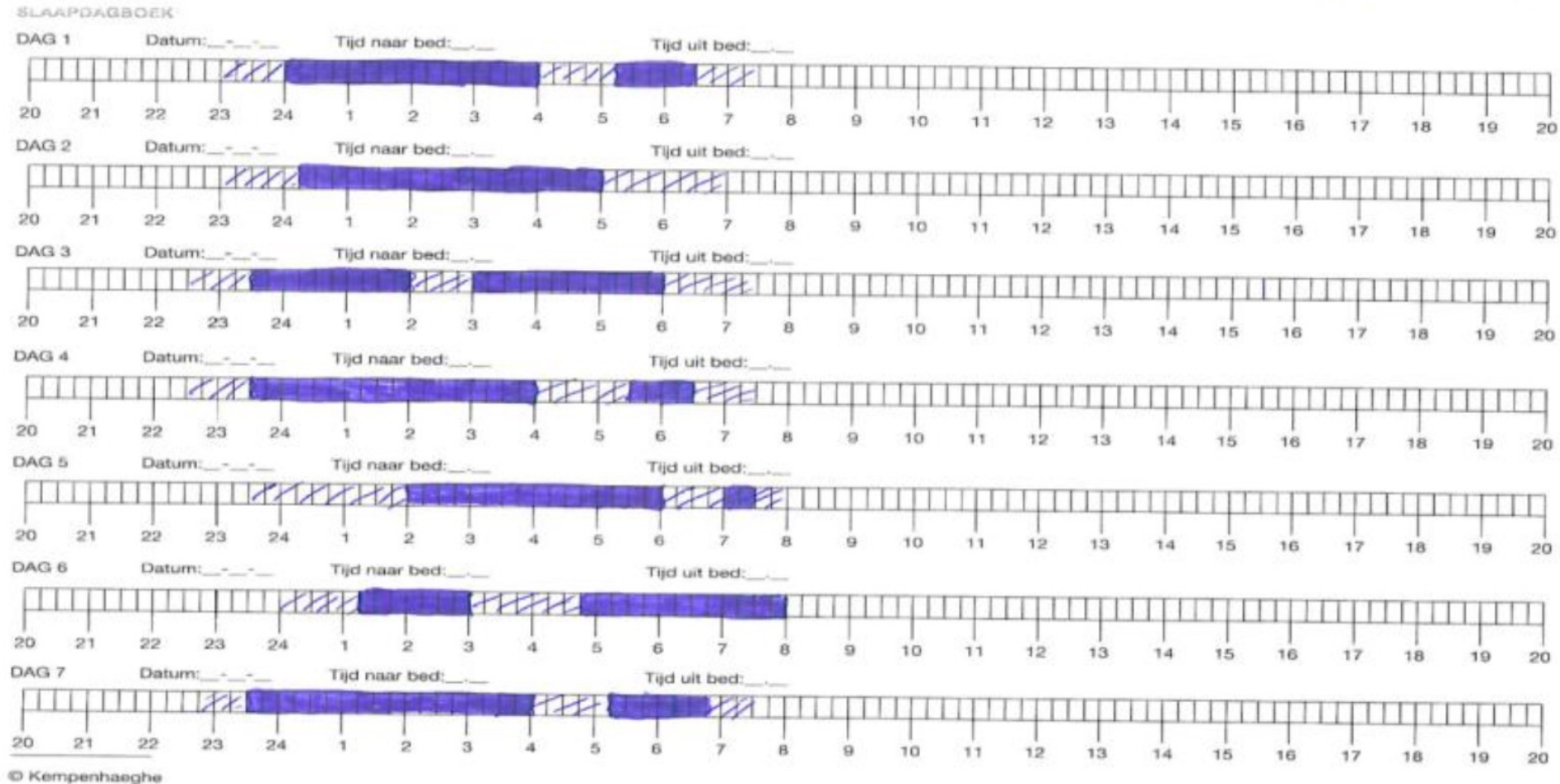
Stap 1: Registreer je slaap

Kijken naar het slaapdagboek:

- Tijdstip van naar bed gaan en opstaan
- Dutjes
- Tijdstip van inslapen en ontwaken
- Variaties in het tijdstip van naar bed gaan, opstaan, inslapen en ontwaken
- Fragmentatie/stabiliteit

Voorbeeld:

Anja, 45 jaar



Stappen naar een betere slaap

Stap 2. Verbeter de balans: Slaapdruk versus spanning



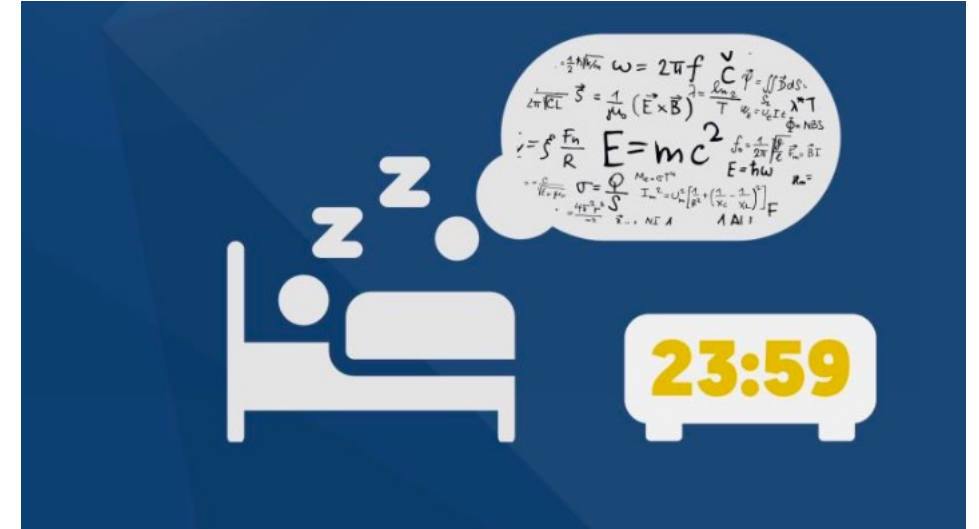
Versterken van Slaap: Slaap-restrictie



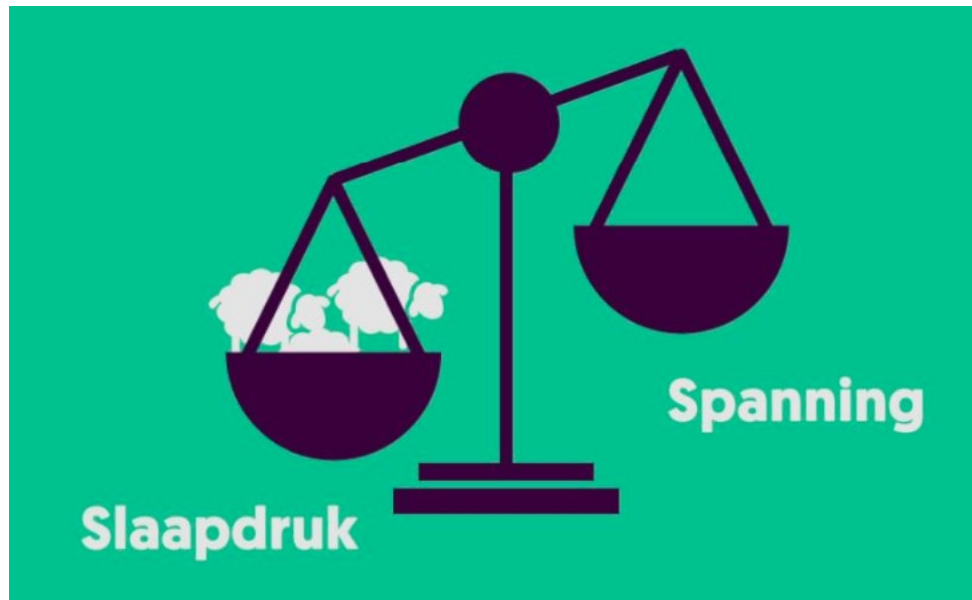
- Breng een week lang niet langer in bed door dan het aantal uren dat je denkt te slapen (niet minder dan 5 uur!)
- Zelfde tijd naar bed en opstaan
- Gebruik de tijd die je over hebt voor ontspannende activiteiten (rustig ontbijten, bad of douche, lezen,...)
- Bij ongeveer 80 tot 85% van de mensen met slapeloosheid leidt dit tot tevredenheid rondom de slaap!

Verlagen van Spanning

- Geen cafeïne na 18.00
- Maximaal 2 glazen alcohol verspreid over de avond, maar nog liever niet
- Wekker kijken vermijden (omdraaien)
- Geen dutjes overdag of 's avonds
- Niet te intensief bewegen tot 2 uur voor het naar bed gaan
- Dimmen van licht 2 uur voor het naar bed gaan en vermijden schermen (zo donker mogelijk)

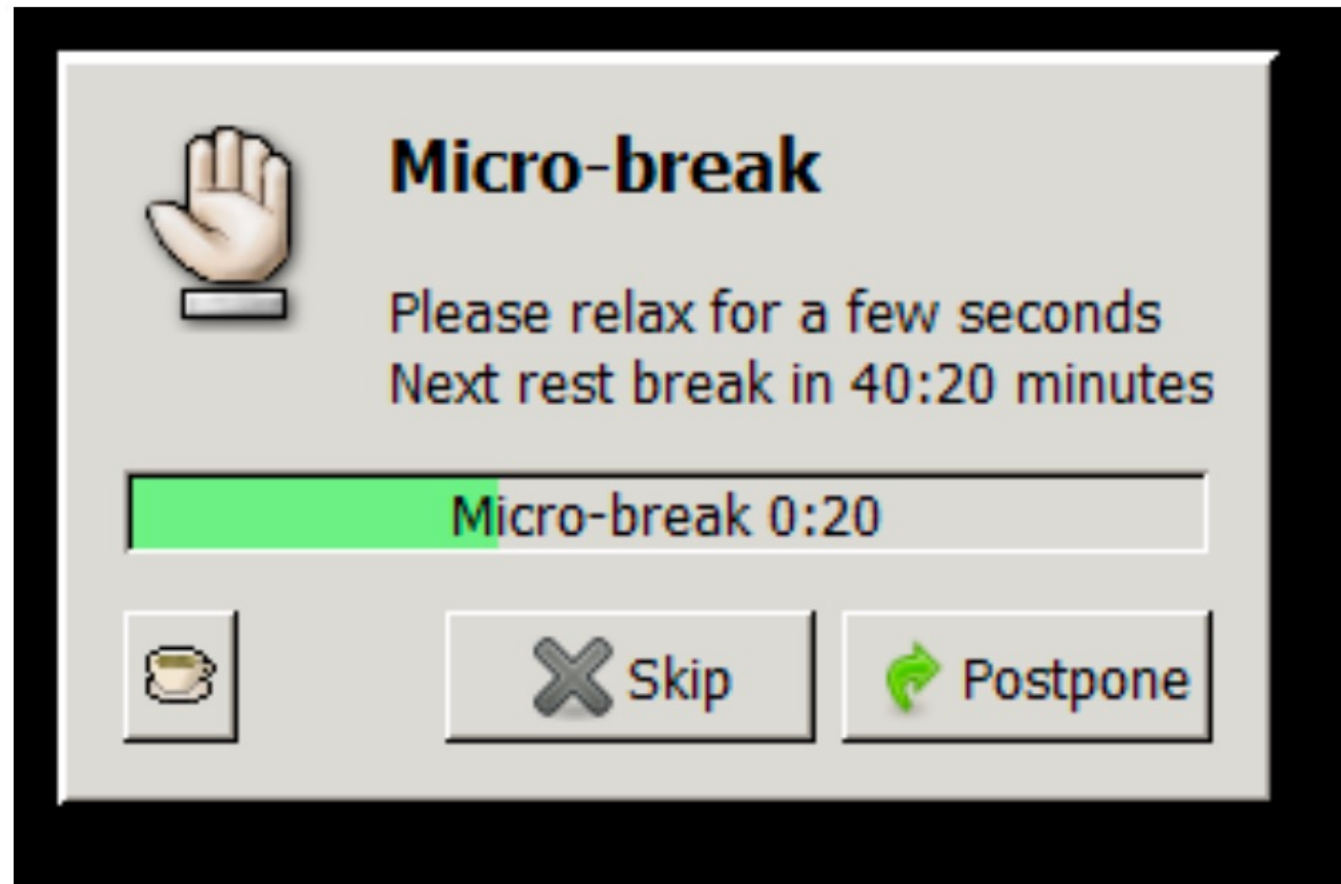


Verlagen van Spanning



1. Ontspannen overdag
2. Voldoende beweging overdag
3. Extra ontspannen voor het naar bed gaan (opslomen)
 - Geen stimulerende omstandigheden meer (gesprekken, schermen, middelen, sporten enz)

Ontspannen: Je gedrag



Ontspannen: Je lichaam

Ontspannen: De Verademing



<https://leefstijl.pro/verademing>

Ontspannen: Piekerkwartier

In de avond ruim voor het slapen gaan:

- Pak een stuk papier (of beter, maak een schrijfboekje)
- Zet een wekker/timer 15 minuten
- Schrijf alle gedachten die langs komen op papier
- Daarna kun je alles loslaten, en rustig slapen

PS. Eventueel analyseren/rode draad doe je de volgende dag, niet in de avond

Ontspannen: Je gedachten



train of thought

Ontspannen: Loslaten

(=makkelijker gezegd dan gedaan 😞)

- Er héél erg (teveel) mee bezig zijn, helpt niet! → stress
- Angstig worden over slecht slapen, helpt niet! → stress
- Kennis, helpt wel!
- Vertrouwen dat je lichaam prima kán slapen (autonoom), helpt ook.
- En weten dat:
Korter/kwalitatief goed slapen *is beter dan* langer/onrustig slapen

SLAAPKENNIS

SLAAPGEDRAG



73% weet dat kort voor bedtijd naar beeldscherm kijken (tablet, smartphone, laptop) zorgt voor minder goed in slaap vallen



94% kijkt naar schermen in het uur voor bedtijd



62% weet dat cafeïnehoudende drankjes een paar uur voor het slapen gaan, negatieve invloed heeft op hoe goed je slaapt



66% drinkt dranken met cafeïne een paar uur voor bedtijd



59% weet dat als je alcohol drinkt voor het slapen gaan, je minder goed slaapt



68% neemt enkele uren voor bedtijd nog alcoholische drankjes



93% weet dat als je overdag flink beweegt, je beter slaapt



53% beweegt niet voldoende overdag



78% weet dat in het weekend net zo laat opstaan en naar bed gaan als doordeweeks, helpt om beter te slapen



73% staat niet iedere dag rond dezelfde tijd op

67% gaat niet iedere dag rond dezelfde naar bed



En nu gaan doen !

Meer weten?

Slapen is van iedereen en van alle tijden. Maar geldt dat ook voor slaapproblemen? Hadden onze verre voorouders gebroken nachten en hoe gingen ze daarmee om? Hoezo moeten we 8 uur slapen? Zijn de eisen van de huidige tijd wel redelijk? Willen we niet allemaal superlappers worden? De antwoorden op deze vragen vind je in dit boek. De slaap van de oermens geeft verrassende inzichten. Na het lezen van dit boek weet je meer over de rol van slaap in ons dagelijks leven en over de functie van slaap en slaapproblemen in relatie tot stress. Ook lees je waarom de moderne mens vaak geïsoleerd wordt door een slechte nachtrust en wat je daaraan kan doen. Als je zelf last hebt van slaapproblemen, kom je er door dit boek waarschijnlijk achter waarom dit zo is. Misschien kunnen we meer leren van onze voorouders dan we denken.

MERIJN VAN DE LAAR studeerde biologische psychologie aan de Universiteit van Maastricht en promoveerde op het onderwerp persoonlijkheid en slaap. Hij werkte jarenlang bij Kempenhaeghe, centrum voor Slaap-geneeskunde en behandelde mensen met slaapproblemen, ongewenste gedragingen in de nacht en verstooren slaap-waakritmes. Nu werkt hij aan de Universiteit van Maastricht, waar hij habilitant in opleiding lesgeeft over de diagnose en behandeling van slaapproblemen. Hij schreef samen met zijn collega Ingrid Verbeek een protocolboek voor psychologen en praktijkonderzoekers en behandelde patiënten met slaapproblemen in het tv-programma 'Bizarre slapen'.





dr. Merijn van de Laar

Slapen als een oermens

Slapen als een oermens



Wat de evolutie ons leert over een goede slaap

dr. Merijn van de Laar

Samengevat:

1. Kennis over slaap is belangrijk om je slaap te verbeteren, bijhouden van je eigen slaap is vervolgens de eerste stap.
2. De grootste slaapwinst zit in het bijstellen van je verwachtingen, slaaprestrictie, niet meer op de wekker kijken en ontspanning
3. De grootste uitdaging is om korter op bed te gaan liggen

Als niets helpt...**bezoek je huisarts !**

Veranderkaartje

- Welk stapje ga jij nu nemen komende week?



"Veranderkaartje" – Samen Veerkrachtiger

LEEFSTIJL.PRO

Week 1 – Stapje verandering
Thema:

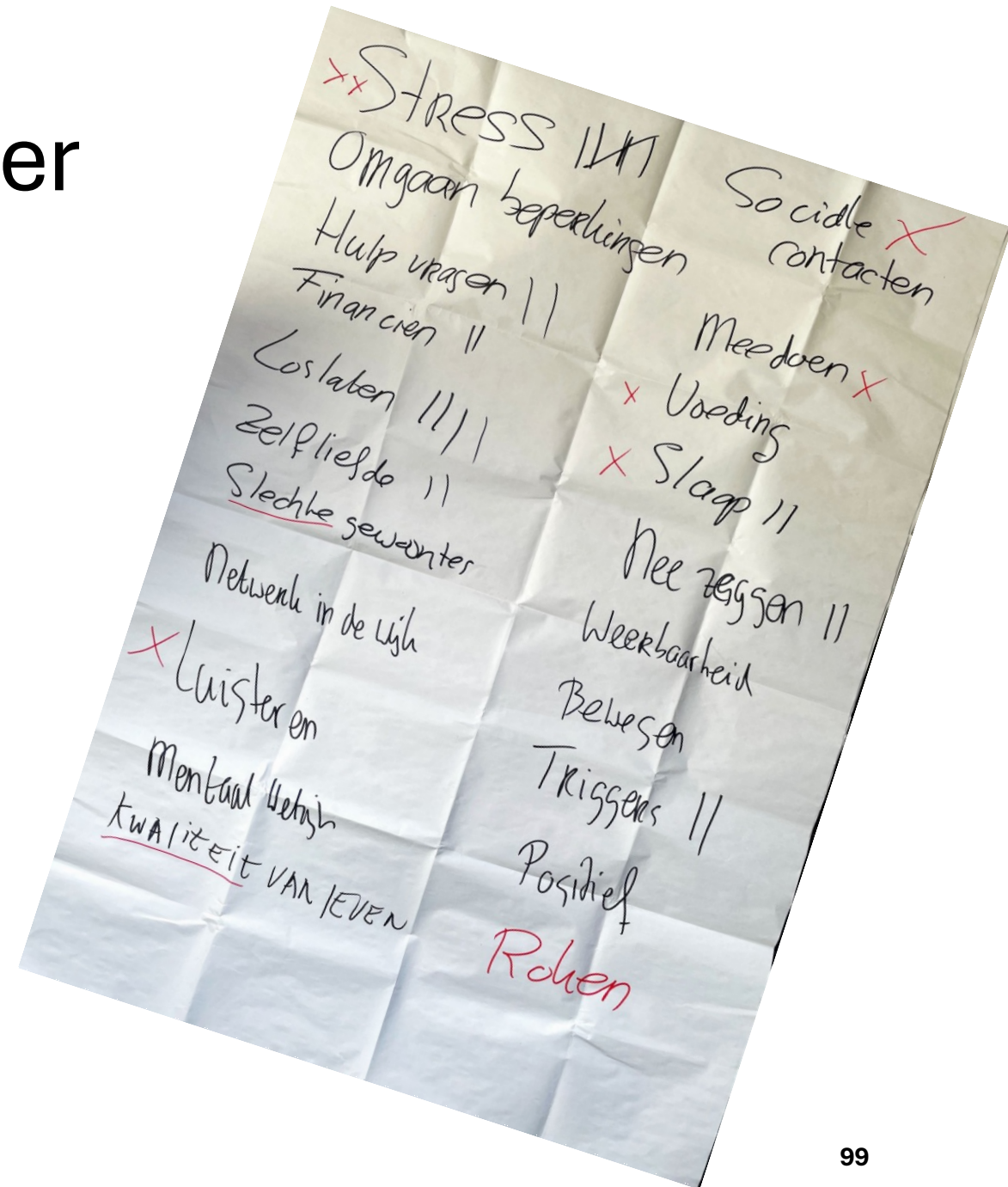
Week 2 – Stapje Verandering
Thema:

Week 3 – Stapje Verandering
Thema:

Week 4 – Stapje Verandering
Thema:

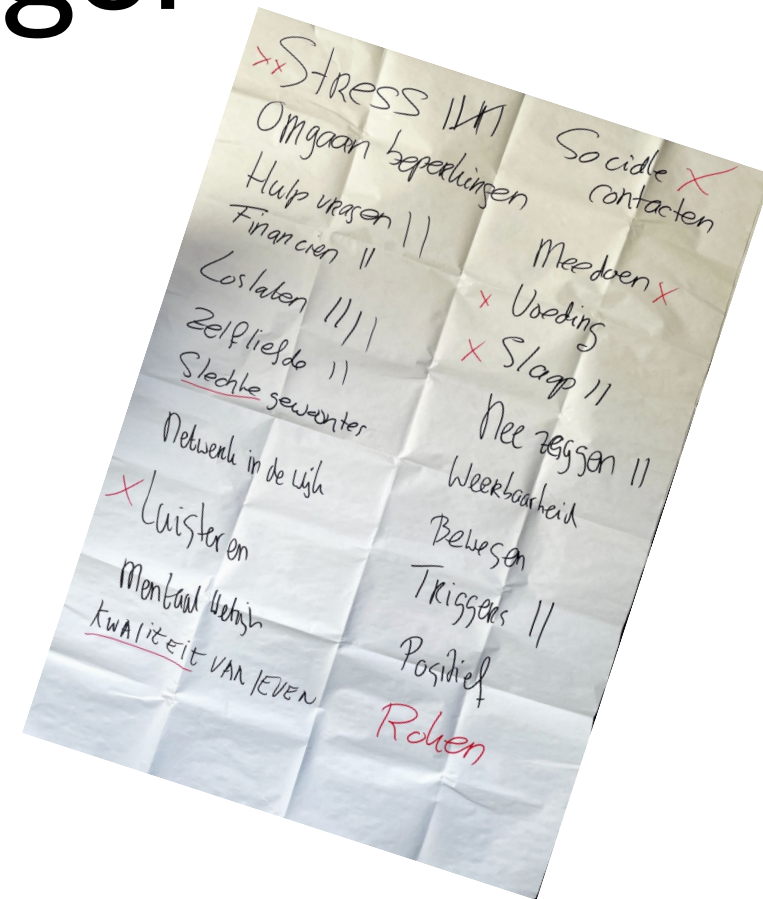
Afsluiting en volgende keer

- Oefen met je nieuw stapje → veranderkaartje
- Stress is de kapstok → Veerkracht
- Volgende keer: Weerbaarheid
- Alle informatie
 - Website:
www.leefstijl.pro/cursus-samen



Samen Veerkrachtiger

Bijeenkomst 6: Weerbaarheid



Welkom

Wat gaan we doen vandaag?

- Vorige keer
- Wat is je 'Weerbaar' eigenlijk?
- Weerbaarheid, grenzen, zelfstigma
- Oefeningen en gereedschappen
- Veranderkaartje: 1 stapje voor komende week
- Afsluiting



Vorige keer

- Onderwerp **Slaap**, vragen?
- Veranderkaartje, hoe is het gegaan? Wat lukte goed/minder?
- Gedragsverandering en kleine stapjes

bron onbekend, vertaald door Lonneke Snijder



Wat is Weerbaar?

Weerbaar zijn betekent:

- Dat je voor je eigen wensen en grenzen opkomt, maar rekening houdt met de wensen en grenzen van een ander



Waarom is het belangrijk om weerbaarder te zijn?

1. Zelfvertrouwen
2. Eigen grenzen kunnen aangeven
3. Positieve instelling



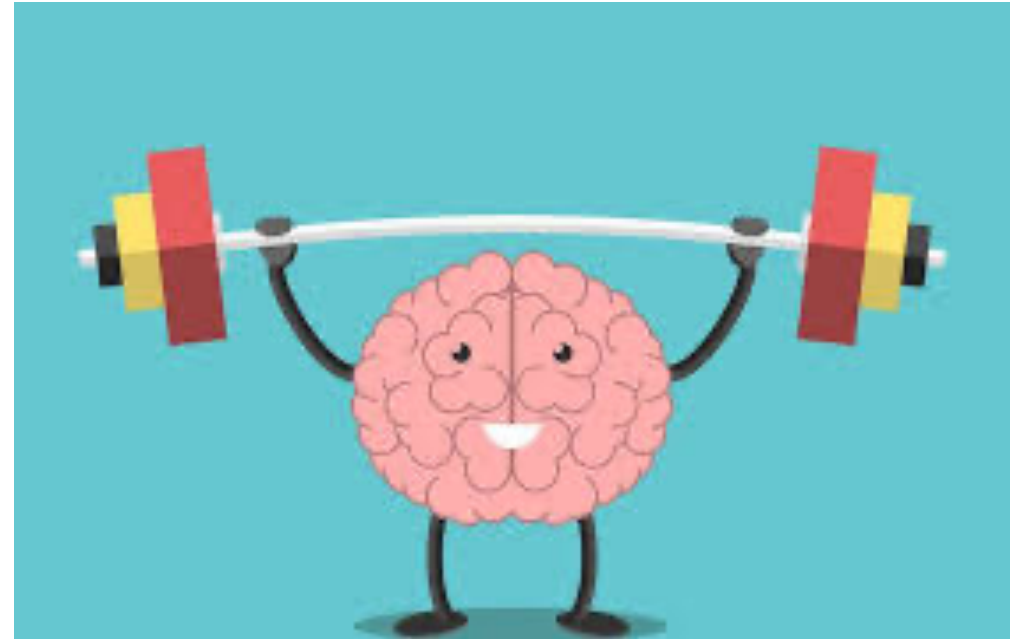
Welke vormen van weerbaarheid heb je?

- Motorische weerbaarheid: lichamelijke bewustzijn
- Sociale weerbaarheid: bewust zijn van je communicatie. Emotie speelt een grote rol
- Mentale weerbaarheid: hoe ga je om met tegenslagen en negativiteit
- Emotionele weerbaarheid: bewust zijn van je gevoelens

Hoe train ik mijn weerbaarheid?

Je mentale weerbaarheid kun je trainen met deze zeven tips:

- Zeg 'stop' tegen gepieker.
- Geef jezelf een portie geluksvitaminen.
- Kom uit de **slachtofferrol**.
- Bedenk: het hoeft niet altijd zo te blijven.
- Kies wat je aandacht geeft.
- Stop je problemen in een la.
- Hou op met doem-scrollen.



Waarom kan ik mijn eigen grenzen niet aangeven?

1. Je neemt jezelf niet serieus
2. Zelfbeeld is negatief
3. Weinig energie (geen zin om te discussiëren)
4. Bang voor je emoties



Zelfstigma

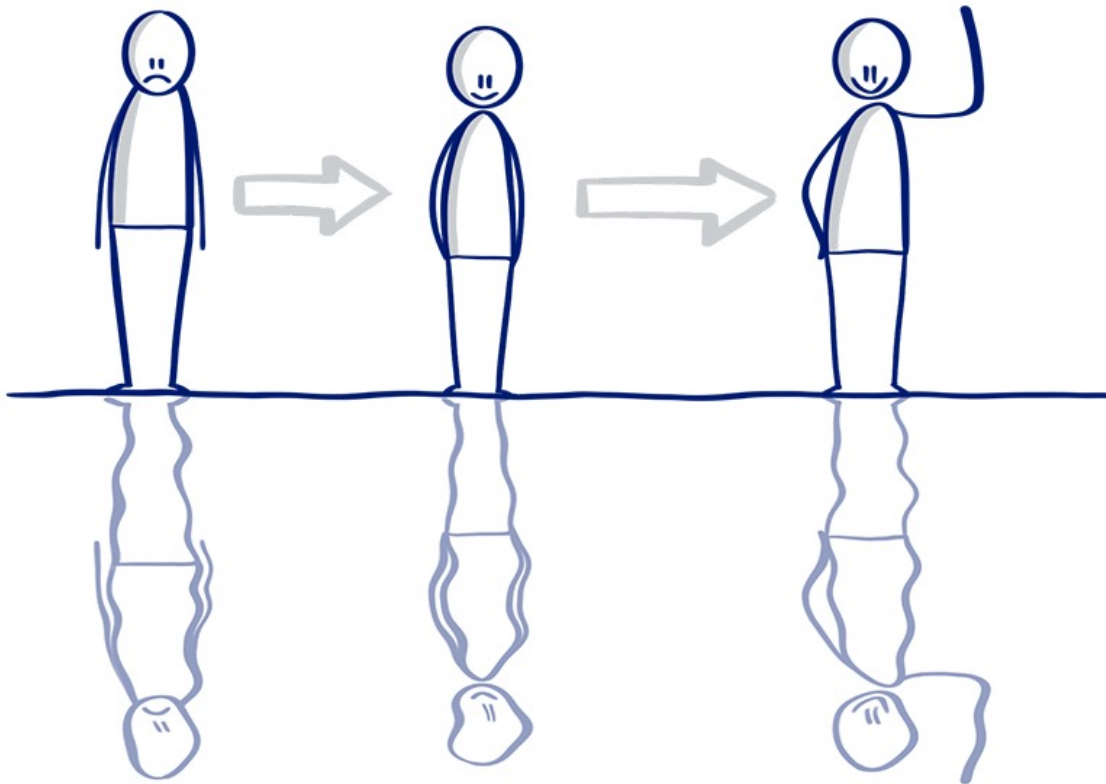
- Door een bepaalde gebeurtenis 'de bevestiging' krijgt dat je inderdaad zo bent of iets niet kunt
→ Zie je wel het lukt me niet, omdat...
- Ik ga over mijn grenzen heen om een andere fijn gevoel te geven
→ Wat zal de ander over mijn denken?



Herstel van mijn negatieve zelfbeeld

Door je bewust te worden van je eigen kwaliteiten.

- Je meer zelf gaan waarderen
- Leren omgaan met je mentale / fysieke klachten is ook een kwaliteit



Verwachtingspatroon

Manieren waarop mensen proberen over je grenzen gaan:

1. Manipulatie
2. Voor wat hoort wat
3. Schuldgevoel aanpraten
4. Relatie verwachtingen(voorbeeld: Jij bent mijn kind, dus waarom zeg je nee?)

Grenzen aangeven

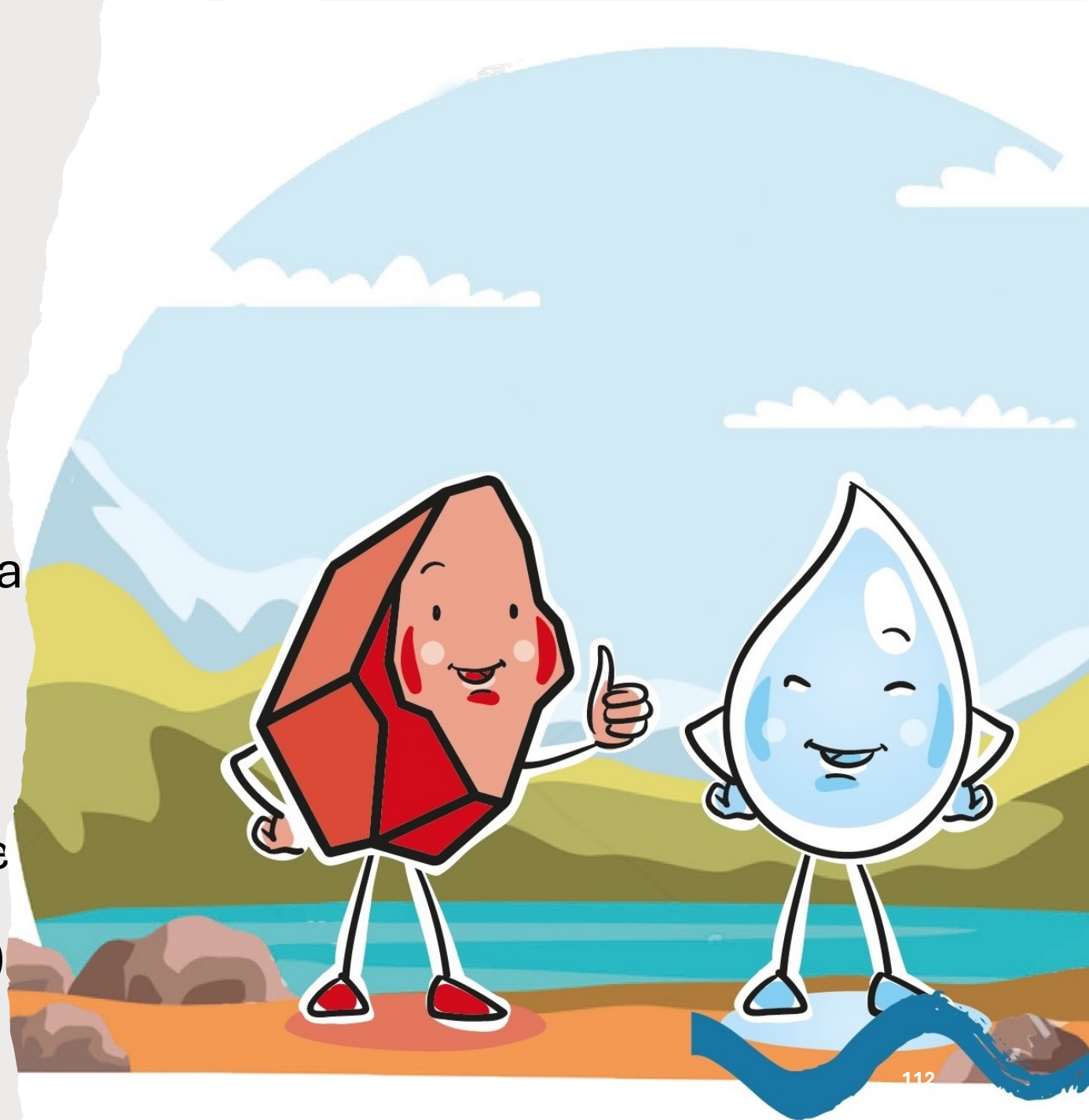


Begin bij jezelf:

- Ik mag boos zijn op iemand om wie ik geef
- Ik mag eerlijkheid verwachten van een ander
- Ik mag respect vragen aan een ander

Rots en water systeem

- Ga eerst na wáárom je je grenzen aangeeft!
- Rots = Stevig
→ Dit is **mijn grens** en daar ga jij niet overheen
- Water = Meegaan
→ **Ik ga mee** met de golf, omdat dat op dit moment het beste is om iets voor elkaar te krijgen. **Met het oog op jouw grens** (water bij de wijn doen)



Reacties wanneer iemand je grenzen niet respecteert?

1. Je een knelpunt ziet maar je geen maatregelen neemt om ze op te lossen. Je in beweging wordt gezet door anderen en wanneer je niet uit eigen initiatief zelf in beweging komt. Je te snel genoeg neemt met situaties waar je eigenlijk geen genoeg mee zou moeten nemen
(=**passief**)
2. Heftig reageren op een situatie zonder bij na te denken (=**agressief**)

Hoe omgaan met agressieve gesprekspartner?

- Als je merkt dat iemand je constant op passief agressieve wijze benadert, bewaak dan je grenzen op een respectvolle manier:
 - Spreek je eigen gevoel uit en blijf bij de feiten.
 - Benoem de inconsistenties in het gedrag en vertel welke opmerkingen of gedragingen voor jou niet effectief of respectvol zijn.
- Weglopen is niet over je grenzen heen laten lopen!!!
➔ Veiligheid voorop!!!



Emotie niet onder controle

Emotieregulatie is het bewust aanpassen van je emoties.

- Wanneer je problemen ervaart in de emotieregulatie reageer je heel sterk of heftig op (emotionele) prikkels. Je ervaart deze prikkels als zeer intens. Het gedrag dat je hier mogelijk door vertoont, kan als extreem of overtrokken ervaren worden.



Oefening : Emotie

Wanneer is het het beste om stop te zeggen?

1. Lijn trekken op de grond.
2. Probeer de lijn over te steken.
3. De ander moet op tijd stop zeggen

Hoe geef ik grenzen aan?

Grenzen aangeven, hoe doe je dat? 5 tips

1. Houd het dichtbij jezelf. Bespreek met de ander wat jouw grens is en wat dit met jou doet als een ander hier overheen gaat.
2. Geef je grenzen aan 'op het moment zelf'.
3. Begin klein.
4. Houd vol.
5. Vertel wat er gebeurt als de ander zo doorgaat



Oefening: Emotie, nogmaals

Wanneer is het het beste om stop te zeggen?!

1. Lijn trekken op de grond.
2. Probeer de lijn over te steken.
3. De ander moet op tijd stop zeggen (nu mét de tips van vorige dia)

Veranderkaartje

- Welk stapje ga jij nu nemen komende week?



"Veranderkaartje" – Samen Veerkrachtiger

LEEFSTIJL.PRO

Week 1 – Stapje verandering
Thema:

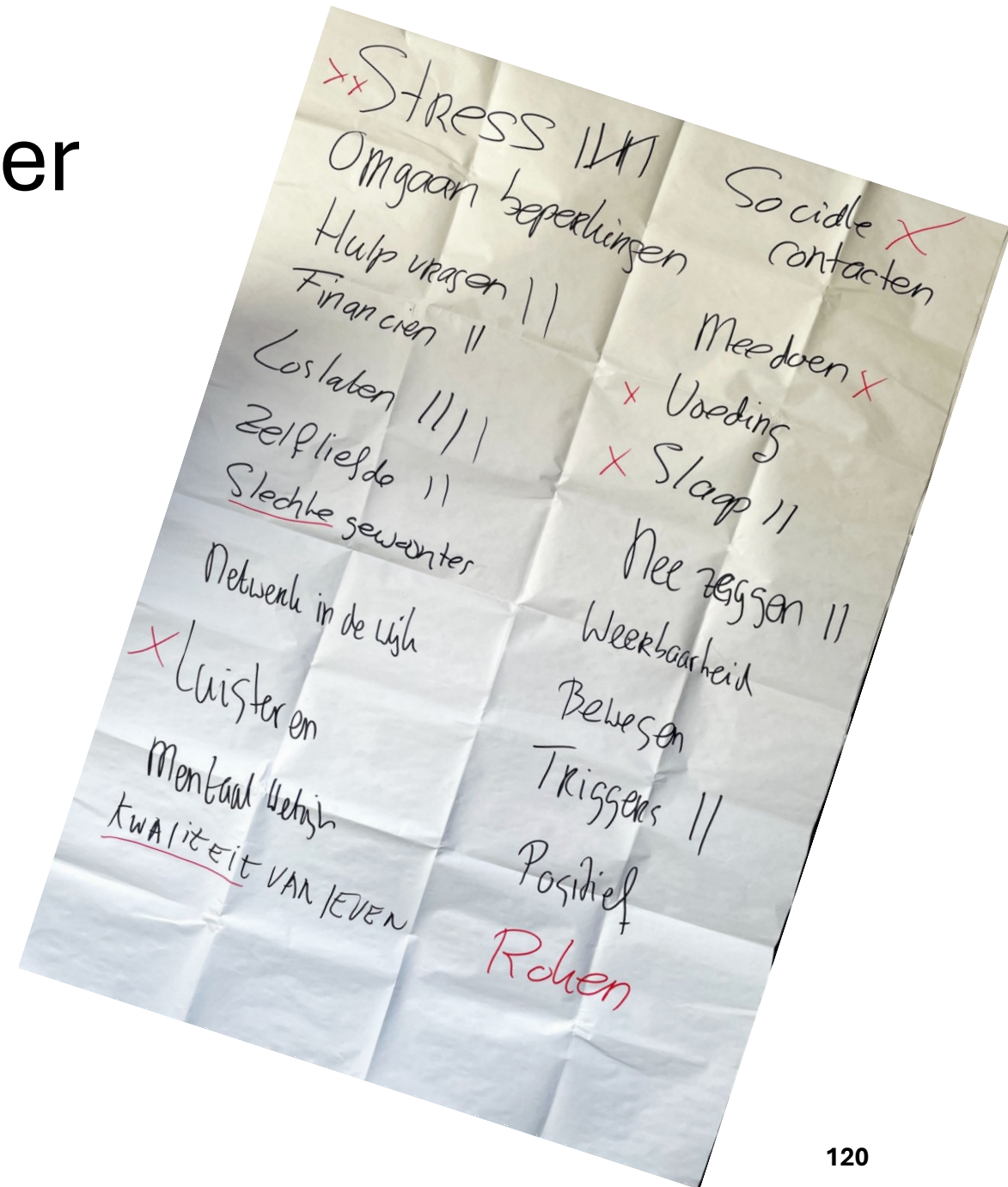
Week 2 – Stapje Verandering
Thema:

Week 3 – Stapje Verandering
Thema:

Week 4 – Stapje Verandering
Thema:

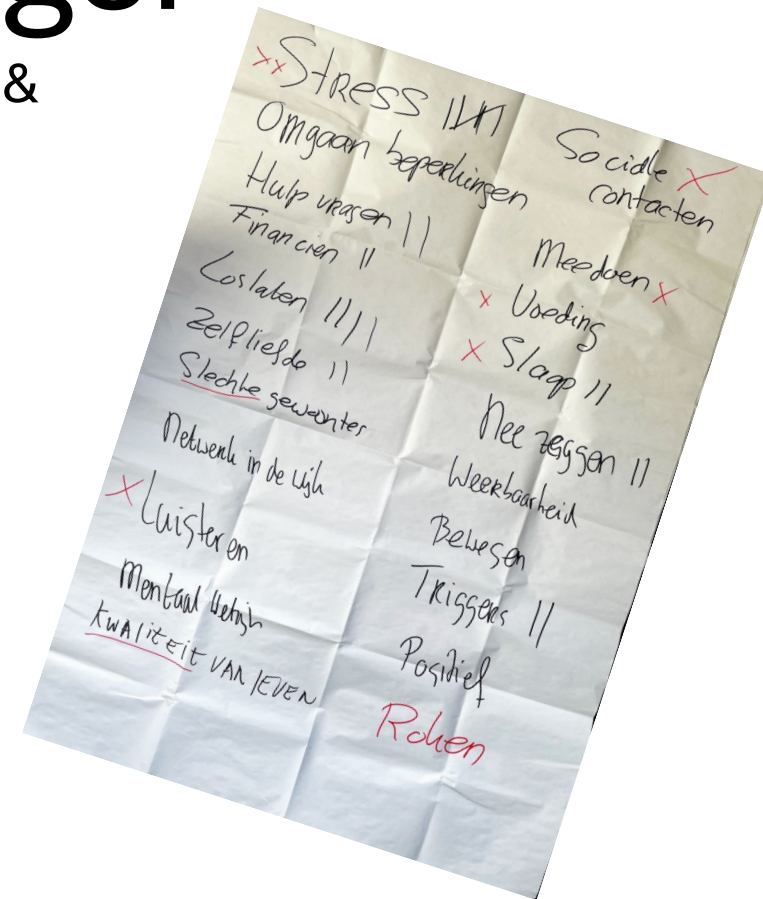
Afsluiting en volgende keer

- Oefen met je nieuw stapje → veranderkaartje
- Stress is de kapstok → Veerkracht
- Volgende keer: Omgaan met beperkingen & Triggers
- Alle informatie
 - Website:
www.leefstijl.pro/cursus-samen



Samen Veerkrachtiger

Bijeenkomst 7: Omgaan met beperkingen & Triggers



Welkom

Wat gaan we doen vandaag?

- Vorige keer
- Wat **Beperkingen**? Welke zijn er?
- Omgaan met?
- **Triggers**? Gevolgen? Omgaan met?
- Veranderkaartje: 1 stapje voor komende week
- Afsluiting



Vorige keer

- Onderwerp **Weerbaarheid**, vragen?
- Veranderkaartje, hoe is het gegaan? Wat lukte goed/minder?
- Gedragsverandering en kleine stapjes

bron onbekend, vertaald door Lonneke Snijder



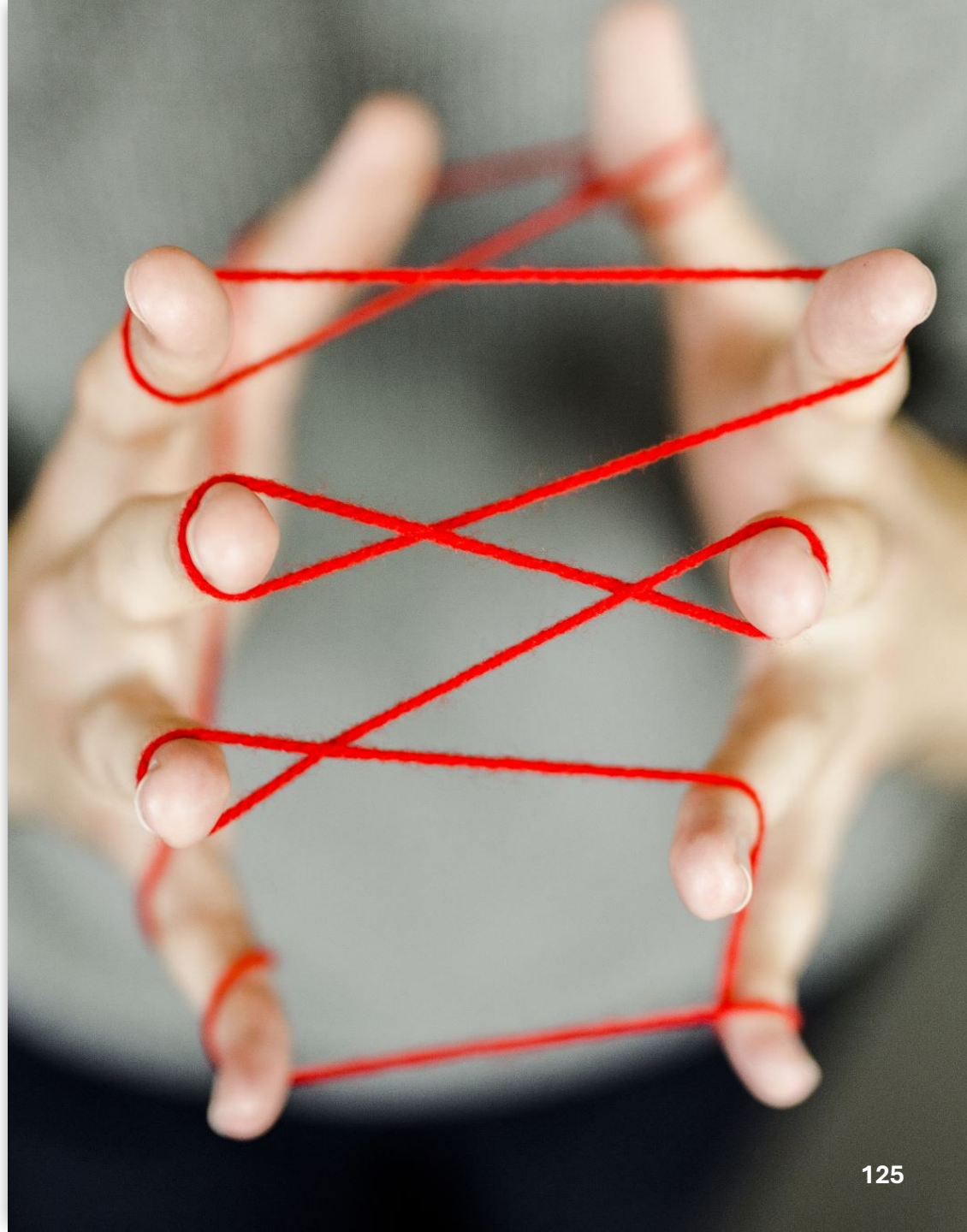
Beperking is?

Grenzen stellen aan wat
je kunt doen



Beperkingen

- Lichamelijke
- Financiële
- Mentale



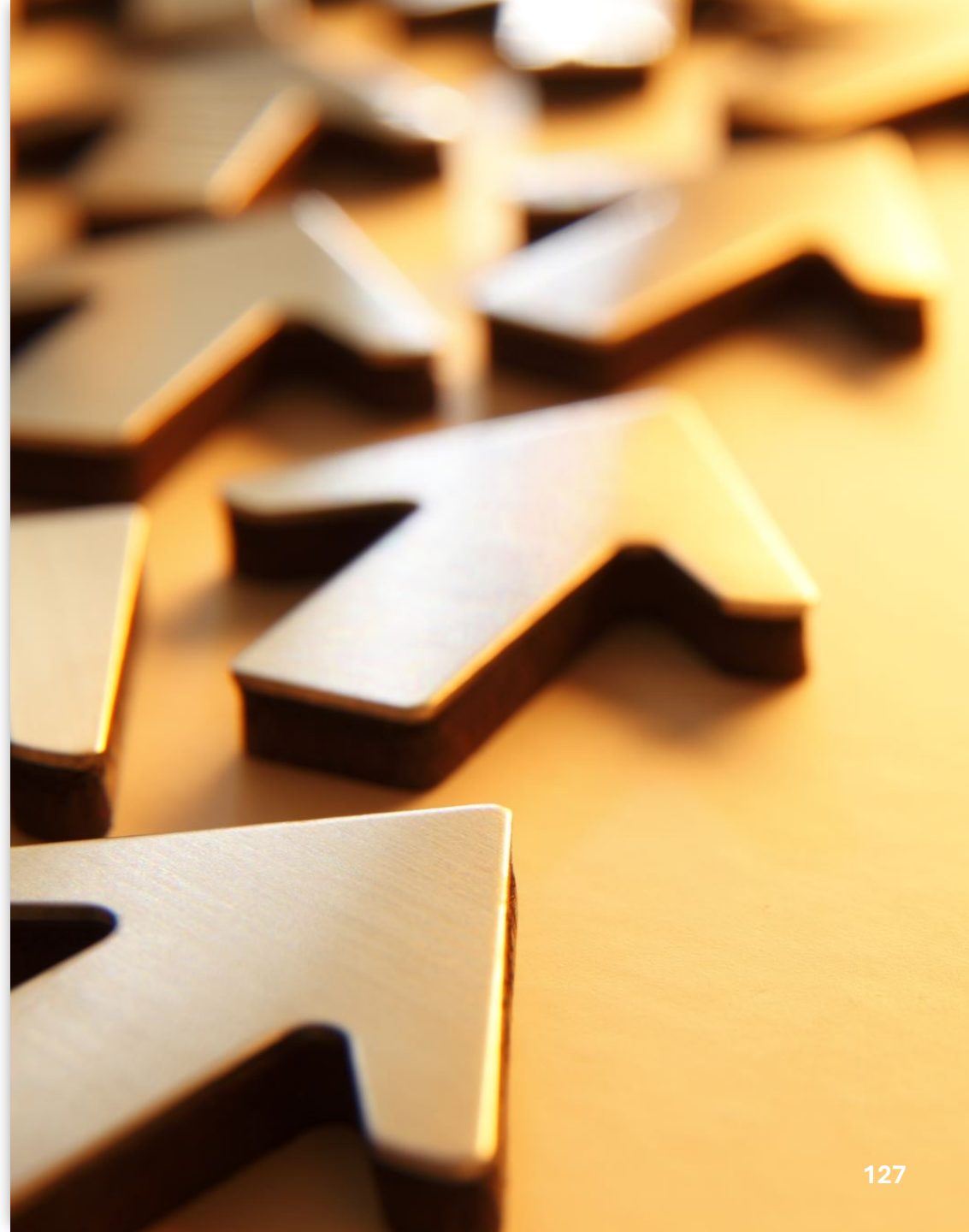


Lichamelijke beperkingen

- Chronische ziektes (vaak onzichtbaar)
- Amputatie (zichtbaar)
- Handicap (zichtbaar)
- ...
- ...

Hoe om te gaan met lichamelijke beperking?

- Probeer in beweging te blijven?
- Daag jezelf uit (in overleg met je arts)
- Herhaal je positieve ervaring
- Let op wat je wel en niet kan
- Maak een signaleringsplan (als ik dit voel dan kan ik nog ... minuten verder)





Financiële beperkingen?

Door een krap
budget je leefstijl
veranderen



Hoe om te gaan met financiële beperkingen?

- Prioriteiten stellen
- Maak een budget plan
- Zet ook in je plan de leuke uitgaven en uitjes (iets om naar uit te kijken)

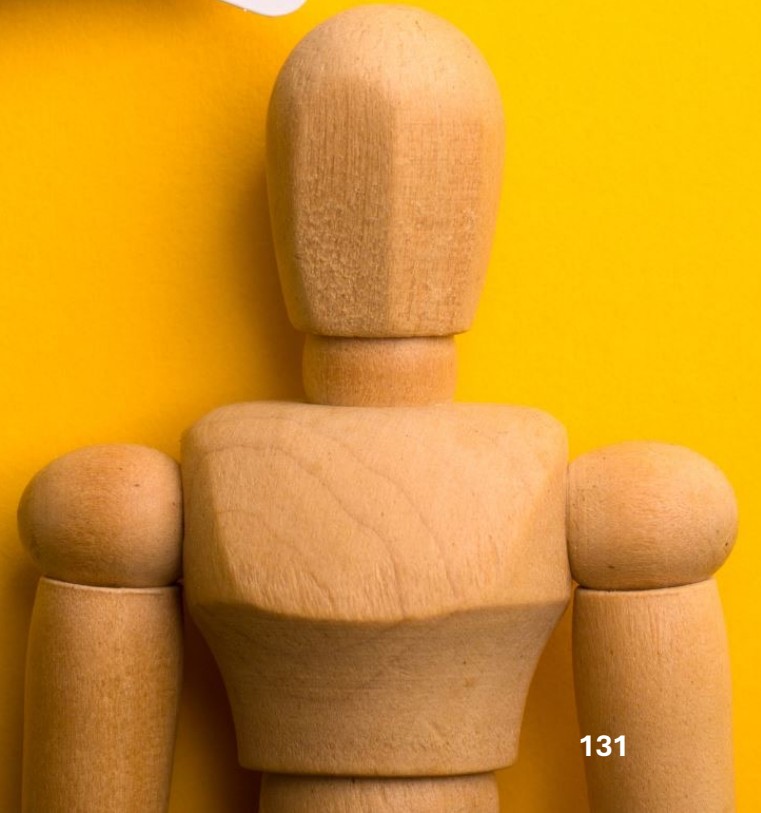
Weke instanties kan ik om hulp vragen?

- Stadsring 51
- Indebuurt033 (Nienke komt 14/3, netwerk in de wijk)



Mentale beperkingen

- Depressie
- Burn-out
- **Triggers**



Hoe om te gaan met mentale klachten?

- Maak het bespreekbaar
- Maak een signaleringsplan
- Bewegen
- Sporten





Triggers

Om te ervaren hoe triggers werken, deze oefening:

Denk terug aan het mooiste moment van uw leven

- Wat ziet u?
- Wat hoort u?
- Wat ruikt u?



Triggers

- Een trigger is een gebeurtenis of object dat je herinnert aan / onbewust verbindt met een aspect van je eerdere negatieve gebeurtenis.
- Triggers kunnen ertoe leiden dat je je hetzelfde voelt als tijdens of direct na de eerdere traumatische gebeurtenis. Dit komt doordat je hersenen geen onderscheid kunnen maken tussen wat er toen is gebeurd en wat er nu gebeurt.



Overlevingsstrategie

- Vechten
- Bevriezen
- Vluchten
- (onderwerpen/pleasen)



Gevolgen van een Trigger

- je dag wordt verstoord
- je herbeleeft (flashbacks)
- Paniekaanval
- nachtmerrie



Kun je triggers voorkomen?

Ja !

Dit is een keiharde leugen!

Want:

- Een trigger komt spontaan opzetten. Je kunt het alleen leren en er anders mee om leren gaan



Omgaan met triggers

- Leer het herkennen
- Maak het bespreekbaar
- Houd je emotie in bedwang
- Maak gebruik van je herkenningspunten in je omgeving (vooral bij nachtmerries)
- Maak een signaleringsplan



Welke behandelingen zijn er?

- EMDR therapie
- Beeldende therapie
- Imaginaire re-scripting (woede beheersing)
- Groepstherapie (met lotgenoten)

Bespreek met je huisarts of begeleider welke behandeling het beste past bij jou

Veranderkaartje

- Welk stapje ga jij nu nemen komende week?



"Veranderkaartje" – Samen Veerkrachtiger

LEEFSTIJL.PRO

Week 1 – Stapje verandering
Thema:

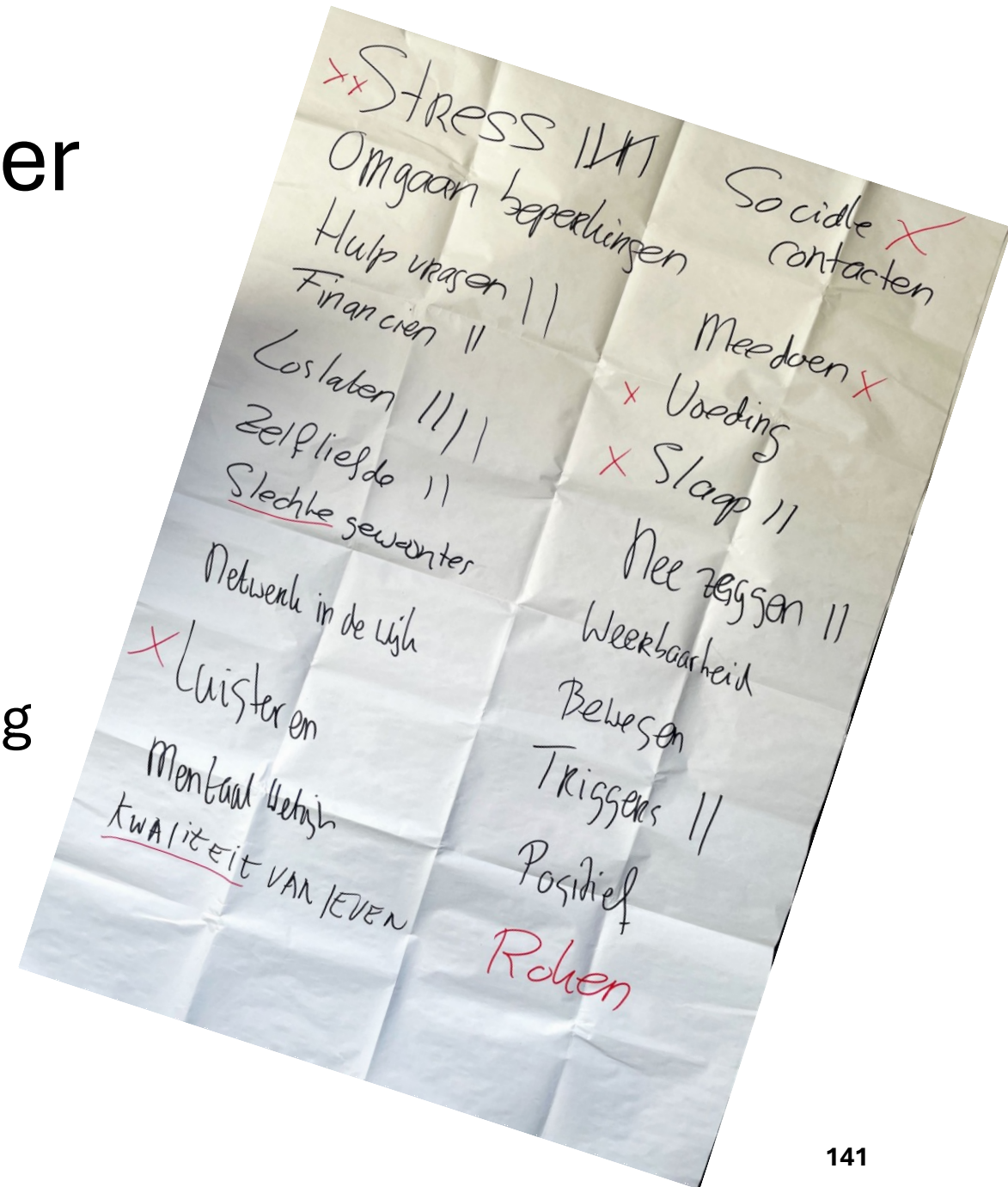
Week 2 – Stapje Verandering
Thema:

Week 3 – Stapje Verandering
Thema:

Week 4 – Stapje Verandering
Thema:

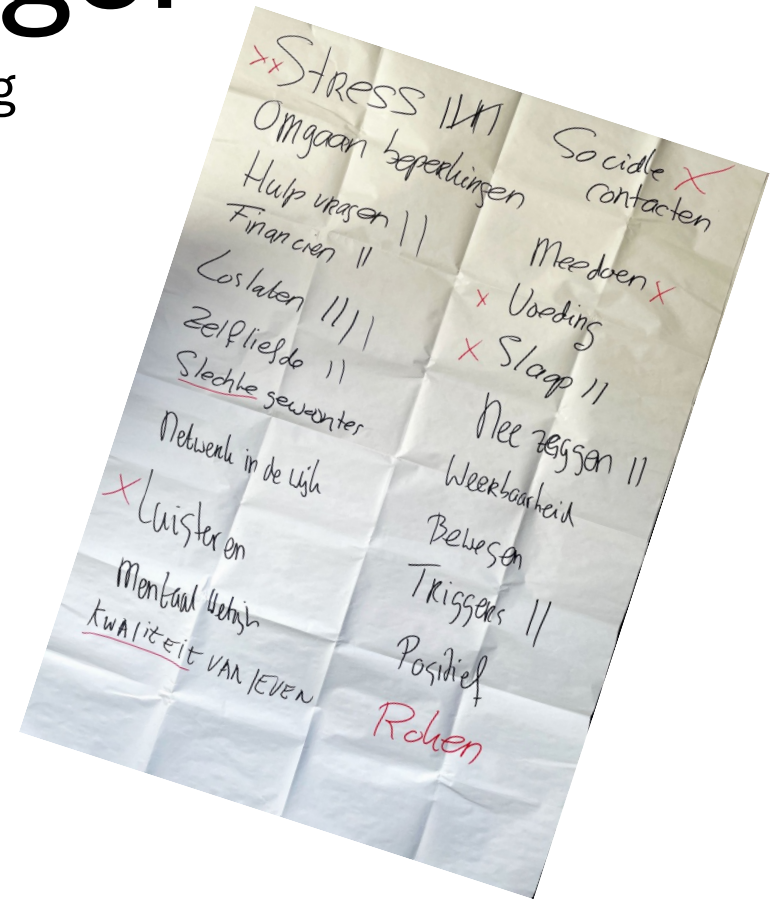
Afsluiting en volgende keer

- Oefen met je nieuw stapje → veranderkaartje
- Stress is de kapstok → Veerkracht
- Volgende keer: Gezonde Voeding
- 14/3 Nienke, 21/3 Gedragsverandering, 28/3 Stadsring 51??
- Alle informatie
 - Website: www.leefstijl.pro/cursus-samen



Samen Veerkrachtiger

Bijeenkomst 8: Gewoon Gezonde Voeding



Welkom

Wat gaan we doen vandaag?

- Vorige keer
- Wat / hoeveel heeft je lichaam nodig?
- Hoe dan (goedkoop) gezond eten?
- Suiker
- Snoepen, snacken, snaaien
- Veranderkaartje: 1 stapje voor komende week
- Afsluiting



Vorige keer

- Onderwerp **Omgaan met beperkingen & Triggers**, vragen?
- Veranderkaartje, hoe is het gegaan? Wat lukte goed/minder?
- Gedragsverandering en kleine stapjes

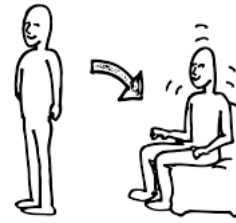
bron onbekend, vertaald door Lonneke Snijder



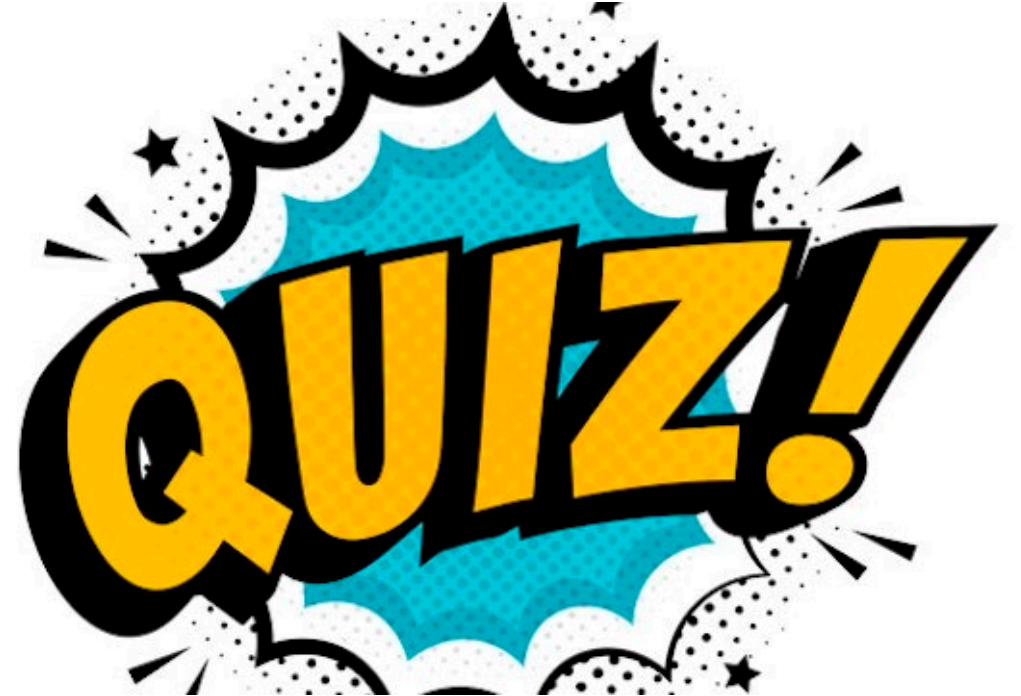


- Alle adviezen hier gaan over Gewoon Gezonde Voeding
- Voor over het algemeen Gezonde mensen
- Adviezen kunnen anders zijn bij ziekten, allergieën of andere beperkingen. Raadpleeg dan je huisarts/diëtist.

Quiz....Feit of Fabel?



1. Bewegen is dé manier om af te vallen?
2. Gezonde maaltijden zijn duur, minder lekker en tijdrovend?
3. Vlees is slecht voor je?



Wat betekent eten & drinken voor jou?



Eten = Emotie

Wat heeft je lichaam eigenlijk nodig?



Brandstoffen



Bouwstoffen

Eten om je lichaam te voeden?

Wat heeft je lichaam eigenlijk nodig?



Brandstoffen
Koolhydraten

4 kcal
per gram



Brand- én Bouwstoffen
+ Beschermen Cellen
Vetten

9 kcal
per gram



Bouwstoffen
Eiwitten

4 kcal
per gram

Wat heeft je lichaam eigenlijk nodig?



Vocht



Brandstoffen
= Koolhydraten



Brand- én Bouwstoffen
= Vetten



Bouwstoffen
= Eiwitten



Verteerbaar

Onverteerbaar



Snelle

Trage



Suikers



Vezels



Verzadigd

Onverzadigd



Dierlijk

Plantaardig



Hoeveel heeft je lichaam eigenlijk nodig?

ENERGIEBALANS



Energie in

Eten & drinken

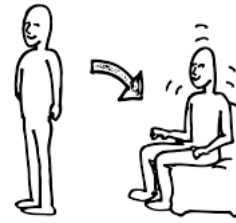
Energie uit

Verbranding & beweging

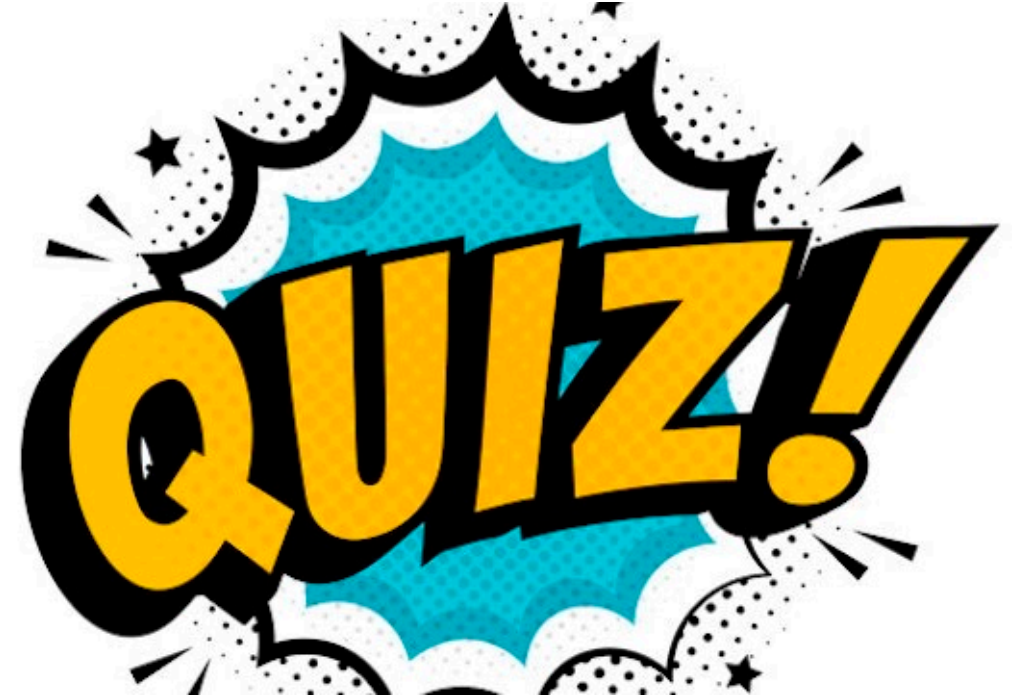
Basis Metabolisme
in Rust = 80%

Energiebalans - © FIT.nl

Quiz...Feit of Fabel?



1. Het Voedingscentrum is onafhankelijk?
2. Met een beperkt budget kun je alleen ongezond eten?
3. Volle producten zijn vetter en dús ongezond?

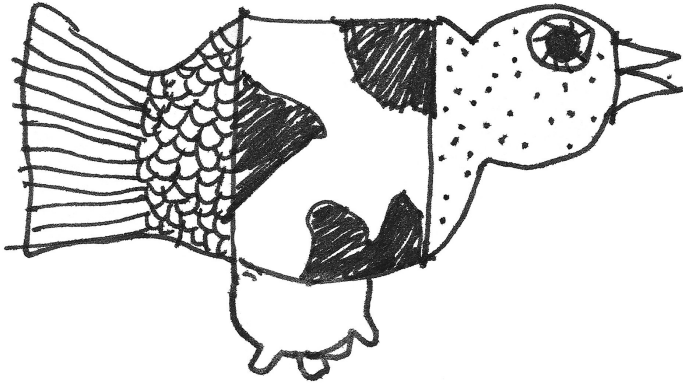


Hoe dan gezond eten?

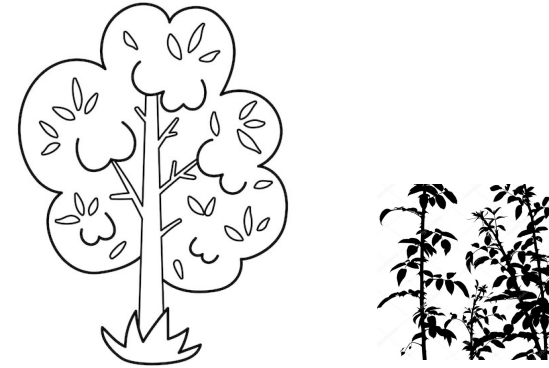
- Eenvoudige richtlijnen
= houd het SIMPEL
- Schijf van Vijf
= vertaling van de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad
- App: Kies ik gezond?



Gewoon Gezond Eten? Simpel?



Alles wat zwemt, vliegt of rond heeft gerend...



of aan een Boom of Struik heeft gehangen...

Of...wat wij nog
zouden herkennen
als eten!
(opa & oma)

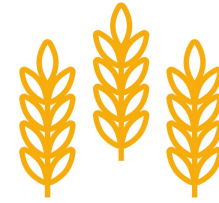


Vers en onbewerkt



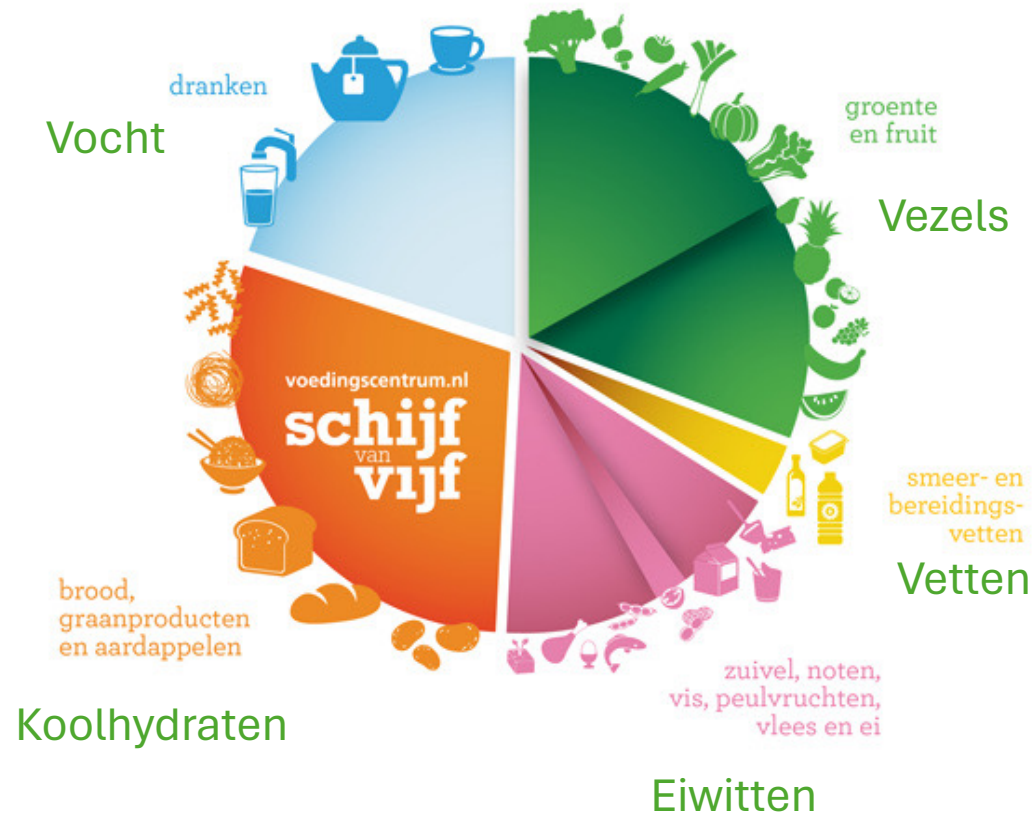
of uit de grond komt!

En zoveel mogelijk volkoren



De schijf van vijf

80/20



Volop uit de Schijf van Vijf

-  Veel groente en fruit
-  Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst
-  Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
-  Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
-  Een handje ongezouten noten
-  Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
-  Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

VRAAG: Waar zitten de *meeste* koolhydraten, vetten, eiwitten en vezels denk je?

De Basis : Gewoon Gezond Eten

Dag: _____			ONTBIJT	LUNCH	DINER	TUSSENDOOR
1. GROENTEN	min 250 gram	per dag				
2. FRUIT	2 - 4 stuks	per dag				
3. VOCHT	1,5 - 2 liter	per dag				
4. VOLGRANEN EN COMPLEXE KOOLHYDRATEN	2 á 3 porties	per dag				
5. VLEES/VIS/EIEREN/VLEESVERVANGERS/PEULVRUCHTEN	150 gram	per dag				
6. NOTEN, ZADEN EN PITTEN	handje	per dag				
7. MELKPRODUCTEN/MELKVERVANGERS	2 á 3 porties	per dag				
8. VETTE VIS	1 keer	per week				
9. ALCOHOL	geen					
10. OVERIG						

Eet PUUR en GEVARIEERD

Meer informatie zie <https://leefstijl.pro/cursus-samen>

Wij gaan uit van deze gemiddeldes:

	groenten	50 gram = 1 opscheplepel
	fruit	1 portie = 100 gram
	graanproducten	1 opscheplepel = 50 gram
	aardappelen	een middelgrote aardappel weegt gemiddeld 70 gram
	vis / peulvruchten / vlees	1 portie vis of vlees = 100 gram 1 portie peulvruchten = 2 – 3 opscheplepels = 135 gram
	ongezouten noten	25 gram = 1 handje
	zuivel	1 portie = een glas of schaalkje van 150 gram / ml
	kaas	40 gram = beleg voor 2 boterhammen (let op: voorverpakte plakken wegen ieder zo'n 30 gram!)
	smeer- en bereidingsvetten	40 gram = voor het besmeren van 4 – 5 boterhammen plus 1 eetlepel om eten mee te bereiden

Hulpmiddel

‘Kies Ik Gezond?’-app

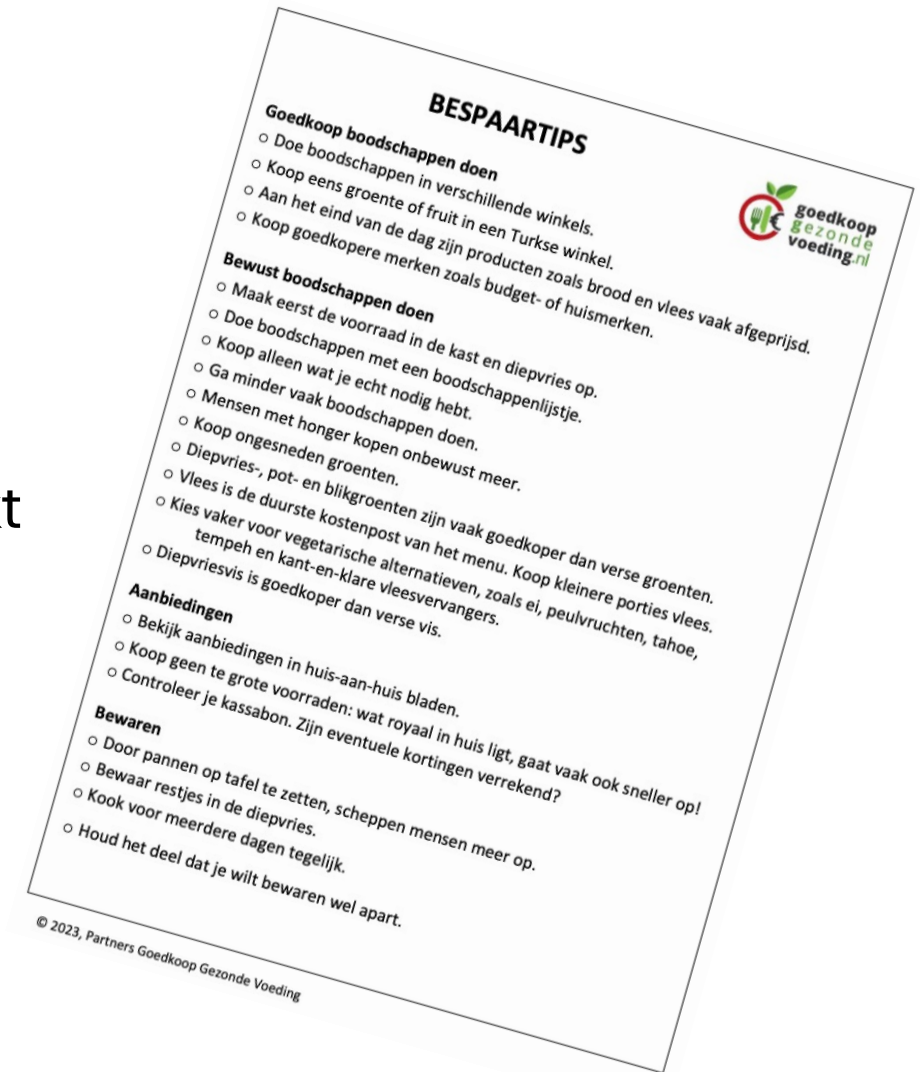
Kies Ik Gezond?-app

Vind altijd jouw gezonde match

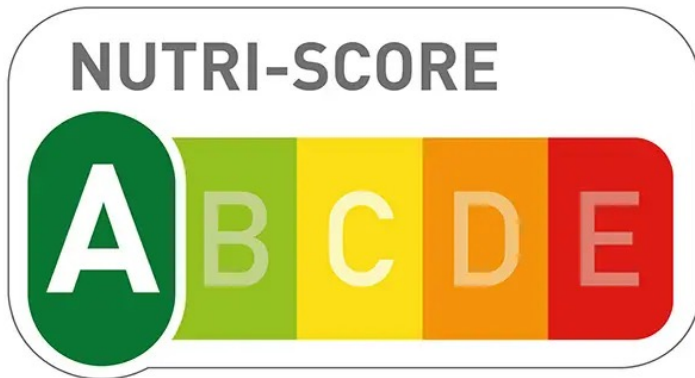


Goedkoop en gezond eten?

- TooGoodToGo
- Turkse supermarkt
- 30% korting producten (datum vandaag)
- Onder uit de schappen/huismerken (supermarkt trucs)
- Lijstje maken en alleen dat halen
- Heel volkoren brood Aldi (0,99 Euro) vs. Pecan/Koffiebroodje (0,69 Euro)
- Water uit de kraan
- Bij Bosshardt
- Diepvries of blik/pot Groenten & Vis (=gezond/goedkoop)



Nutriscore



Hoe werkt dat?

- Kijk altijd eerst of een product in de Schijf van Vijf staat (Kies ik Gezond? app)
- Buiten de Schijf van Vijf?
Dan kun je Nutri-Score gebruiken
- Let op: Nutri-Score vergelijkt altijd binnen productgroepen (dus Chips met score A is niet gezonder dan Kaas met score C)

Suiker

- Gaat vooral over de Snelle Koolhydraten
 - Direct in bloedbaan = suikerpiek = moe
 - Trage koolhydraten = eerst verteren in spijsvertering, dan pas in bloedbaan = langzamer = minder pieken, minder moe
- Te veel suiker kan onder andere zorgen voor vermoeidheid, buikpijn en hoofdpijn.
- Ook kan suiker leiden tot overgewicht. Heb je overgewicht? Dan heb je een grotere kans op diabetes type 2 en hart- en vaatziekten.



Suiker een verslaving?

- Nee, lijkt zo vanwege activatie beloningscentrum hersenen
- Geen (fysieke) onthoudingsverschijnselen aan de stof suiker
- Niet steeds meer nodig om hetzelfde fijne gevoel te ervaren

Maar...

- Het geeft wél en prettig gevoel en daarom willen we er meer van eten. Zeker bij stress en vermoeidheid.



Snoepen, snaaien, snacken....



Snoepen, snacken & snaaien...is GEDRAG en is altijd een effect van iets anders !

Snoepen, snaaien en snacken....

Door dorst

Verveling

Stress



Vermoeidheid

Gewoontes

Emoties

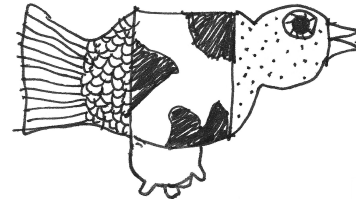
Door alcohol

Ingewikkeld → Daar gaan we een aparte sessie over doen !

5 Tips om te onthouden?



1. Eet **onbewerkt**: Alleen wat je oma nog zou herkennen als eten (alles wat in de grond of aan een boom/struik groeit en alles wat rond rent, zwemt of vliegt)
2. Kies voor **Volkoren** producten
3. Drink voldoende **vocht**/dag
4. Iedere dag (diepvries)**groente** en als het kan **fruit**
5. Vermijd **suikers**



En oh ja: 3 volwaardige maaltijden / dag
En oh ja 2: 80% gezond, 20% minder gezond

Eetwissel

Kies iedere dag één
product dat je omwisselt
voor iets gezond(er)s

Inspiratie?

Zie <https://voedingscentrum.nl/eetwissel>



Veranderkaartje

- Welk stapje ga jij nu nemen komende week? → Eetwissel?



"Veranderkaartje" – Samen Veerkrachtiger

LEEFSTIJL.PRO

Week 1 – Stapje verandering
Thema:

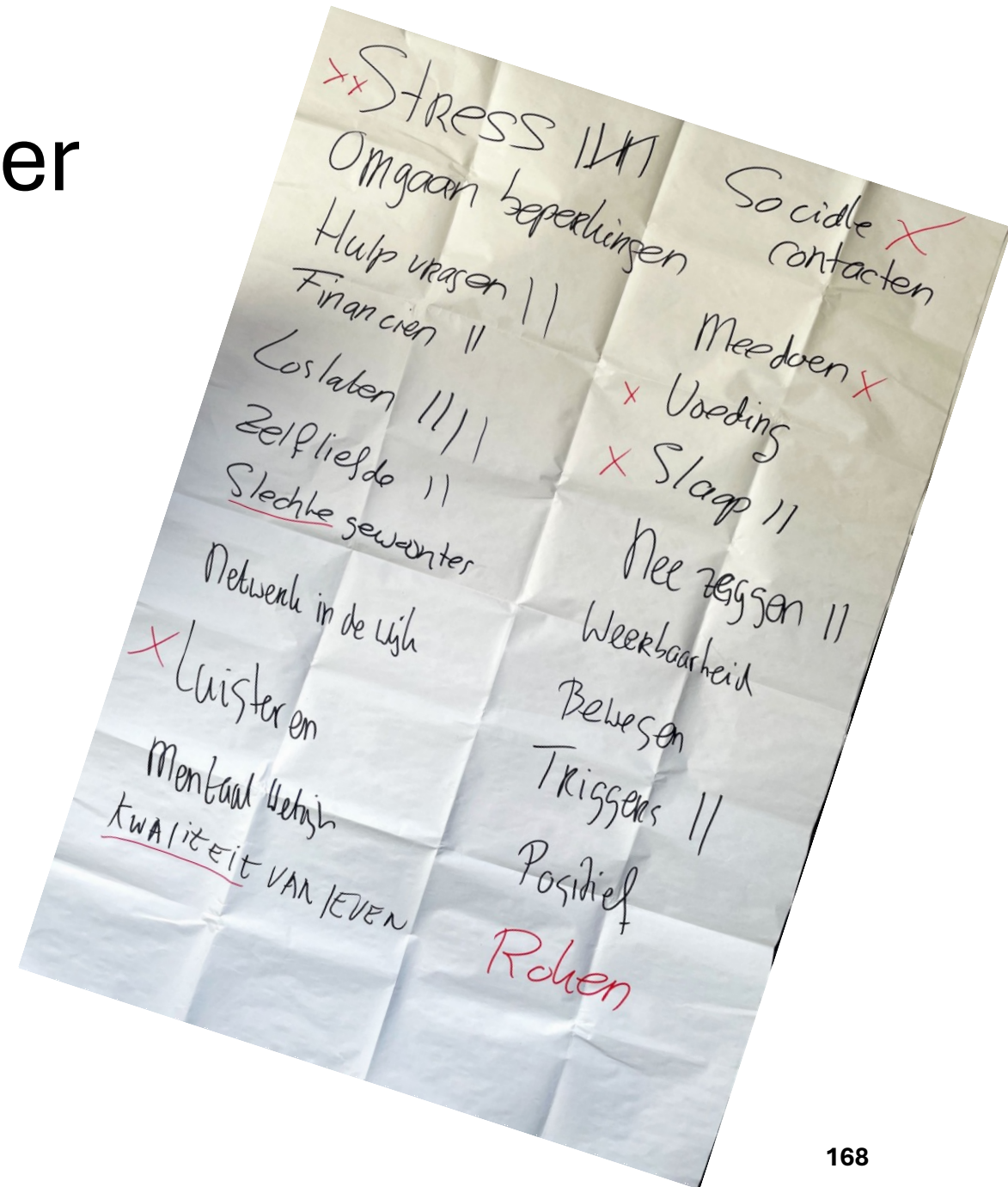
Week 2 – Stapje Verandering
Thema:

Week 3 – Stapje Verandering
Thema:

Week 4 – Stapje Verandering
Thema:

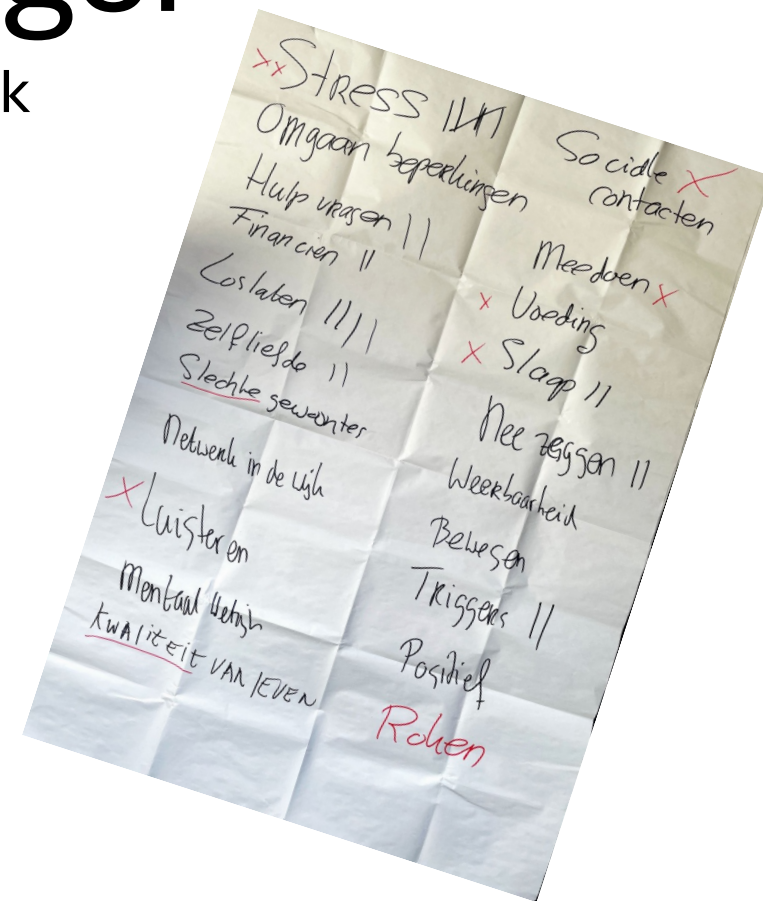
Afsluiting en volgende keer

- Oefen met je nieuw stapje → veranderkaartje
- Stress is de kapstok → Veerkracht
- Volgende keer:
“Je netwerk in de buurt” met Nienke Gorter, buurtnetwerker Kruiskamp
- 21/3 Gedrag(s)verandering)
- 28/3 Grip op je financiën
- 04/4 Beweging
- Alle informatie
 - Website:
www.leefstijl.pro/cursus-samen



Samen Veerkrachtiger

Bijeenkomst 9: Jouw netwerk in de Wijk



Vorige keer

- Onderwerp **Gewoon Gezonde Voeding**, vragen?
- Veranderkaartje, hoe is het gegaan? Wat lukte goed/minder?
- Gedragsverandering en kleine stapjes

bron onbekend, vertaald door Lonneke Snijder



Welkom bij “Jouw Netwerk in de Wijk”

Wat gaan we doen vandaag?

- Indebuurt033 als organisatie
- Wat is jouw “Netwerk in de Wijk”?
- Participatie
- Meer informatie
- Veranderkaartje: 1 stapje voor komende week
- Afsluiting



Welkom



Nienke Gorter
Buurtnetwerker



Saliha el Atrouss
Participatiemakelaar

Welzijnsorganisatie



- Letterlijk 'in de buurt'
- Buurtnetwerkers, participatiemakelaars, mantelzorg coördinatoren, preventiewerkers jeugd, maatschappelijke dienstverleners, vrijwilliger coördinatoren, vele andere collega's
- Kijken naar ieders talent en mogelijkheden
- Veel mogelijkheden tot vrijwilligerswerk

Vier informatiewinkels in verschillende gebieden

- Kruiskamp (Neptunusplein)
- Soesterkwartier
(Amsterdamseweg)
- Liendert (De Groene Stee)
- Noord (Het Pluspunt)



Wat is een netwerk?

- Waarom is het belangrijk?
- Help je wel eens iemand?
- Vind je het moeilijk om hulp te vragen?



Voorbeelden van een netwerk?

- Gezin, familie
- Buren, wijkgenoten
- Collega's
- Deelnemers aan cursussen/activiteiten
- Professionals (dokter, bakker, kassière, fysiotherapeut)
- Mensen die je op andere manieren tegenkomt

Wat is er te doen in de wijk?

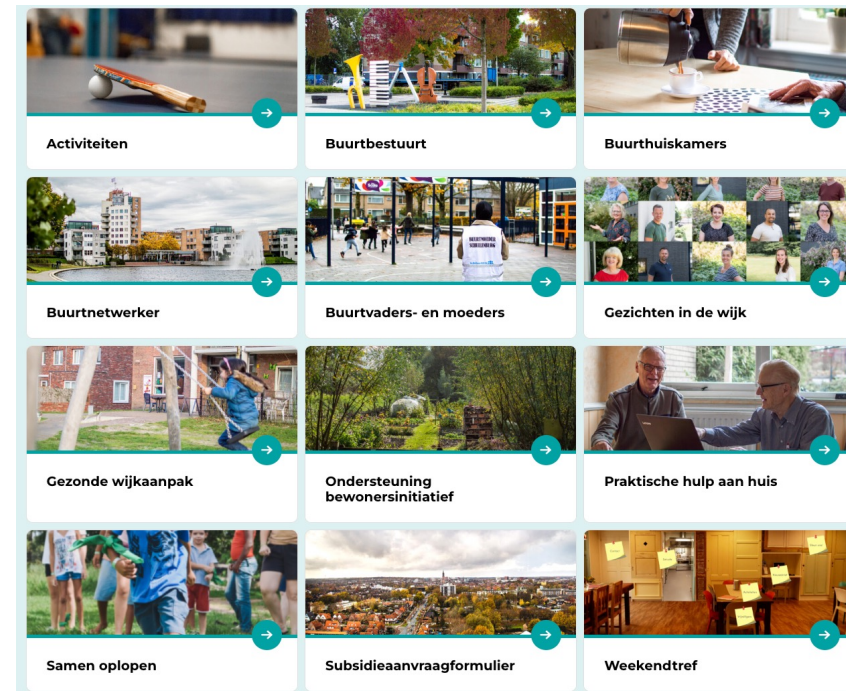
Waar ligt je interesse?

- Sport
- Mensen ontmoeten
- Creatief bezig zijn
- Tuinieren
-



Wat is er nog meer in de wijk?

- Straatambassadeurs
- Samen Sterk
- Samen eten in de Witte Vlinder
- De Koffiebus op dinsdag
- Wijkfestival Proef Kruiskamp Koppel op 1 juni
- Komt een wijkkrant uit



Mantelzorg

Ben je voor langere tijd veel bezig met zorgen voor iemand met een chronische ziekte of beperking? Dan ben je mantelzorger.

Indebuurt033 biedt ondersteuning:

- Extraatjes en regelingen
- Groepen en trainingen
- Mantelzorgcoördinatoren
- Mantelzorg GGZ
- Taken overnemen – Respijtzorg
- Zorg jij als jongere voor een ander?

Kijk op <https://indebuurt033.nl/mantelzorg/>



Wat ontbreekt er nog in de wijk?

- Wat zou je willen?
- Mis je nog iets?
- Zie je daar een rol voor jezelf in?
- Hoe zou je het kunnen regelen?

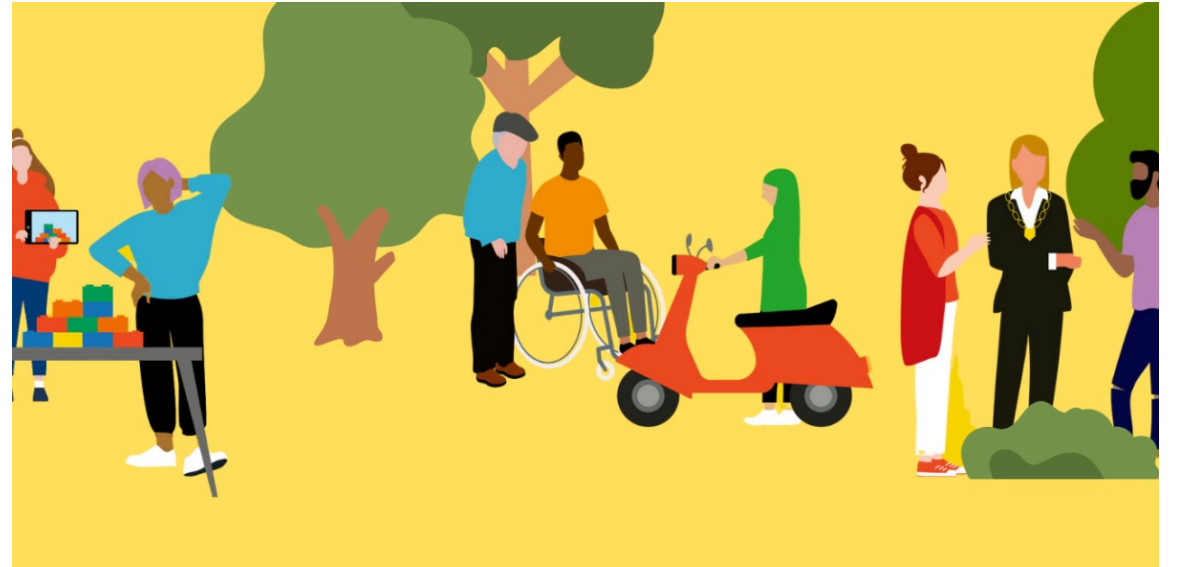


Participatie?

Kunnen we iets voor jou doen

óf

Wil jij iets voor de wijk doen?



Bedankt !

- Vergeet de folders niet
- Meer informatie?
 - www.indebuurt033.nl
 - www.samenindebuurt033.nl
- Bedankt voor jullie aandacht



Veranderkaartje

- Welk stapje ga jij nu nemen komende week? → Contact leggen?



"Veranderkaartje" – Samen Veerkrachtiger

LEEFSTIJL.PRO

Week 1 – Stapje verandering
Thema:

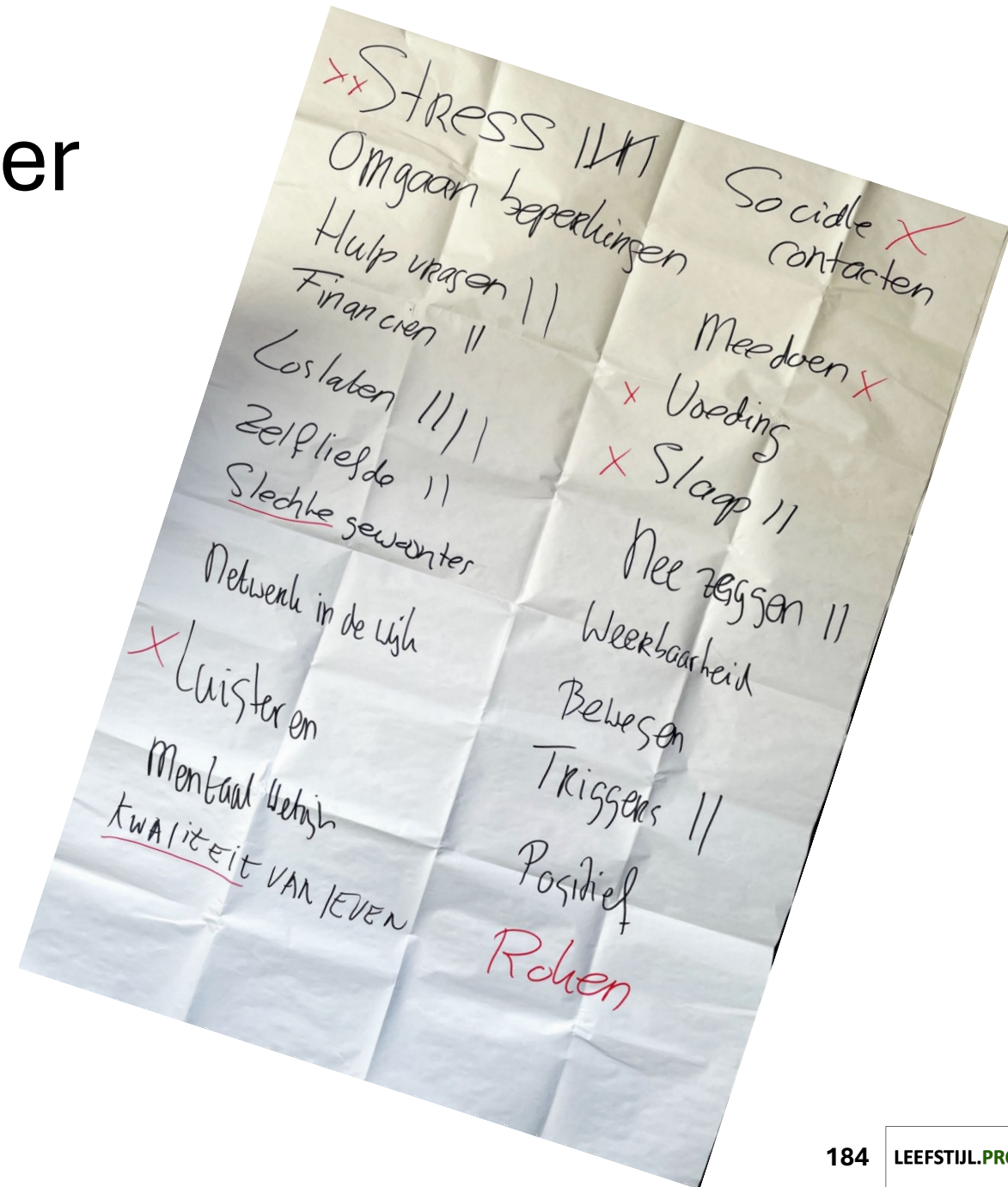
Week 2 – Stapje Verandering
Thema:

Week 3 – Stapje Verandering
Thema:

Week 4 – Stapje Verandering
Thema:

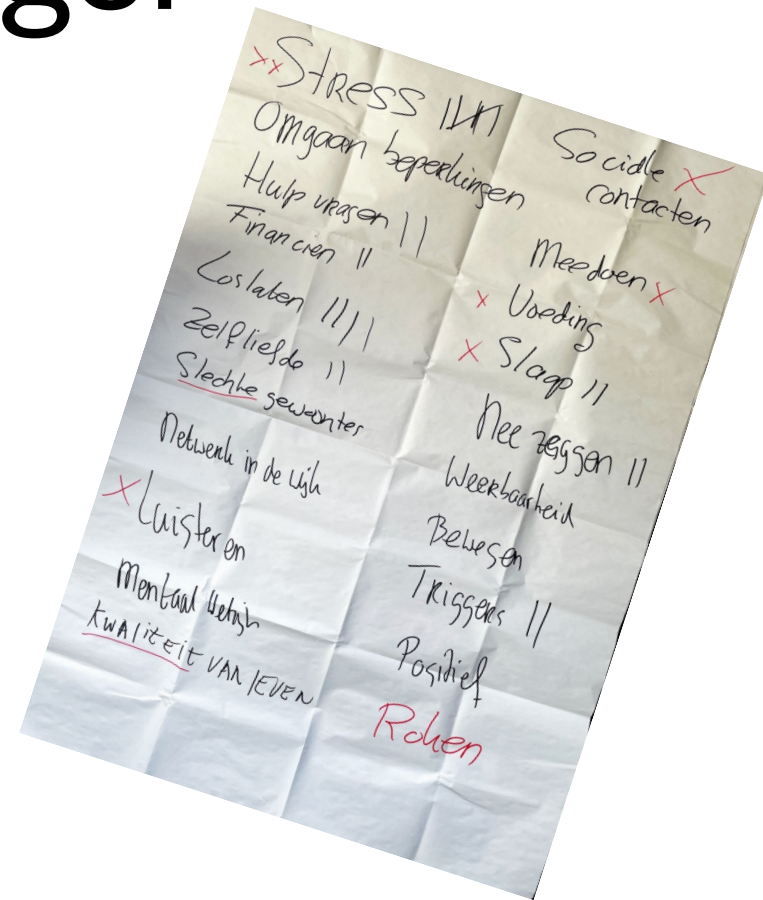
Afsluiting en volgende keer

- Oefen met je nieuw stapje → veranderkaartje
- Stress is de kapstok → Veerkracht
- Volgende keer:
 - 21/3 Beweging
 - 28/3 Gedrag(sverandering)
 - 4/4 Afsluiting en evaluatie/check
- Alle informatie
 - Website:
www.leefstijl.pro/cursus-samen



Samen Veerkrachtiger

Bijeenkomst 10: Beweging



Vorige keer

- Onderwerp **Jouw Netwerk in de Wijk**, vragen?
- Veranderkaartje, hoe is het gegaan? Wat lukte goed/minder?
- Gedragsverandering en kleine stapjes

bron onbekend, vertaald door Lonneke Snijder



Welkom bij “Beweging”

Wat gaan we doen vandaag?

- Hoe, wat en waarom van beweging en de richtlijn? Jij en bewegen?
- Intermezzo Said
- De Buurtsportcoach: Beweeg aanbod in de wijk
- Veranderkaartje: 1 stapje voor komende week
- Afsluiting



Welkom



Esther Eijk
Buurtsportcoach

De Beweegrichtlijn? Enig idee?

Half uurtje per dag !



Minimaal 150 minuten per week **matig of zwaar intensief bewegen**, verspreid over meerdere dagen



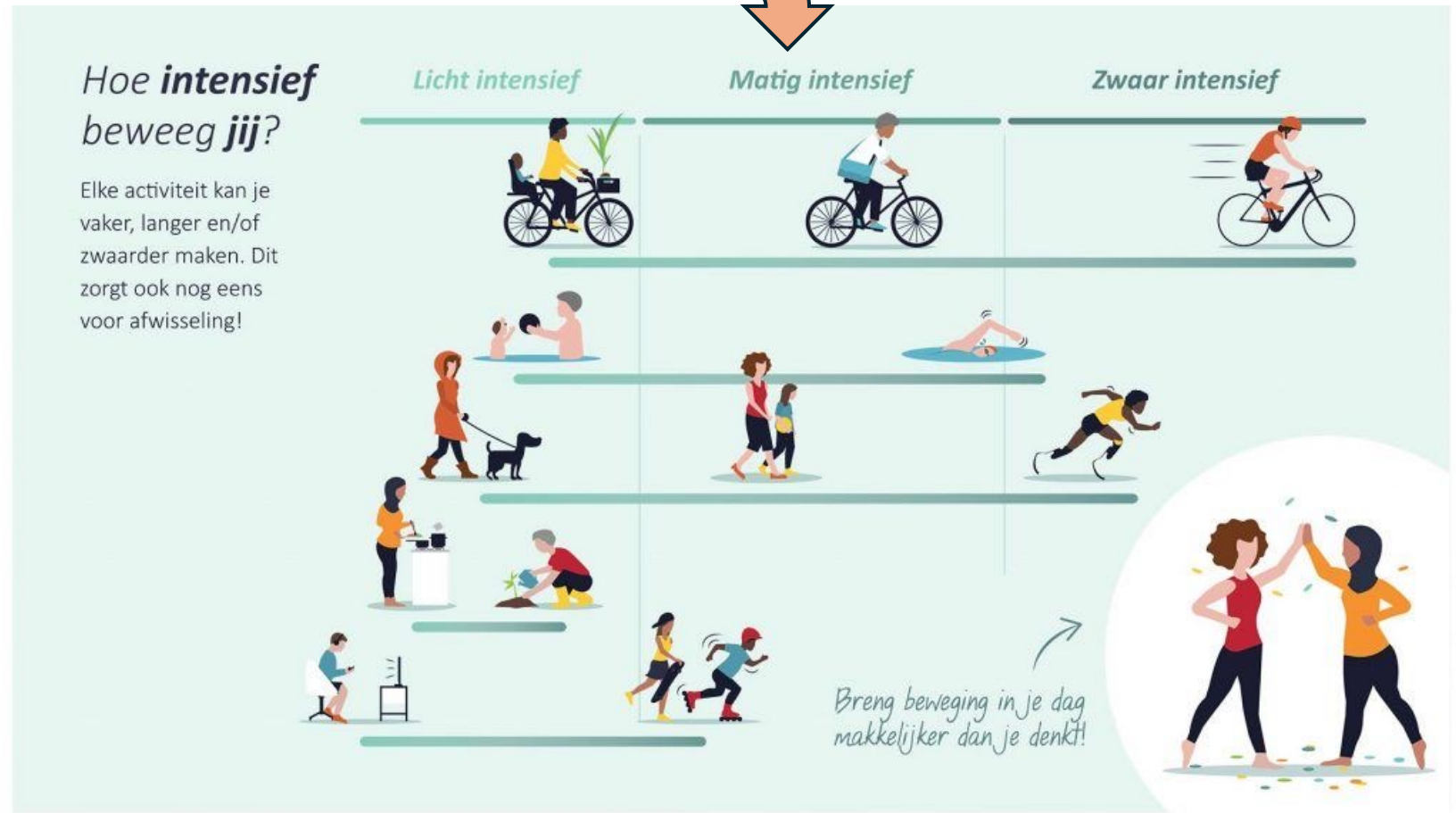
2x per week bot- en spierversterkende activiteiten. Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen



Voorkom veel zitten

150 min/week “Matig intensief” bewegen?

“Je krijgt het een béétje warm, de rits moet een beetje open, maar je kunt nog wel praten.”



Matig intensief bewegen? Ideeën?

- Stevig wandelen
- Beetje doorfietsen
- Stofzuigen
- Paadje vegen
- Badkamer boenen
- Tuin omspitten
- Gras maaien
- Trap in plaats van de lift
- Enz. enz.

“Je krijgt het een béétje warm, de rits moet een beetje open, er moet iets uit, maar je kunt nog wel praten.”

En bewegen met beperkingen dan?



Voor mensen met een **fysieke beperking** geldt:

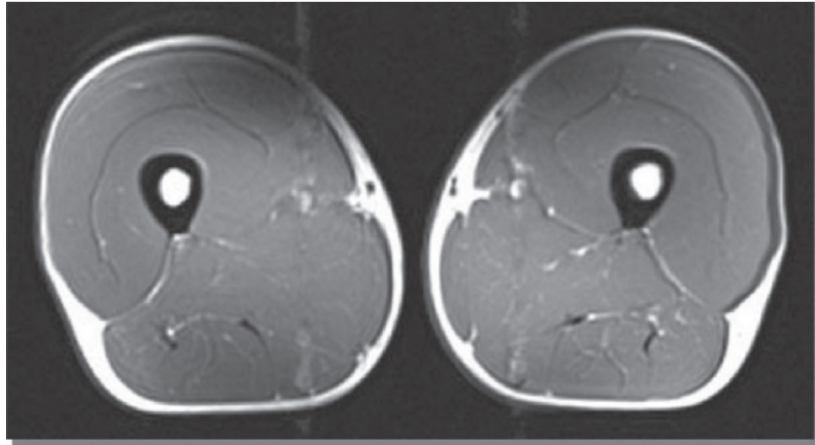
- 1 **Elke vorm van beweging telt** en heeft een positief effect
- 2 Kies zelf de manier van bewegen die bij jou **past binnen je eigen grenzen**
- 3 Maak bewegen een **vast onderdeel** van je dagelijks leven



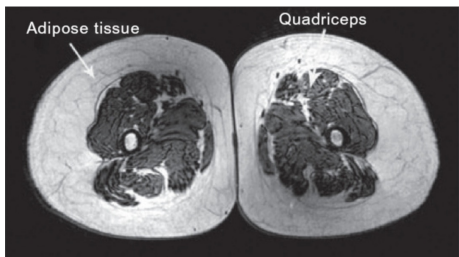
Voor mensen met een **verstandelijke beperking** geldt:

- 1 **Bewegen is goed, meer bewegen is beter**
- 2 **Sta vaker op** of wissel van houding
- 3 Voeg een **extra beweegmoment** aan je dag toe!

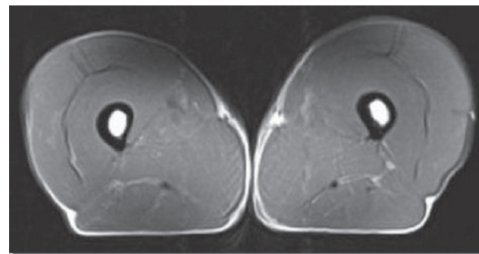
2x per week bot-/spierversterkende oefeningen?



40 jaar traint

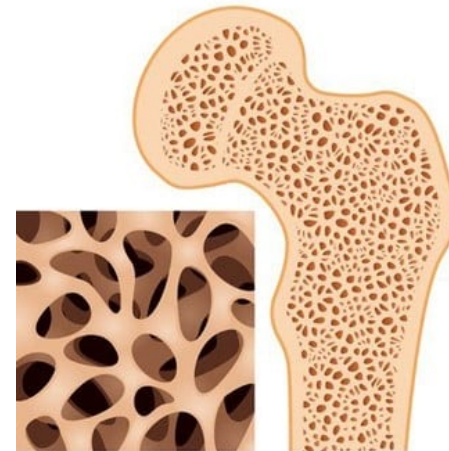


70 jaar traint niet



70 jaar traint

&



Gezond bot



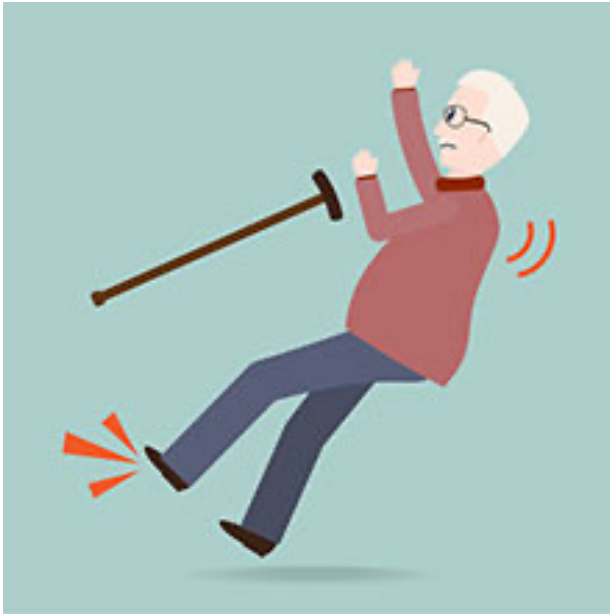
Botontkalking
(osteoporose)

Afname spiermassa?

Na je 30ste met ong. 1 procent per jaar

Vanaf je 70ste jaar is dat zelfs tot 3 procent per jaar

Boven de 50? Balans



Als je **ouder** wordt:

- Zicht, gehoor slechter
- Reflexen minder snel
- Neemt spiermassa af
- Worden botten poreuzer
- En als je dan valt.....

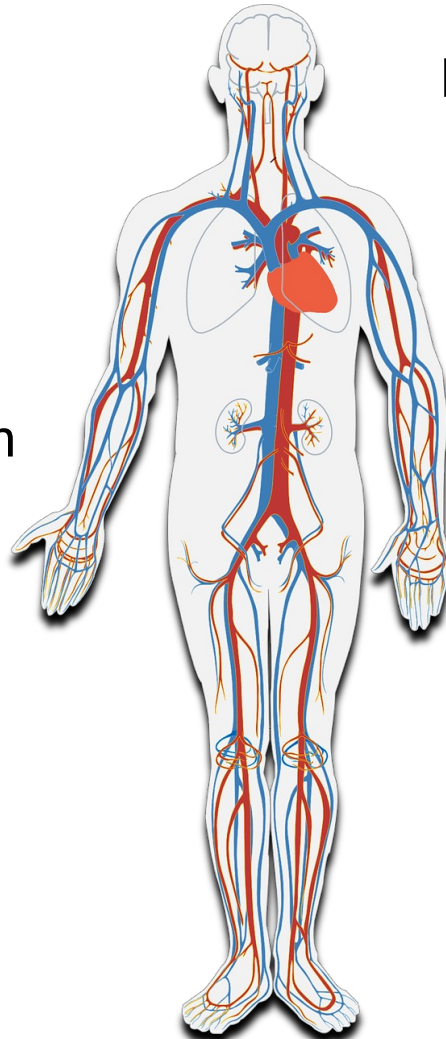


Wat kun je **doen**?

- Lopen, fietsen
- Krachttraining
- Oefeningen thuis
- Rekken
- Yoga/Tai Chi
- Sporten

Waarom bewegen? Bloedsomloop

- Bewegen = samentrekken van je spieren
- Is spierenergie voor nodig
- Brandstof uit voeding omzetten m.b.v. zuurstof => spierenergie
- Longen halen zuurstof uit lucht en geven die aan je bloed
- Hart pompt bloed naar spieren
- Is dus **HARD WERKEN** voor je lichaam
- Is **GOED** voor Hart en Bloedvaten



Bij beweging dus:

- Meer **energie** nodig voor spieren
- Meer **zuurstof** nodig uit longen
- Meer **verbranding** van voeding
- Betere **bloedsomloop**
- Verdeling van het bloed verandert: bij bewegen gaat 80% van het bloed naar de spieren, terwijl dat in rust maar 20% is.
- Voor botten en spieren geldt: **‘Use it or lose it’**

Waarom bewegen? Hersenen?



<https://www.youtube.com/watch?v=sl2yBIBSG5A>

Waarom bewegen? Mind

- Zelfvertrouwen
- Gemoedstoestand
- Emoties reguleren
- Plezier
- Slaap
- Cognitie
- Stressregulatie

Bewegen en mentale gezondheid



Figuur: versterken van sport en bewegen en zelfvertrouwen

Bron: Biddle, S.J.H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions. New York: Routledge.

Kennen jullie deze nog? Welke beweging?

ENERGIEBALANS



Energie in

Eten & drinken

Energie uit

Verbranding & beweging

Basis Metabolisme
in Rust = 80%

Energiebalans - © FIT.nl

Wat werkt nu het beste tegen een dikke buik?

Kracht?

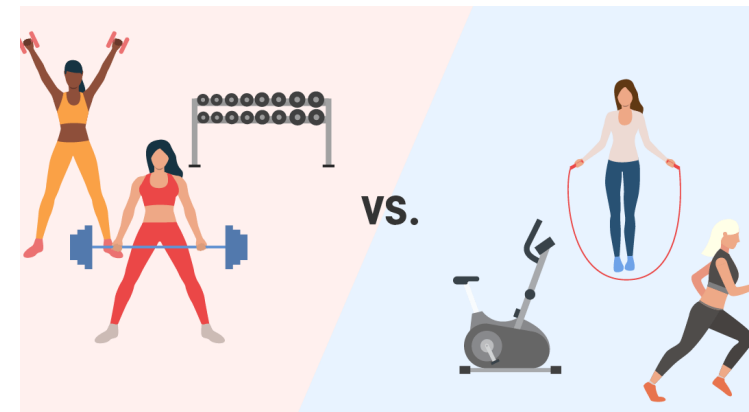
- Je behoudt en bouwt je spiermassa ermee op
- Belangrijk om in dagelijks leven dingen op te tillen
- Je verbrandt meer calorieën in rust

óf Cardio?

- Verbrandt meer calorieën dan bij kracht
- Goed voor je hart- en vaatstelsel en zorgt voor een betere conditie
- Teveel cardio met te weinig eten = verlies spiermassa
= minder verbranden in rust

Advies

- Combineer Cardio altijd met Kracht
- Bv 2x per week kracht, 1x per week cardio
- Nog beter? Combineer dit met een gezond(er) voedingspatroon



Dus bewegen? 10 redenen voor een JA

BEWEGEN: 10 REDENEN

- 
- 1 Bewegen verlaagt de kans op overgewicht
 - 2 Bewegen is goed voor je sociale leven
 - 3 Bewegen kan angst, stress en depressie verminderen
 - 4 Bewegen kan kanker voorkomen
 - 5 Bewegen is goed voor je hart
 - 6 Bewegen kan osteoporose voorkomen
 - 7 Bewegen kan diabetes voorkomen
 - 8 Bewegen is goed voor uw longen
 - 9 Bewegen is goed voor de portemonnee
 - 10 Bewegen is de beste vorm van pensioensparen

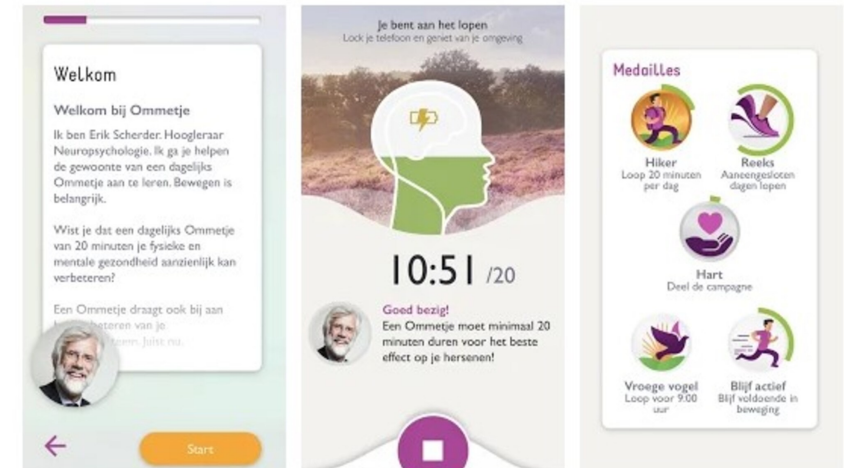
CHECK ZE ALLEMAAL: ALLESOVERSPORT.NL

Bewegen moeilijk? Duur? Ingewikkeld?

Voordelen van wandelen



- Goed voor je hersenen
- Goed voor hart- en bloedvaten
- Helpt tegen stress en depressieve gevoelens
- Vergroot het vermogen van de longen
- Versterkt je spieren en botten



Bewegen moeilijk? Duur? Ingewikkeld?

Nederland in beweging

Elke werkdag

- 09.15 uur op NPO 2
- 10.15 uur op NPO 1

Of terugkijken :-)

Lekker thuis bij de buis en toch in beweging!



Bewegen moeilijk? Duur? Ingewikkeld?



7 oefeningen om thuis te sporten:

1. De Plank
2. De Schuine Crunch
3. De Teentik
4. De Beenlift
5. De Billenbrug
6. De Knie push-up
7. De Rebelse Roeier

<https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/bewegen/7-oefeningen-om-thuis-te-sporten>

Bewegen: Bouw het in in je leven. Hoe?

- Trap i.p.v. lift
- Fiets i.p.v. auto
- Lopend naar de supermarkt (vaker, minder per keer)
- Halte eerder uitstappen
- Wandelingetje i.p.v. bus/fiets
- Huis schoonmaken
- Hond van de burens uitlaten
- Wall-sit
- Ga met je vrienden wandelen i.p.v. borrelen
- Zet je auto verder weg
- Ook met (en binnen) je beperkingen kun je proberen zoveel mogelijk te bewegen.

Hoeveel beweeg jij? Doe thuis de test:

<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegrichtlijnentest/>



Saïd

Intermezzo



De Buurtsportcoach Amersfoort

Zoveel mogelijk inwoners van Amersfoort in beweging brengen.

**BUURT
SPORT
COACH**

**Alles in
beweging**



<https://sro.nl/buurtsportcoach/allesinbeweging/>

De Buurtsportcoach Amersfoort

Zoveel mogelijk inwoners van Amersfoort in beweging brengen.

**BUURT
SPORT
COACH**

AMERSFOORT

**Alles in
beweging**

- Beweegaanbod voor:

- Kinderen, jongeren
- **Volwassenen**
- **Senioren**
- Aangepast sporten
- Schoolsport

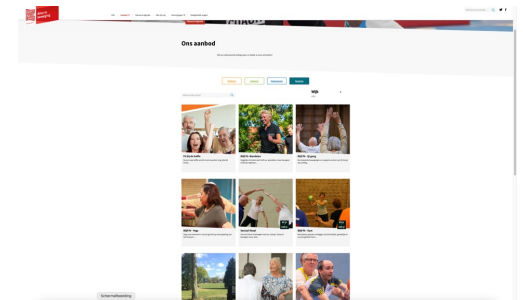
- Voor zeer lage prijs of gratis

- Volwassenen:

- Wandelen
- Zwemmen
- Ladies only
- Zumba
- Fitness
- Sport & Spel (ook ex-kankerpatienten)

Senioren:

- Fit bij de koffie
- QiCong/Yoga/Gym
- Pilates, Aerobic
- Country Line,
- Fietsen
- Volleybal
- Dans, Tafeltennis,



<https://sro.nl/buurtsportcoach/aanbod/>

Wandelchallenge 2024

- 5 maanden elke week 1 uur samen wandelen
- Professionele begeleiding
- Wandel op je eigen niveau
- Ontdek Amersfoort: Elke week een andere route
- Informatie en activiteiten over gezonde leefstijl



<https://sro.nl/buurtsportcoach/agenda/wandelchallenge-amersfoort-2024/>

De Buurtsportcoach Amersfoort

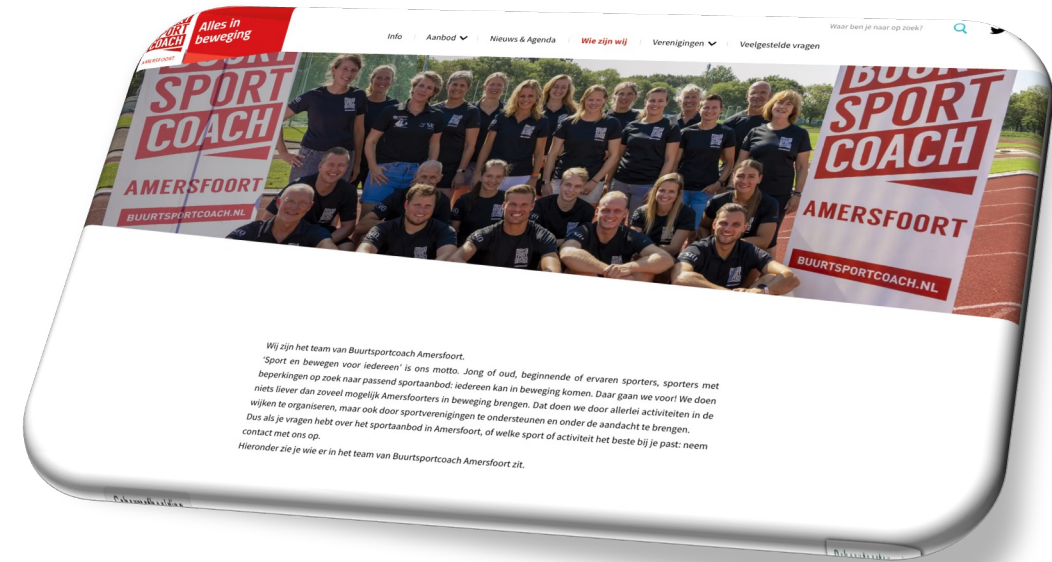
Zoveel mogelijk inwoners van Amersfoort in beweging brengen.

En meer:

- Life Goals Festival 25 maart
- Doortrappen op trapdag 10 april
- Wandelchallenge 15 april – 28 september
- Gezondheidsmarkt Schothorst 16 april
- Fiets- en wandeltochten

Meer informatie?

- Esther Eijk, Buurtsportcoach Kruiskamp/Koppel, Binnenstad
- 033-4225198 of EEijk@sro.nl
- Website: www.buurtsportcoach.nl



Veranderkaartje

- Welk stapje ga jij nu nemen komende week? → Contact leggen?



"Veranderkaartje" – Samen Veerkrachtiger

LEEFSTIJL.PRO

Week 1 – Stapje verandering
Thema:

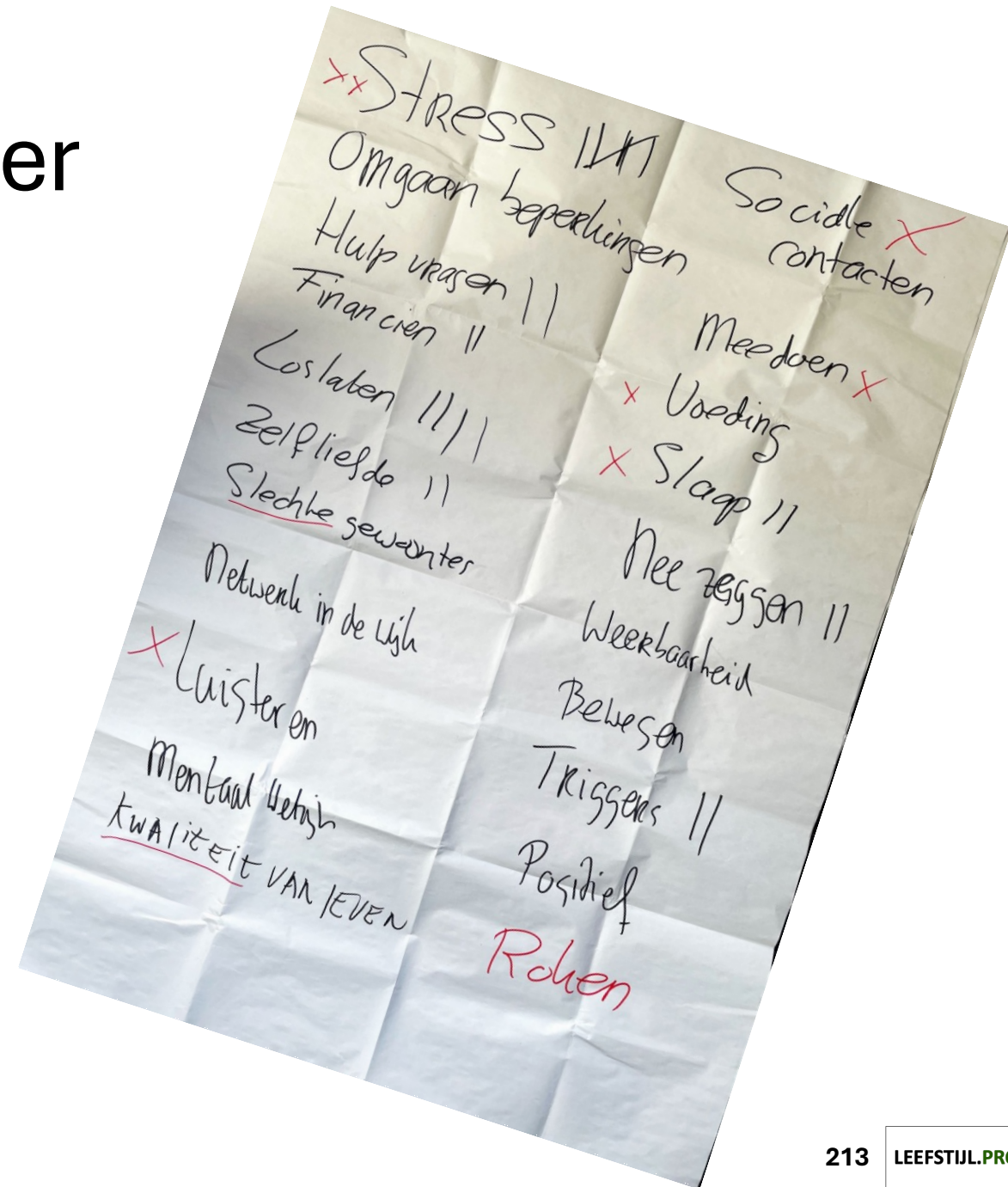
Week 2 – Stapje Verandering
Thema:

Week 3 – Stapje Verandering
Thema:

Week 4 – Stapje Verandering
Thema:

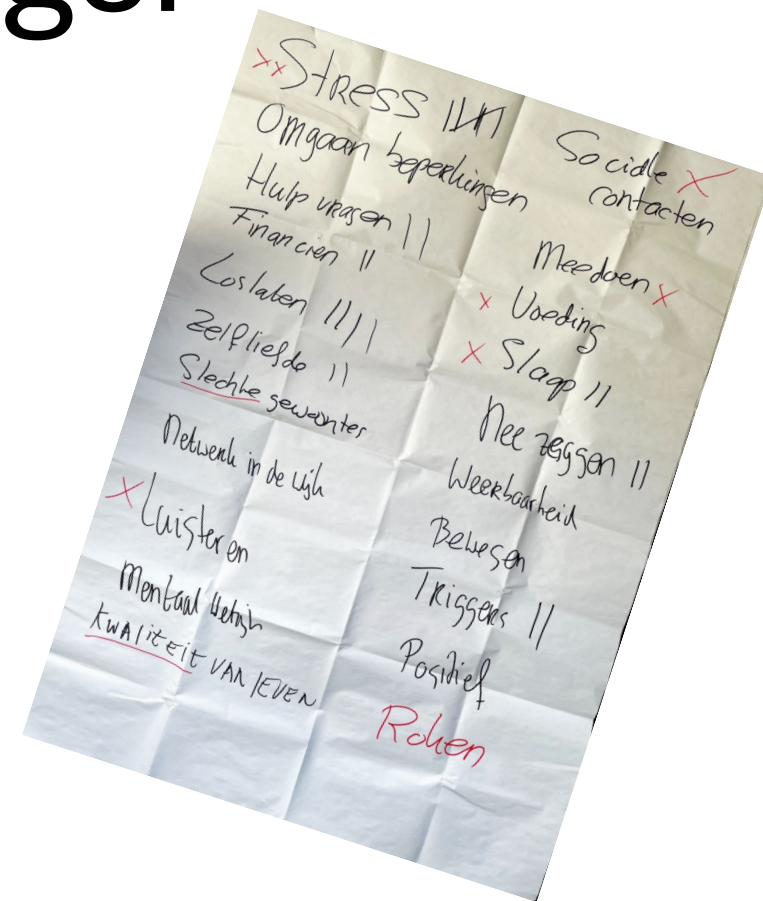
Afsluiting en volgende keer

- Oefen met je nieuw stapje → veranderkaartje
- Stress is de kapstok → Veerkracht
- Volgende keer:
 - 28/3 Gedrag(s)verandering)
 - 4/4 Afsluiting en evaluatie/check
- Alle informatie
 - Website:
www.leefstijl.pro/cursus-samen



Samen Veerkrachtiger

Bijeenkomst 11: Bewustwording en samenvatting



Welkom bij “Bewustwording”

Wat gaan we doen vandaag?

- Vandaag samenvatting door Said uit alle voorgaande sessies.
- Waar ben je je bewust van geworden?
- Wat zou je willen veranderen?
- Afsluiting



Leefstijlcheck, nogmaals

- Let op: Lees de vragen goed!
- Vraag je af, na het invullen:
Is er iets dat ik zou willen veranderen?
- Wil je er kort iets over vertellen?
- Naam erop (Arnold K)

Leefstijl vragenlijst van: _____

Hieronder staan een aantal stellingen. Zet een cirkel om het gezichtje dat bij jouw leefstijl past

☹ = Nee 😐 = Soms 😊 = Ja, klopt

1. Ik vind van mezelf dat ik gezond leef	☹	😊
2. Ik beweeg iedere dag 30 minuten (of meer) waarbij ik het een beetje warmer krijg	☹	😊
3. Ik doe 2x per week (of vaker) oefeningen om mijn spieren en botten sterker maken	☹	😊
4. Als ik veel zit, dan sta ik ieder uur 1x (of vaker) op om even te lopen of wat oefeningen te doen	☹	😊
5. Ik doe 1x per dag (of vaker) een balansoefening (bijvoorbeeld op 1 been tandenpoetsen)	☹	😊
6. Ik rook niet	☹	😊
7. Ik drink minder dan 5 glazen alcohol per week	☹	😊
8. Ik eet elke dag 250 gram groente (=ongeveer een half bord vol) en 2 stuks fruit (of meer)	☹	😊
9. Ik eet 1x per dag (of meer) volkorenbrood of volkoren –crackers/ beschuit of pasta/ rijst/ couscous	☹	😊
10. Ik eet 1x per dag (of meer) vlees en zuivel (of vlees- en zuivelvervangers)	☹	😊
11. Ik eet niet meer dan 1x per week frituur, fastfood of kant-en-klaar maaltijden	☹	😊
12. Ik eet niet meer dan 1x per dag snoep, chocola of koek	☹	😊
13. Ik drink 4 glazen (of meer) water per dag. Kruidenthee mag ook.	☹	😊
14. Ik heb geen zorgen over geld	☹	😊
15. Ik zit niet meer dan 3 uur per dag achter een beeldscherm (telefoon, tablet, computer, tv)	☹	😊
16. Ik slaap goed in/door en voel me overdag ook niet slaperig	☹	😊
17. Ik heb geen last van stress, zorgen of pieker-gedachten	☹	😊
18. Ik voel me gesteund en heb hulp van anderen als het nodig is	☹	😊

Tel op aantal: ☹ aantal 😐 aantal ☹

Veranderkaartje

- Welk stapje ga jij nu nemen komende week? → Contact leggen?



"Veranderkaartje" – Samen Veerkrachtiger

Week 1 – Stapje verandering
Thema:

Week 2 – Stapje Verandering
Thema:

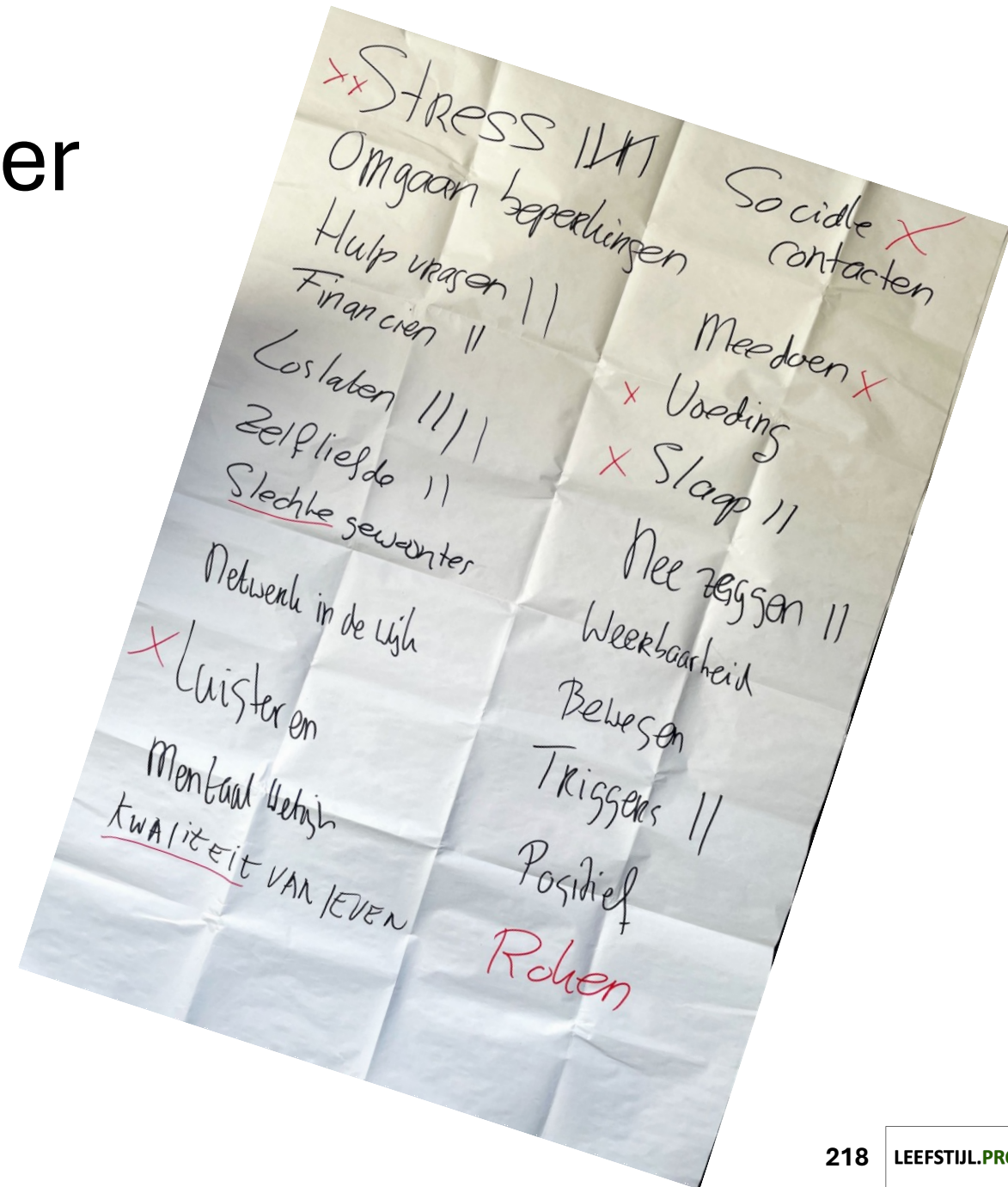
Week 3 – Stapje Verandering
Thema:

Week 4 – Stapje Verandering
Thema:

LEEFSTIJL.PRO

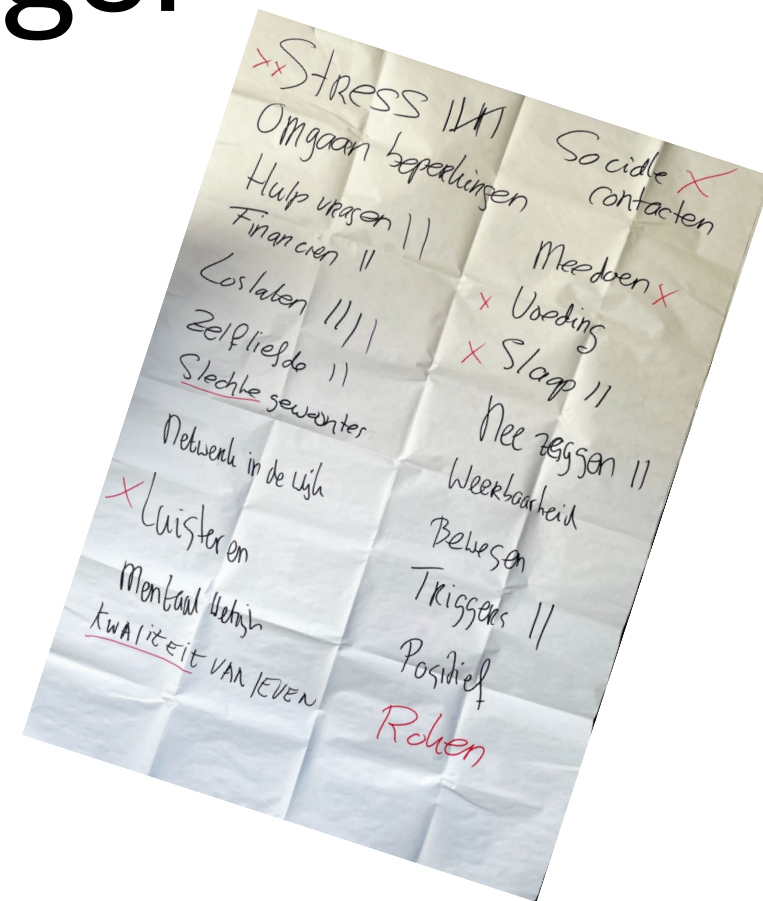
Afsluiting en volgende keer

- Oefen met je nieuw stapje → veranderkaartje
- Stress is de kapstok → Veerkracht
- Volgende keer:
 - 4/4 Gedrag(sverandering) en Afsluiting, evaluatie/check
- Alle informatie
 - Website:
www.leefstijl.pro/cursus-samen



Samen Veerkrachtiger

Bijeenkomst 12: Gedragsverandering



Wat hebben we tot nu toe gedaan?

- Wat doe ik nu?
= Bewustwording (vele onderwerpen tot nu toe)
- Hoe is dat in vergelijking tot de gezonde richtlijnen?
= Geleerd waar je zelf kunt vinden wat gezond is
- Wat zijn de (gezondheids-)risico's?
= Van je gedrag nu
- Waar willen/kunnen we dingen veranderen?
= Veranderkaartje

En dan nu alleen nog even....GAAN DOEN.....toch?

Wat is gedrag?

- Gedrag is het **doen en laten** van mensen (en dieren).
- Jouw gedrag heeft **invloed** op je **omgeving**.
- Andermans gedrag heeft **invloed** op **jou**.
- Jij bent **verantwoordelijk** voor je eigen gedrag.
- Gedrag komt vaak tot stand door **prikkels** uit de omgeving en door **motivatie** (de inwendige prikkel om te komen tot gedrag).

Wat bepaalt ons gedrag dan?

Dat is voor iedereen anders:

- Onze aangeboren **aanleg** (aangeboren neigingen)
- De **optelsom** van onze **ervaringen** van geboorte tot vandaag (opvoeding, school, werk, vrienden)
- De **omgeving** (buurt, kerk, sociale omgeving)
- **Vaardigheden** en competenties

Mens en gedrag

Mensen zijn:

- Kudde dieren
- Gewoonte dieren
- Plezier en gemaks- dieren

Met **primair** (overleef) gedrag

- zoet, zout = lekker, zoveel mogelijk
- Zitten = energie sparen
- Automatiseren / efficiency = energie sparen

Iets **anders doen** dan dit kost dus:

➔ moeite, tijd, energie en aandacht!



Bewust versie onbewust gedrag



Slechts 5% is bewust

Gedragsverandering, stappen

1. Wie, wat of hoe wil je zijn?
2. Wat zou je daarvoor moeten laten, kunnen, doen, hebben of veranderen?
3. Wat houd je daarin tegen? Belemmeringen?
4. Wat kan je dan helpen? Hulpbronnen?
5. Een plan helpt, écht!
 - Doel maken en kleine stapjes + monitoren + bijstellen
 - Gewoontegedrag
 - Als-dan plannen = bewezen effectief
 - Hulp zoeken

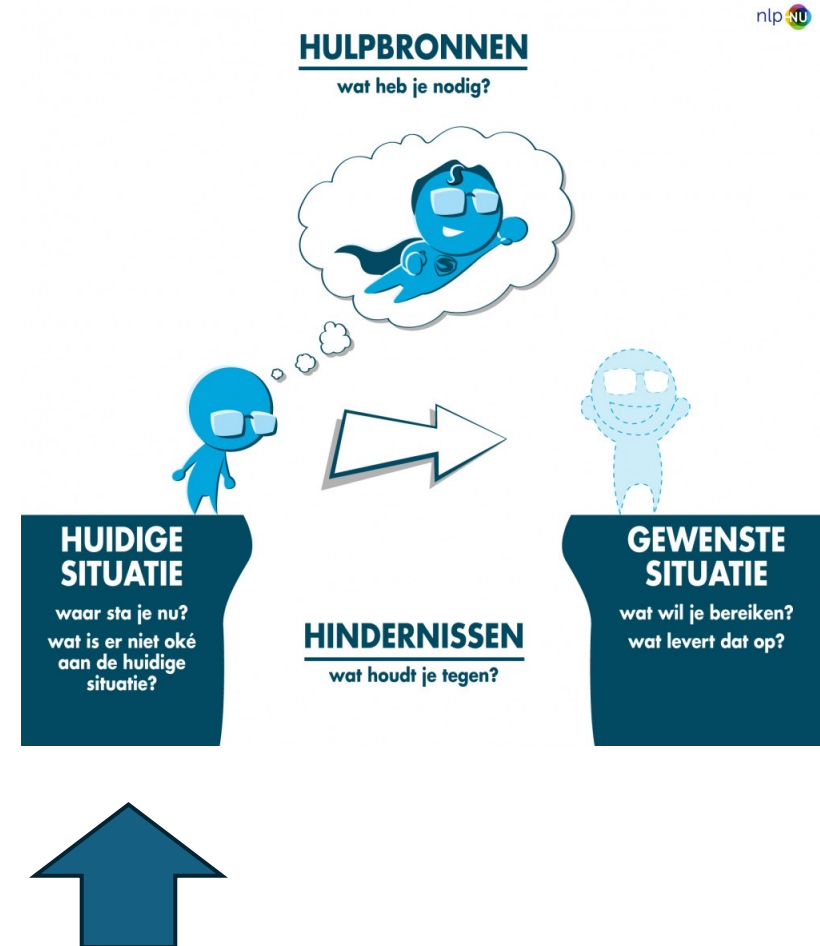
Wie of wat wil je zijn? **Gewenste situatie**

- Wat is jouw **verlangen**?
- Welke **waarden** zijn belangrijk voor je?
- Als je zou **terugkijken** op je leven, hoe zou je dat dan geleefd willen hebben?
- **Droom** en verlang **groots**!
- Bijvoorbeeld:
Ik wil zo gezond en veerkrachtig mogelijk ouder worden!



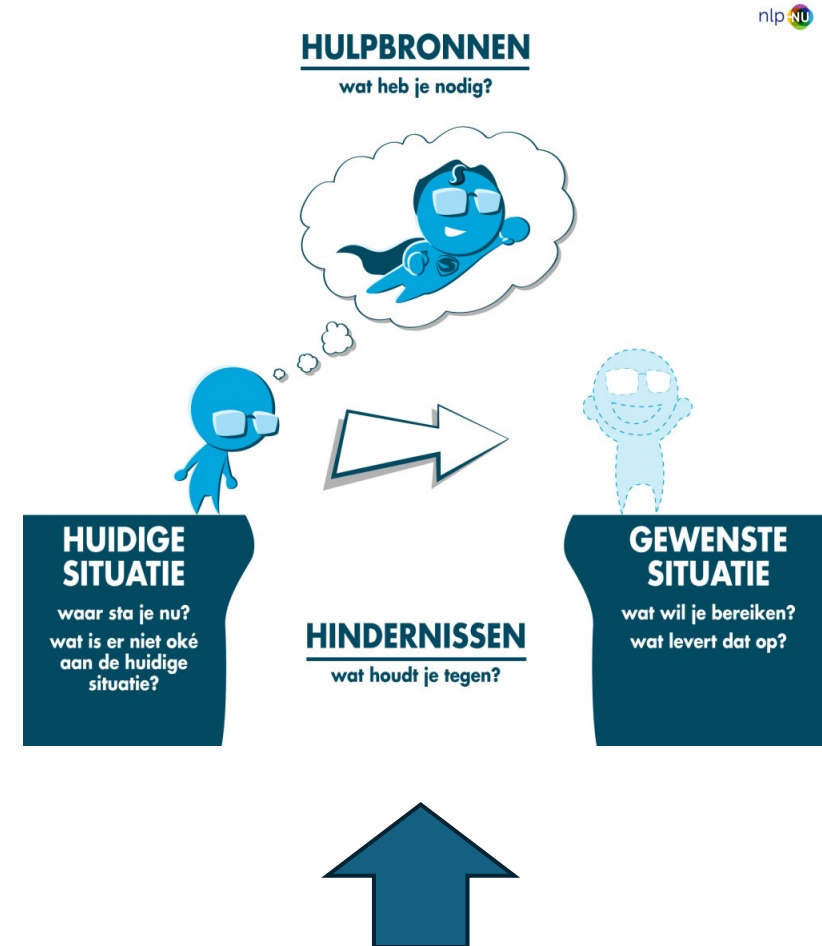
Waar sta je nu? **Huidige situatie**

- **Bewustwording:** Onder andere door deze training (!)
- **Kennis** opdoen over gezond/ongezond gedrag
- *Huidige* situatie versus *gewenste* situatie
- Het '**gat**' bepalen → daarmee aan de slag



Wat houd je tegen? Hindernissen

- Beperkte vaardigheden
- Geld, fysieke/mentale beperkingen, energie.....
- Ambivalentie (lange termijn versus korte termijn)....



Welke hulp(bronnen) heb je nodig?

- Mensen
- Middelen
- Cursus
- Dokter
- Vrienden
- ...



Maak een **plan**!

- Het is bewezen dat mensen *met* plan verder komen dan mensen *zonder* plan
- Zet je verlangen als een **stip** op de horizon (groots)
- Beschrijf **een goed doel** dat daarbij past
- Bedenk vervolgens **kleine stapjes** om daar te komen (één ding tegelijk)
- Bedenk **hoe** je dat gaat doen
- **Meet** regelmatig hoe het gaat (meten = weten)
- **Pas** je doelen/stapjes eventueel **aan**

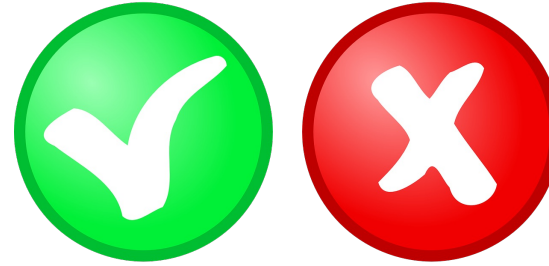


Wat is een doel?

- Concreet **waarneembaar** gedrag (ik kan het aan jou zien van buitenaf) → gaat over je **gedrag**
- **SMART** opgeschreven:
 - Specifiek
 - Meetbaar
 - Acceptabel
 - Realistisch
 - Tijdgebonden
- **Positief** geformuleerd (ernaartoe, gebruik het woord NIET niet)
- Niet te grote stappen



Goed doel? Of niet?



1. Op 1 mei drink ik bij ieder kopje koffie 1 longdrink glas water
2. Over drie maanden ben ik 30 kg afgevallen
3. Op 1 juni loop ik dagelijks een wandelingetje van 15 minuten direct na het eten
4. Op 1 juni stop ik met roken
5. Eind van deze maand wil ik minder suiker eten
6. 's Avonds op de bank ga ik niet meer snoepen
7. Ik ga door de weeks niet meer dan 3x per dag uit de schijf van vijf eten

Waarom **kleine** stapjes?



- Hoe eet je een olifant?
- Vele kleine stapjes maken een GROOT verschil
- Kleine stapjes zijn haalbaar en kun je vieren: Motivatie

bron onbekend, vertaald door Lonneke Snijder



Achtergrond:

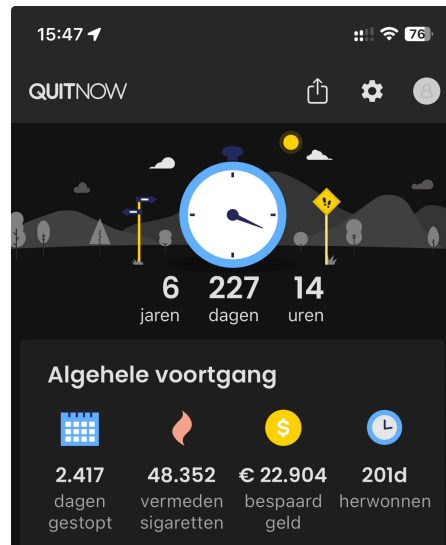
- Te grote veranderingen in gedrag kosten je brein te veel energie en denkkraft. Als je heel fit en wakker bent en tijd hebt dan lukt dat wel (op wilskracht). Maar zodra je een beetje moe bent, energie mist of stress hebt...dan val je snel terug in je oude patroon dat geen energie kostte.
- Daarom is het belangrijk dat je de stapjes klein houdt. Dan kosten ze ook minder energie en houd je ze veel gemakkelijker vol. En vele kleine stapjes leiden uiteindelijk tot grote veranderingen.
- Bij een klein stapje denk je al snel...oh dat kan ik wel. Bij een te grote stap geef je al snel op...zie je wel dat kan ik niet.
- Lees "De Hamster in je Brein" voor afvallen in kleine stapjes

Voortgang (regelmatig) meten

Houd jezelf NIET voor de gek! Gebruik:

- Dagboeken
- Testen
- Wearables
- Apps
- Ehealth

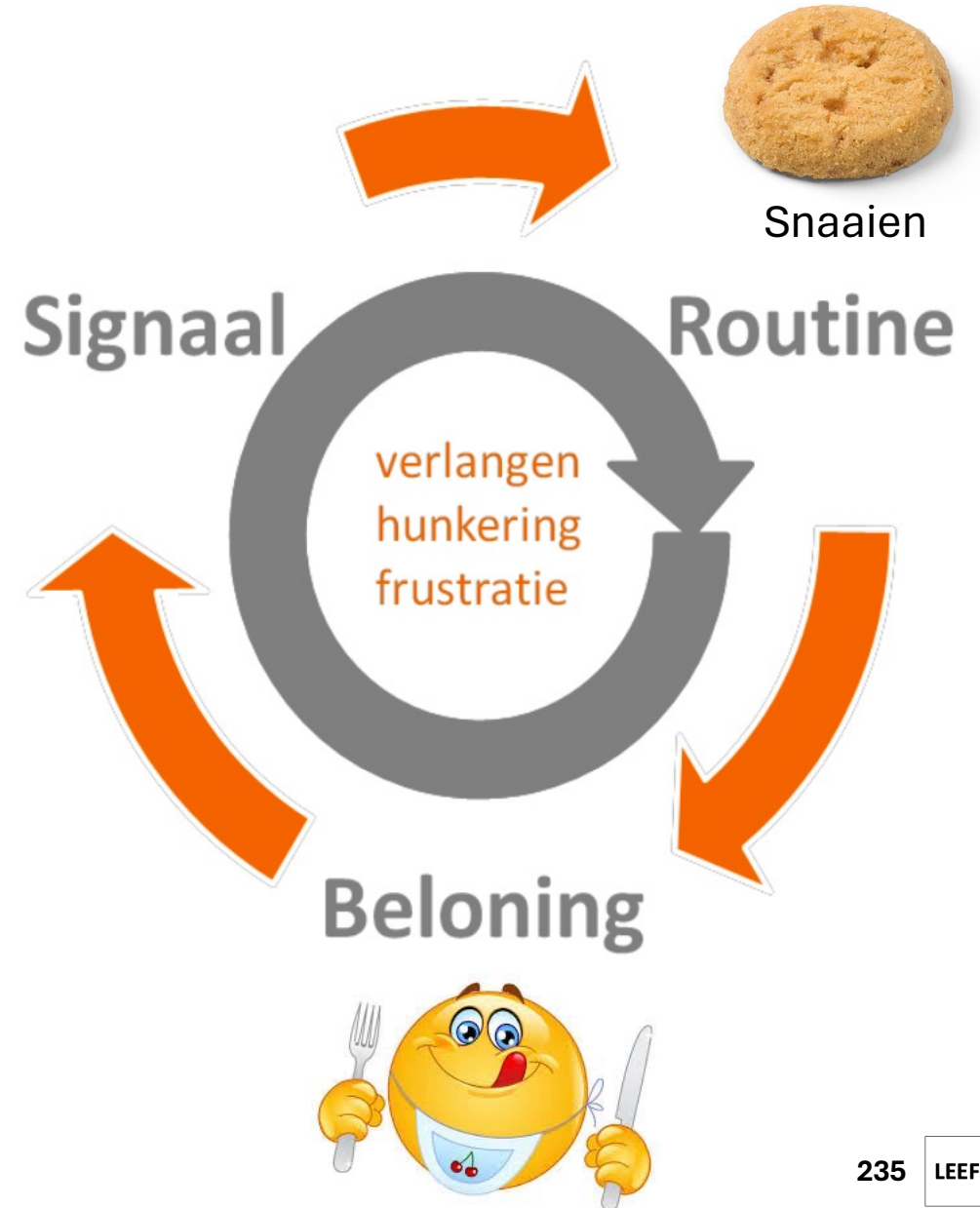
*Voortgang
motiveert !*



Hoe werken gewoontes?

Gewoontelus:

- Signaal (trigger)
 - Routine (gedrag)
 - Beloning (positief resultaat)
-
- Hoe sterker de beloning, hoe hardnekkiger de gewoonte wordt! Verslavend soms!

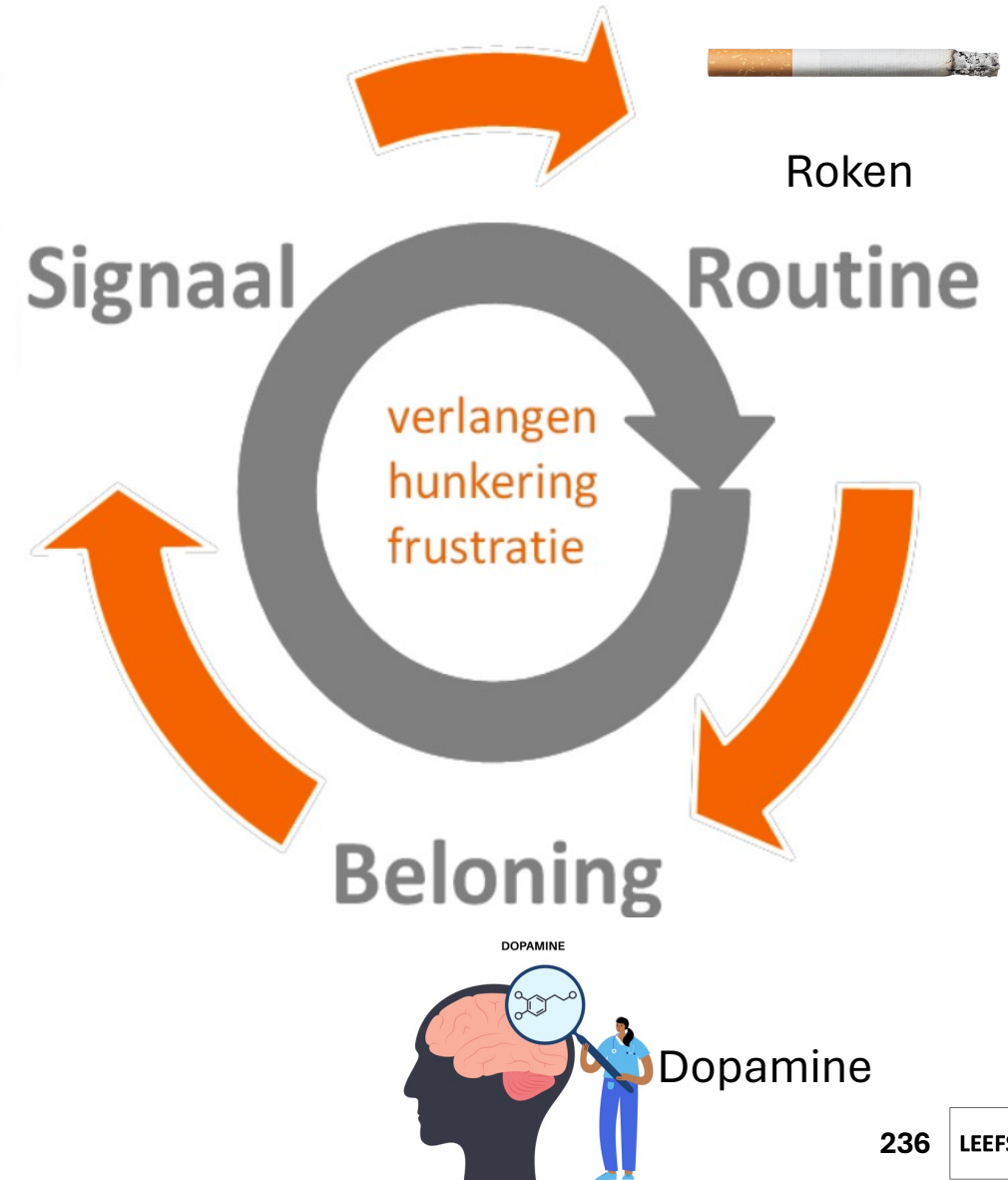


Hoe werken gewoontes?

Gewoontelus:

- Signaal (trigger)
 - Routine (gedrag)
 - Beloning (positief resultaat)
-
- Hoe sterker de beloning, hoe hardnekkiger de gewoonte wordt! Verslavend soms!

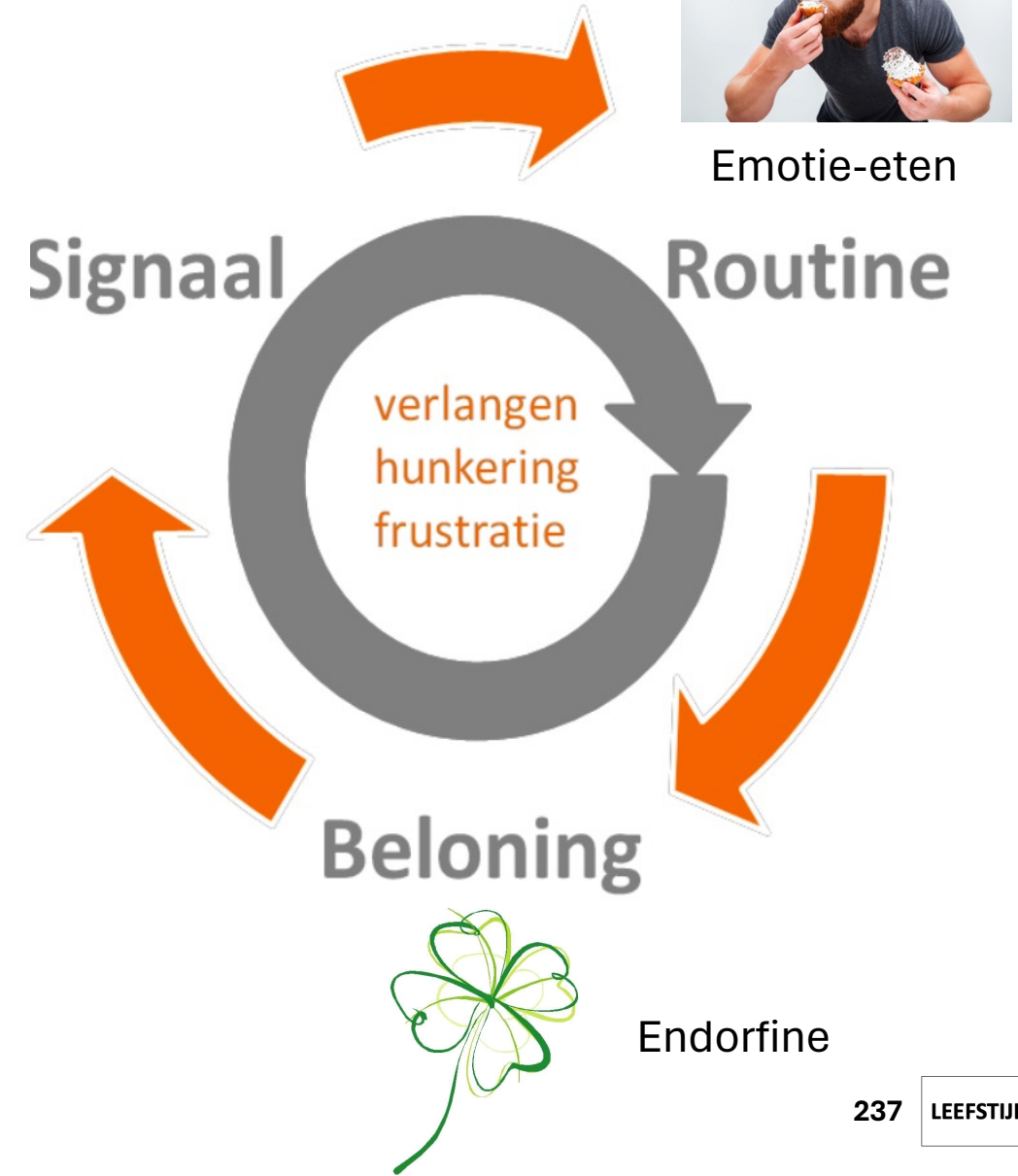
even pauze



Hoe werken gewoontes?

Gewoontelus:

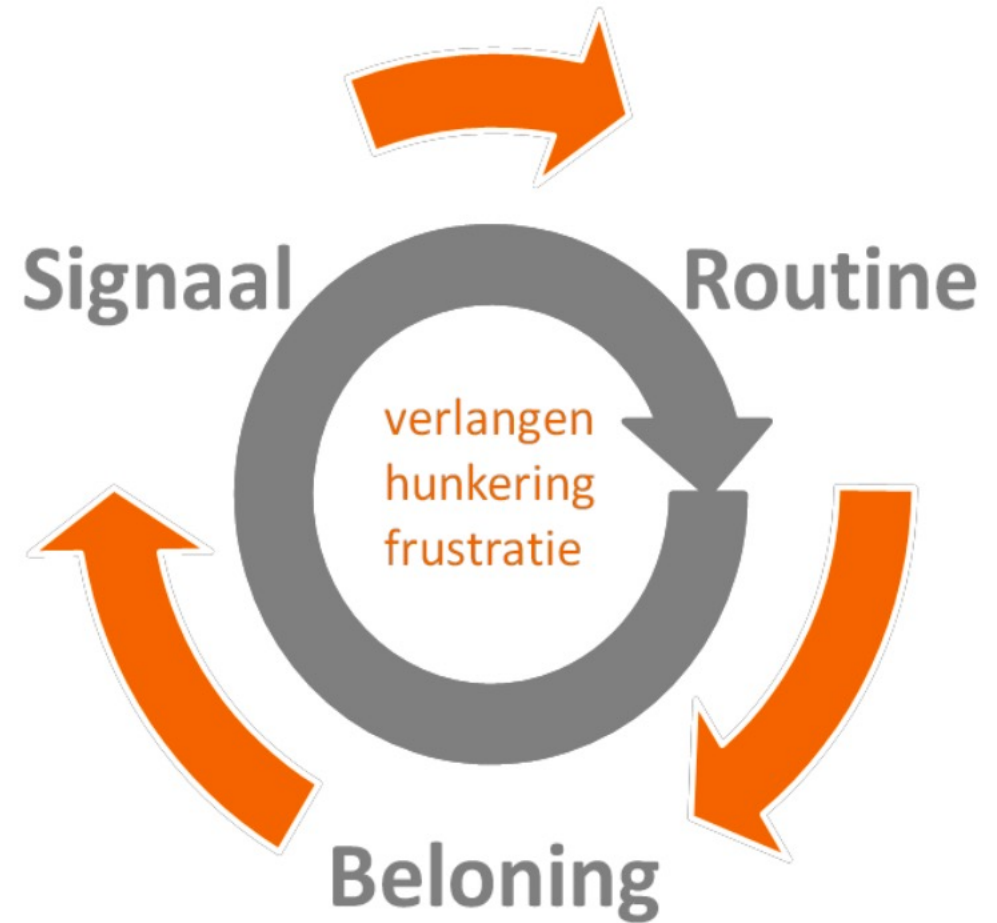
- Signaal (trigger)
 - Routine (gedrag)
 - Beloning (positief resultaat)
-
- Hoe sterker de beloning, hoe hardnekkiger de gewoonte wordt! Verslavend soms!



Gewoontegedrag veranderen?

Doorbreek de gewoontelus!

- Signaal / trigger
 - Verwijderen
 - Vermijden
 - Negeren (**wilskracht**)
- Routine
 - Uitstellen
 - Controleren
 - Afleiden
 - Onderdrukken (**wilskrach**)
 - Vervangen
- Beloning
 - Motivatie verlagen
 - Demoviterend maken



Wilskracht? Zodra je een beetje moe bent, energie mist of stress hebt...dan val je snel terug in je oude patroon dat geen energie kostte.

Gewoonte: Trigger

Een gewoonte (goed of slecht) start altijd met een heel specifiek signaal → de trigger of aansporing. Dit kan zijn een:

- Gebeurtenis: Feestje, samenzijn, gezellig, heftige dingen
- Vast moment: Kinderen op bed, TV aan, Netflix
- Gevoel: Spannend, ontspannend, pijn, koud, warm, eenzaamheid, stress
- Emotie: de 4 B's: Bang/angst, Bedroefd/verdriet, Boos, Blijdschap
- Aktie: Als ik op het station ben, koop ik altijd koffie met een koek
- Verleiding: Taart op verjaardagen, Gevulde koek naast de koffie bij de kiosk

Gewoonte: Routine en beloning

- En dan ontstaat er een *hunkering* naar een bepaalde beloning waardoor je een bepaalde handeling (routine) in gang gaat zetten om de beloning binnen te slepen. Dat waar je het voor doet (je motivatie). Die routine is vaak onbewust, automatisch en gedachteloos.
- De hunkering is de motor achter de lus.
Vraag je af: Wat wil je? Wie wil je zijn?
 - Doel: Gezondere keuzes maken?
 - ➔ Waar, hoe en waarom zijn deze gewoontes ingekapseld in mijn leven?
 - ➔ Vervang ongewenste routinematige handelingen door onschadelijke levenskwaliteit verbeterende gewoontes die ook bevredigend zijn (en tot je doel leiden)

Gewoontes veranderen

Er zijn 3 dingen die we kunnen doen om blijvende verandering tot stand te brengen

- 1) Een openbaring hebben (is niet echt te organiseren)
- 2) Onze omgeving veranderen (kan niet altijd)
- 3) Onze gewoontes in kleine stapjes veranderen (kan, met de juiste aanpak)

Het vormen van kleine positieve gewoontes is de weg naar het ontwikkelen van veel grotere. En dan maximaal drie kleine veranderingen tegelijk.

Onderzoek je gewoonte

Voordat je gewoontes kunt veranderen, moet je ze eerst heel goed voor jezelf onderzoeken.

- 1) Wat is het Startsignaal? De trigger?
- 2) Welk routine gedrag roept het op?
- 3) Wat is de beloning?
- 4) Waarom verlang ik naar die beloning?
- 5) Wat levert het me op?

Gewoonte veranderen?

Je kunt een gewoonte veranderen door de Trigger, de Routine of de Beloning/Motivatie aan te pakken in deze volgorde:

- Stap 1: Schrijf een gewoonte op waar je mee zou willen stoppen. Probeer specifiek te zijn. Schrijf bijvoorbeeld 'geen frisdrank meer kopen voor de lunch' in plaats van 'stoppen met het drinken van frisdrank'.
- Stap 2: Bedenk manieren waarop je de trigger kunt verwijderen, vermijden of negeren. Als je niets kunt bedenken, geeft dat niet. Ga dan door naar de volgende stap.
- Stap 3: Bedenk manieren om de routine aan te pakken
- Stap 4: Bedenk manieren om je motivatie te verlagen.
- Stap 5: Kies de beste oplossing uit de stappen 2, 3 en 4.
- Bonus: Breng je oplossing in de praktijk.

Trigger aanpakken

Je kunt de trigger aanpakken door hem te:

- Negeren (=wilskracht =moeilijk)
- Verwijderen (niet langs de snackbar naar huis, zodat je niet in de verleiding komt)
- Vermijden (overdag al gezond en voldoende eten zodat je 's avonds de trigger niet meer krijgt van 'trek hebben')

Routine veranderen

Je kunt de routine ook aanpakken, door:

- De uitstel-truc toe te passen (als ik trek krijg in die chocolade, dan wacht ik eerst 5 min en vraag me dan af of ik het nog steeds wil)
- Controleren (ik leg twee blokjes chocolade in een bakje en dat is het)
- Afleiden (als ik na het eten trek krijg in chocolade dan ga ik eerst 15 min wandelen)
- Onderdrukken (= wilskracht=moeilijkst)
- Vervangen (ik leg zakje worteltjes in de auto zodat als ik op weg naar huis trek krijg, ik die op kan eten i.p.v. te stoppen bij de pomp → gezonde routine/beloning)
- Moeilijk maken (zorgen dat het meer tijd, geld of inspanning kost of dat het conflicteert met een ander belang: Gooi je paaseitjes weg en als je dan nog een keer een paaseitje wilt, moet je eerst naar de winkel en een zak kopen)

Beloning / motivatie veranderen

Laatste wat je kunt doen, als de andere twee niet werken, is

- Je motivatie verlagen: Een gezonde maaltijd voor een feestje vermindert je motivatie om te snacken, een nicotinepleister vermindert de motivatie om te roken
- Een demotiverende factor gebruiken: Tegen je kinderen en partner zeggen dat je niet meer snoept, je voorstellen hoe je er over 5 jaar bij loopt als je iedere avond chocolade blijft eten, 1000 euro beloven aan je partner als je ooit weer gaat roken

Tips bij gewoontes

- Kies **terugkerende** vaste momenten op de dag waar je iets aan koppelt (trigger maken)
- Bedenk een **gezonde beloning** die past in je doelen (beloning, motivatie maken)
- En zoek daar een **routine** bij die aantrekkelijk, gemakkelijk, eenvoudig en leuk is en weinig energie en moeite kost
- Voorbeelden:
 - Als ik thuiswerk en koffie ga pakken, ren ik eerst een keer op en neer de trap op
 - Als de kinderen op bed liggen, ga ik eerst een kwartiertje lekker wandelen met een Podcastje op
 - Als ik TV ga kijken, zet ik een bakje wortelen op tafel

Als-dan plan maken

Ondanks al je goede voornemens kun je vooraf al bedenken dat je ook weer ergens in de verleiding komt. Ken daarom je VALKUILEN.

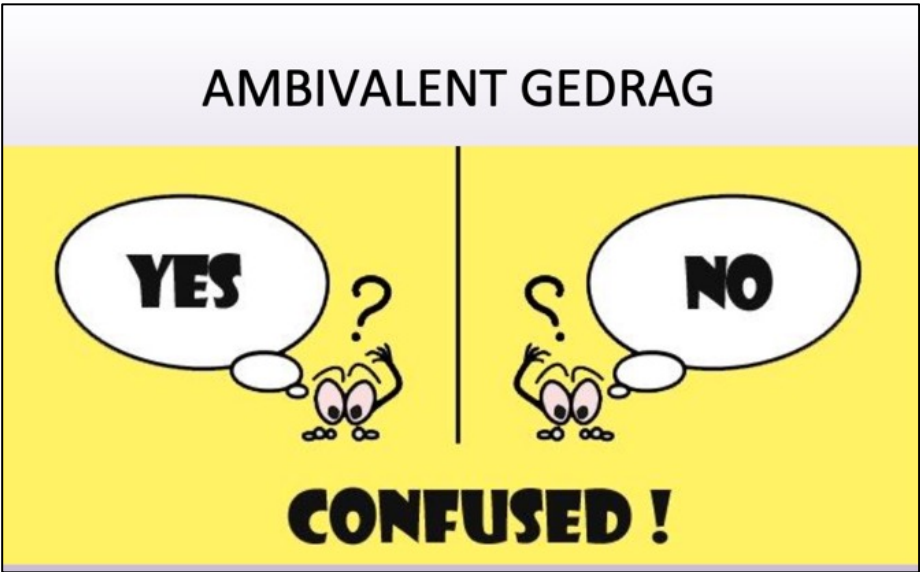
Uit onderzoek is gebleken dat mensen die vooraf nadenken over die risico's en ook al bedacht hebben wat ze dan gaan doen, minder snel in de verleiding stappen dan mensen die dat niet gedaan hebben.

Als ik dan

Als ik wil roken bij stress...dan trek ik mijn jas aan en ga ik wandelen

Ambivalentie (korte vs. lange termijn)

- Ik wil het wel....maar ik wil het niet...huh?
- *Korte* termijn versus *lange* termijn
- Voordelen en nadelen
- Wat was je doel ook alweer? Wie wilde je zijn? Wie niet?



Ambivalentie: ik wil wel, maar.....ik wil niet, want.....			
Geen verandering		Verandering	
Voordelen van niet veranderen	Nadelen van niet veranderen	Nadelen van veranderen	Voordelen van veranderen
+	-	-	+

Omgeving (1)

- 80% supermarkt producten = ongezond
- 80% reclame over ongezonde producten
- 80% van de aanbiedingen is voor ongezonde producten
- Overal roltrappen, liften, OV in plaats van bewegen
- Overal fastfood ketens
- Dus:
 - Aanbod ongezond is overal, gezond moet je zoeken → Gemaks-dieren?
 - De trend is ongezond, sociaal vaak ook → Kudde-dieren?
 - Ongezond gedrag speelt in op grote beloning → Gewoonte-dieren



Omgeving (2)

- Belangrijke belemmering voor gedragsverandering is de fysieke en sociale omgeving waarin we ons bewegen.
- Een paar voorbeelden: als mensen om ons heen vriendelijk knikken, praten we langer door; als we een grotere maaltijd of een groter bord voorgezet krijgen, dan eten we meer.
- Slechts weinig mensen realiseren zich hoeveel invloed hun directe omgeving heeft. En in een gelijkblijvende omgeving proberen ze dan toch tot nieuw gedrag te komen. Dus denk ook na hoe je je omgeving zo kan inrichten dat het je nieuwe gewoontes ondersteund in plaats van tegenwerkt.

Hulp zoeken

- Huisarts, POH in basisverzekering (geen eigen risico)
- Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) in basisverzekering (geen eigen risico)
- Online leefstijlprogramma Dokter Tamara de Wijer (gratis voor sommige verzekeringen)
- Indebuurt033 (gratis advies)
- Buurtsportcoach (lage bijdrage of gratis)
- Diëtist in basisverzekering (wel eigen risico)
- Stoppen met Roken in basisverzekering (geen eigen risico)

Afsluitend

Gezonde gewoontes starten een kettingreactie van ander gezond gedrag → Je verlangen...

Veranderkaartje

- Welk stapje ga jij nu nemen komende tijd? → Contact leggen?



"Veranderkaartje" – Samen Veerkrachtiger

LEEFSTIJL.PRO

Week 1 – Stapje verandering
Thema:

Week 2 – Stapje Verandering
Thema:

Week 3 – Stapje Verandering
Thema:

Week 4 – Stapje Verandering
Thema:

Afsluiting en geen volgende keer

- Oefen met je nieuw stapje → veranderkaartje
- Stress is de kapstok → Veerkracht
- Volgende keer:
 - Er is geen volgende keer ☹️
- Alle informatie
 - Website:
www.leefstijl.pro/cursus-samen

