

ISBN 978 90 90 35412 5
NUR 770

Eerste druk, maart 2024

Auteur **Ingrid Steenhuis**
Illustraties **Claartje Visser**
Omslagontwerp **Sieneke Spiegel**
Vormgeving **Mirella Zwanenburg**
Uitgever **Wil Overtoom**

LANSELOET
UITGEVERIJ

© Copyright 2024 Lanseloet Uitgeverij, een label van Brickhouse Academy

Meer informatie over deze uitgave
Lanseloet Uitgeverij, Naarden
e-mail: info@brickhouseacademy.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opname, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

IK GA HET GEWOON DOEN!

WAAROM LEEFSTIJL- EN GEDRAGSVERANDERING
MOEILIJK IS EN HOE HET WÉL KAN

Ingrid Steenhuis

Lanseloet Uitgeverij

INHOUD

OVER DIT BOEK	9	5. 'IK WEET NIET OF IK HET WEL KAN', OVER DE CRUCIALE ROL VAN EIGEN EFFECTIVITEIT	79
1. ONREALISTISCH OPTIMISTISCH	15	Kernpunten	80
Kernpunten	16	Kan ik het wel?	80
(On)Bewust van eigen gedrag	16	Moeilijkheid in combinatie met capaciteit	81
Beter dan anderen	17	Eerdere ervaringen bepalend	81
Kennis van richtlijnen	17	To do	84
Inschatting van het gezondheidsrisico	18	Literatuurbronnen	88
Alleen bewustzijn niet genoeg	23	6. 'IK KAN HET ECHT NIET', OVER VAARDIGHEDEN	91
To do	24	Kernpunten	92
Literatuurbronnen	28	Gezondheidsvaardigheden	92
2. 'MISSCHIEN WIL JE HET NIET ECHT?' OVER MOTIVATIE	31	Executieve vaardigheden	95
Kernpunten	32	Levensvaardigheden en copingvaardigheden	98
Motivatie - in beweging komen	32	Voedselvaardigheden	99
Intrinsiek en extrinsiek	34	To do	100
Past het bij wie je bent (of wilt zijn)	36	Literatuurbronnen	104
Motivatie fluctueert	37	7. 'IK HEB ER GEEN TIJD VOOR' EN ANDERE PRAKTISCHE BARRIÈRES	107
Het juiste moment om motivatie te versterken	38	Kernpunten	108
To do	40	Praktische barrières	108
Literatuurbronnen	48	Tijd, prioriteit en uitstellen	109
3. WEL WILLEN, MAAR GEEN DUIDELIJK DOEL VOOR OGEN HEBBEN	51	Vermoeidheid	111
Kernpunten	52	Geld	112
Waarom een doel belangrijk is	52	Vergeeten	113
Soorten doelen	53	To do	114
Meerdere doelen die conflicteren	56	Literatuurbronnen	118
To do	58	8. DE SOCIALE OMGEVING SABOTEERT	121
Literatuurbronnen	61	Kernpunten	122
4. HARDNEKKIGE GEWOONTES	63	De invloed van de sociale omgeving	122
Kernpunten	64	Sociale normen	123
Een impuls om op een cue te reageren	64	Sabotage	125
Gewoontes en gedragsverandering	64	Sociale steun	127
Stabiele context	69	To do	129
To do	70	Literatuurbronnen	134
Literatuurbronnen	76		

9. DE OMGEVING: ÉÉN EN AL VERLEIDING	137
Kernpunten	138
Soorten omgevingen	138
De obesogene omgeving	139
Reactie vanuit het automatische systeem	140
To do	142
Literatuurbronnen	146
10. STOPPEN NA EEN TERUGVAL: 'HET IS NU TOCH AL VERPEST'	149
Kernpunten	150
Een uitglijder of een terugval	150
Misvattingen over uitglijders en terugval	151
Oorzaken	152
Theoretisch model over terugval	155
Succesvol volhouden	159
Veerkracht	161
To do	162
Literatuurbronnen	166
INVULBLADEN	169
LeefstijlCanvas	170
Mijn leefstijl	172
Leefstijlrichtlijnen	174
Belangrijk voor mij	176
Mijn doel	178
Nieuwe gewoontes	180
Vaardigheden	186
Sociale omgeving scan	188
Geef jezelf een duwtje	190
Leren van een uitglijder	192
REGISTREER JE BOEK	197
HOE DIT BOEK TOT STAND KWAM	198
EERDER VERSCHENEN VAN DEZE AUTEUR	200

'LEEFSTIJL = GEDRAG.'

OVER DIT BOEK

Waarom 'gewoon' meestal niet zo gewoon is

'Ik ga gewoon iedere dag mijn oefeningen doen', neemt de patiënt van de fysiotherapeut zich voor. 'Als je nu gewoon 's avonds wat yoga-oefeningen doet, slaap je vast beter', zegt de ene collega tegen de andere. 'Ik ga het gewoon doen!'. Iemand die dit zegt heeft het vaste voornemen om zijn intentie tot 'iets' daadwerkelijk om te zetten in gedrag.

Als gedragsverandering zo gewoon was, had iedereen het al lang gedaan. De patiënt van de fysiotherapeut zou trouw iedere dag zijn oefeningen doen, alle rokers zouden zijn gestopt met roken en het aantal mensen dat blijvend een gezond gewicht heeft zou veel hoger zijn.

We proberen van alles. Afvallen, stoppen met roken, minder snoepen, meer sporten, relaxter omgaan met dingen die stress veroorzaken: ze staan allemaal hoog op onze wensenlijst en op de lijst met goede voornemens. Toch mislukt het vaak. Niet omdat we lui of zwak zijn, maar omdat het aanpassen van leefstijlgewoontes gewoon moeilijk is. Hoe graag we ook zouden willen, er is geen 'quick fix'.

Een leefstijl- en dus gedragsverandering is lastig, maar zeker niet onmogelijk. Als professional in gezondheid, zorg of welzijn kun je mensen hierbij helpen. Niet door alleen een advies te geven. Maar door te begrijpen hoe leefstijlgedrag tot stand komt, wat een gedragsverandering moeilijk maakt en hoe je op een evidence-based manier mensen ondersteunt bij het aanpassen van gewoontes. Dit boek helpt jou daarbij.

