

Het profiel van de hbo leefstijlcoach

Vastgesteld door de Algemene Ledenvergadering van de Beroepsvereniging voor Leefstijlcoaches Nederland (BLCN) op 18 maart 2016.

Uitgangspunten bij het profiel van de hbo leefstijlcoach

- Het profiel moet de toegevoegde waarde van het werk van een hbo leefstijlcoach aantonen in het kader van de toekomstige benadering van gezondheid.
- Het profiel moet de hbo leefstijlcoach daarmee onderscheiden van verwante en reeds bestaande beroepen;
- Het gaat hier om de leefstijlcoach op hbo-niveau;
- Het profiel moet zichtbaar een kwaliteitskeurmerk bieden;
- Het profiel moet duidelijk maken aan welke eisen leden moeten voldoen voor accreditatie;
- Het profiel moet opleiders een kader geven bij het opstellen van hun curriculum;
- Het profiel moet ruimte laten aan opleiders en leefstijlcoaches of hen zelfs inspireren om het vak een invulling te geven die past bij hun eigen sterke punten.

Het werk van de hbo leefstijlcoach

De hbo leefstijlcoach is een professional die mensen begeleidt bij het nemen van de regie over hun gezondheid en welzijn. Doel is dat ze een leven kunnen leiden waar ze zich goed bij voelen, met alle mogelijkheden en beperkingen die ze hebben. Hiermee levert de leefstijlcoach een belangrijke bijdrage aan het landelijke streven om de focus te verschuiven van ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag. Uitgangspunt is een integrale benadering van de lichamelijke, geestelijke en maatschappelijke situatie van de cliënt.

De hbo leefstijlcoach gaat expliciet uit van de definitie van positieve gezondheid. Positieve gezondheid is het vermogen van mensen zich aan te passen en een eigen regie te voeren in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven (Machteld Huber, 2012ⁱ). De leefstijlcoach doet dat door te zorgen dat een cliënt antwoorden vindt op de volgende vragen:

- Wat zijn gezonde gewoontes? Hoe vertaal ik de algemene principes naar mijn eigen situatie?
- Hoe zorg ik dat ik gezonde keuzes maak en gezonde gewoontes blijvend kan verankeren in mijn dagelijks leven?
- Welke doelen streef ik daarmee na?

De hbo leefstijlcoach maakt voor de cliënt inzichtelijk dat er samenhang is tussen lichaam, geest, emoties, relaties en zingeving. Hij zorgt dat de cliënt zijn doelen kan vertalen in concrete stappen en tot actie overgaat. Dit doet hij met doelgerichte coachings- en trainingsmethodieken die zich richten op de situatie in het hier-en-nu.

Heeft de cliënt meer dan één zorgverlener of adviseur op het gebied van gezondheid en welzijn, dan kan de leefstijlcoach hem helpen om de samenhang te vinden in de verschillende adviezen die gerelateerd zijn aan leefstijl, de adviezen te vertalen naar zijn eigen praktijk, onderbouwde keuzes te maken en deze terug te koppelen naar de deskundigen. De leefstijlcoach is bereid en in staat om een bijdrage te leveren binnen een multidisciplinair team dat tot doel heeft de positieve gezondheid van een persoon of groep mensen te bevorderen.

Het werk van de hbo leefstijlcoach biedt met deze werkwijze een mogelijkheid de zelfredzaamheid van mensen te vergroten, gericht op het kunnen blijven functioneren in hun leefomgeving. Deze

vraag naar zorgverlening past in het toekomstbeeld zoals in 2012 is geschetst door de Adviescommissie Innovatie Zorgberoepen onder voorzitterschap van Dr. Marian Kaljouwⁱⁱ.

De competenties van de hbo leefstijlcoach

A. Competenties gezond leven en gezonde gewoontes

1. De hbo leefstijlcoach is in staat zelfstandig een leefstijlanalyse uit te voeren en een leefstijlinterventie te ontwerpen. Hij kan in elk geval:
 - Relevante informatie uitvragen om een compleet beeld van de situatie te krijgen;
 - Basistesten uitvoeren die inzicht geven in de gezondheid en fitheid van de cliënt;
 - Ontvangen informatie over gezondheid en leefstijl analyseren en ordenen op een voor de cliënt begrijpelijke wijze;
 - De cliënt begeleiden in het kiezen van verbeterstappen naar aanleiding van de geanalyseerde informatie en daar een ordening in aanbrengen.
2. De hbo leefstijlcoach heeft een praktijk-geïntereerde biologische/medische basiskennis over leefstijlgerelateerde onderwerpen. Hij heeft in ieder geval basiskennis over:
 - Relevante lichaamswaarden in het kader van overgewicht, voeding, stress en beweging;
 - De stofwisseling (vetverbranding, glucosetofwisseling, invloed van stress);
 - Het in balans houden of uit balans raken van het hormoonstelsel, gekoppeld aan voeding, bewegen, stress/ontspanning en slaap ;
 - Lichamelijke en hormonale veranderingen in verschillende levensfasen;
 - Neurobiologie (invloed van hersenwerking op welk gedrag mensen vertonen en hoe je dat kunt beïnvloeden);
 - De kenmerken van leefstijlgerelateerde aandoeningen (met name obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten, spier- en gewrichtsaandoeningen, slaapapneu) en de mogelijkheden om die met leefstijl te beïnvloeden;
 - De samenhang tussen leef- en slaappatroon, voeding, stress en overgewicht;
 - Signaleren van medische problemen waarvoor de cliënt doorverwezen moet worden.
3. De hbo leefstijlcoach kent de globale behoefte aan energie en voedingsstoffen van mannen en vrouwen. Hij heeft daartoe in ieder geval:
 - Kennis over de invloed van voeding op de gezondheid;
 - Basiskennis voedingsleer;
 - Kennis over het afstemmen van energie-inname op het activiteitenpatroon.
4. De hbo leefstijlcoach kan een individueel voedingspatroon ontwerpen en beoordelen. Hij kan in ieder geval:
 - Een voedingsanalyse uitvoeren;
 - Gezonde en ongezonde kenmerken aanwijzen in een individueel voedingspatroon;
 - Een globaal voedingsadvies formuleren op basis van de kenmerken van een individu;
 - Feiten en fabels over voeding onderscheiden.
5. De hbo leefstijlcoach kan een individueel bewegingsplan ontwerpen en beoordelen. Hij heeft in ieder geval kennis van:
 - De invloed van bewegen op de gezondheid;
 - Belangrijke aandachtspunten bij bewegingsplannen voor volwassenen, ouderen en kinderen;
 - De belastbaarheid bij lichamelijke activiteit;
 - Bewegen in relatie tot lichamelijke beperkingen, ziekten en aandoeningen;
 - Een globaal bewegingsplan formuleren op basis van de kenmerken van een individu.

6. De hbo leefstijlcoach kan een individueel slaap- en ontspanningspatroon beoordelen en adviezen hierover geven. Hij heeft in ieder geval kennis van:
 - De invloed van slaap en ontspanning op de gezondheid;
 - De kenmerken van een goed ontspanningspatroon;
 - Helpende en storende factoren bij slaap.
7. De hbo leefstijlcoach heeft een globale kennis over verslaving. Hieronder valt in ieder geval:
 - Het herkennen van verschijnselen;
 - De eigen grenzen/beperkingen kennen en weten hoe te verwijzen.
8. De hbo leefstijlcoach heeft kennis en vaardigheden op het gebied van contact maken met het eigen lichaam. Hij kan daartoe in ieder geval inzetten:
 - Methodieken voor het focussen van de aandacht;
 - Methodieken voor de gewaarwording van fysieke, mentale en emotionele reacties bij jezelf.
9. De hbo leefstijlcoach heeft kennis en vaardigheden op het gebied van stressmanagement. Hieronder valt in elk geval:
 - Inzicht in symptomen van (overmatige) stress;
 - Inzicht in het ontstaansproces van stress;
 - Kennis over de werking van het brein in relatie tot stress en ontspanning;
 - Kennis over en vaardigheid in het toepassen van ontspanningsoefeningen.
10. De hbo leefstijlcoach heeft kennis en vaardigheden op het gebied van tijd- en energiemangement. Hieronder valt in elk geval:
 - Kennis over veel voorkomende oorzaken en symptomen van energiegebrek;
 - Inzicht in basale time management principes;
 - Inzicht in het bewaken van de balans tussen inspanning en ontspanning.

B. Competenties coaching

1. De hbo leefstijlcoach is in staat om een professionele vertrouwensrelatie op te bouwen met een cliënt. Hieronder vallen op zijn minst de volgende vermogens:
 - Contact kunnen maken en de verbinding kunnen aangaan;
 - Integer zijn voor, tijdens en na de contacten met de cliënt;
 - Zich kunnen verplaatsen en inleven in de cliënt;
 - Effectief kunnen communiceren;
 - Je eigen grenzen binnen de relatie aangeven en bewaken;
 - Kunnen zien en bespreekbaar maken wanneer doorverwijzing van de deelnemer aan de orde is;
 - Het goede voorbeeld geven in houding en gedrag.
2. De hbo leefstijlcoach is in staat om zich op zuivere wijze op de cliënt te richten. Hieronder vallen op zijn minst de volgende vermogens:
 - Je bewust zijn van eigen waarden, overtuigingen en gedrag – en de manier waarop deze het coachen kunnen beïnvloeden;
 - Onthechten van eigen antwoorden en ideeën;
 - Uitgaan van gelijkwaardigheid;
 - Belangenloosheid (houding van ‘afstandelijke betrokkenheid’: wel betrokken zijn maar het niet jouw probleem maken; het bij de cliënt laten van het probleem en er niet in meegaan).

3. De hbo leefstijlcoach is in staat om cliënten hun vragen en knelpunten op het gebied van leefstijl en welzijn te laten verhelderen. Hieronder vallen op zijn minst de volgende vermogens:
 - Intakes uitvoeren;
 - Vragen stellen en doorvragen;
 - Actief luisteren;
 - Analytisch luisteren en samenvatten op verschillende niveaus;
 - Het verschil weten tussen feit en interpretatie;
 - In het hier-en-nu werken;
 - Ruimte geven;
 - Ontwikkelingsgericht feedback geven;
 - Vaardigheid in het opstellen van een leercontract waarin de cliënt zijn leerdoelen vastlegt en zich eraan committeert;
 - Helder rapporteren.

4. De hbo leefstijlcoach is in staat om cliënten te helpen bij het versterken en onderhouden van hun motivatie om gezonde gewoontes te introduceren en vol te houden. Hieronder vallen op zijn minst de volgende vermogens:
 - Doelen en wensen signaleren en expliciet maken;
 - Teleurstellingen signaleren en bespreekbaar maken;
 - Relevante kennis over neurobiologie (wilskracht, drijfveren);
 - De cliënt kunnen stimuleren, uitdagen en inspireren.

5. De hbo leefstijlcoach is in staat om het zelfvertrouwen en de persoonlijke kracht van cliënten te helpen opbouwen. Hieronder vallen op zijn minst de volgende vermogens:
 - Helderheid scheppen over de rol van de cliënt en de rol van de coach;
 - Stimulans en acceptatie combineren;
 - Patronen ontdekken en benoemen (o.a. belemmeringen en krachtbronnen);
 - Signaleren of de cliënt wel of niet bij zichzelf blijft en hier adequaat mee omgaan;
 - Verschillende dimensies herkennen en aandacht geven: lichamelijk, energetisch, emotioneel, cognitief, spiritueel;
 - Nieuwe of andere perspectieven laten zien aan de cliënt.

6. De hbo leefstijlcoach is in staat om mensen te laten komen tot acties die bij hen passen en die hun welzijn vergroten. Hieronder vallen op zijn minst de volgende vermogens:
 - Doorvragen, verhelderen;
 - Structureren;
 - Toetsen of de doelen/acties van de cliënt passen bij zijn situatie en voorkeuren;
 - Veranderingen van de 1^e, 2^e en 3^e orde herkennen: 1. Meer of minder van hetzelfde doen, 2. De procedure aanpassen, 3. Andere uitgangspunten kiezen;
 - Timen en doseren van interventies;
 - De cliënt zijn eigen stappen laten bepalen en daar verantwoordelijkheid voor laten nemen;
 - (Gezamenlijk) vastleggen van heldere afspraken, waarin ook het vinden van de benodigde hulp(middelen) is verwerkt.

7. De hbo leefstijlcoach is in staat om te gaan met weerstand bij cliënten. Hieronder vallen op zijn minst de volgende vermogens:
 - Weerstand herkennen en accepteren;
 - De betekenis van weerstand inzien;
 - Weerstand bespreekbaar maken;
 - Weerstand ombuigen.

8. De hbo leefstijlcoach is in staat om het ontwikkelingsproces van cliënten te overzien en daarin bij te sturen. Hieronder vallen op zijn minst de volgende vermogens:
 - Hanteren van een samenhangende methodiek of programmatische opbouw bij de begeleiding;
 - Planmatig werken;
 - Verstoringen herkennen en verminderen in het leerproces;
 - Rekening houden met de verschillende niveaus bij veranderprocessen: gedrag – omgeving – mentaal – emotioneel – fysiek – zingeving;
 - Helder rapporteren.

9. De hbo leefstijlcoach is in staat om aan te sluiten bij het denkniveau, de persoonlijkheid en leerstijl van cliënten. Hieronder vallen op zijn minst de volgende vermogens:
 - Interventies en tempo afstemmen op de cliënt;
 - Het toepassen van verschillende werkvormen, passend bij de leerstijl van de cliënt;
 - Aanpassen van je taalgebruik en gedrag aan de stijl van de cliënt, zonder daarbij jezelf te verliezen.

10. De hbo leefstijlcoach is gemotiveerd en in staat op zijn eigen functioneren als leefstijlcoach te reflecteren en te blijven werken aan zijn eigen ontwikkeling. Hieronder vallen op zijn minst de volgende vermogens:
 - Gericht feedback vragen;
 - Feedback ontvangen;
 - Paradigma's: 'alles is maakbaar' versus 'je verhouden tot wat er is';
 - Bewustzijn van voorbeeldfunctie.

11. De hbo leefstijlcoach is in staat helder aan opdrachtgevers, cliënten en andere zorgverleners te rapporteren over het plan van aanpak, de voortgang en resultaten. Hieronder vallen op zijn minst de volgende vermogens:
 - Plan van aanpak en evaluatie formuleren;
 - Samenvatten en tot de kern komen;
 - Foutloze teksten schrijven/aanleveren;
 - Zorgen voor een goede verslaglegging/dossiervorming.

C. De gedragscompetenties van de hbo leefstijlcoach

1. De hbo leefstijlcoach is professioneel.
 - Hij neemt verantwoordelijkheid voor zijn eigen handelen en gedragingen.
 - Hij gaat integer, betrouwbaar en zorgvuldig om met informatie en gegevens van de cliënt en houdt zich waar van toepassing aan regels als de Wet ter Bescherming van Persoonsgegevens en de Medische Geheimhoudingsplicht;
 - Hij stelt de verwachtingen van de coaching vast samen met de cliënt en leeft deze na;
 - Hij is in staat te achterhalen in hoeverre een cliënt coachbaar is;
 - Hij realiseert zich wanneer zijn eigen proces een rol speelt in het coachen en is in staat om het eigen gedrag vervolgens aan te passen op de juiste wijze;
 - Hij reageert op de emoties van de cliënt zonder daar zelf persoonlijk betrokken bij te raken;
 - Hij houdt in het oog dat de cliënt geen afhankelijkheid ten opzichte van hem ontwikkelt;
 - Hij kent de grenzen van zijn eigen professionele kunnen en verwijst indien van toepassing de cliënt door en/of beëindigt het coachingstraject indien nodig.
 - Hij is bereid samen te werken met collega-coaches en andere professionals;

- Hij brengt informatie, ideeën en oplossingen voor problemen op passende wijze over op de cliënt en waar nodig op andere professionals;
 - Hij houdt zich aan afspraken.
2. De hbo leefstijlcoach is in staat zich in te leven.
- Hij toont empathie en oprechte ondersteuning voor de cliënt;
 - Hij bouwt een vertrouwensbasis op met de cliënt;
 - Hij herkent de emotionele toestand van de cliënt en reageert hierop;
 - Hij past zijn taalgebruik en gedrag aan aan de cliënt, zonder zichzelf daarbij te verliezen.
3. De hbo leefstijlcoach is onbevooroordeeld.
- Hij benadert zijn cliënt met respect en vertrouwen;
 - Hij oordeelt niet over de keuzes die de cliënt maakt;
 - Hij oordeelt niet over personen of instanties uit de omgeving van de cliënt;
 - Hij behaalt geen geldelijk voordeel door specifieke producten aan te bevelen aan cliënten.
4. De hbo leefstijlcoach is gericht op zelfontwikkeling.
- Hij laat dit zien in zijn manier van handelen en zijn reflecties;
 - Hij neemt regelmatig deel aan scholingen, intervisie en/of supervisie om zijn eigen niveau op peil te brengen of te verhogen;
 - Hij volgt ontwikkelingen op het gebied van leefstijl, vitaliteit, duurzame inzetbaarheid, gezondheid en coaching. Hij staat open voor andere en nieuwe visies, inzichten en methodieken;
 - Hij is ondernemend en neemt initiatieven die zijn werk en anderen ten goede komen;
 - Hij is in staat zichzelf een spiegel voor te houden en staat open voor feedback.

ⁱ Huber, M.A.S.. Towards a new, dynamic concept of health: Its operationalisation and use in public health and healthcare, and in evaluating health effects of food. Proefschrift, 2014.

ⁱⁱ Vliet, K. van, P. Spieker en M. Kaljouw. Innovatie zorgberoepen en opleidingen: Samenvatting bevindingen 2012. Diemen: Commissie Innovatie Zorgberoepen en Opleidingen, 2013.