

De cursus Counseling for Exercise en het belang van voldoende bewegen

Dat voldoende lichaamsbeweging gezond is weet iedereen. Veel Nederlanders denken dat ze genoeg bewegen. Uit onderzoek blijkt dat dit niet het geval is: de helft van de Nederlanders beweegt onvoldoende!

Voldoende bewegen verlaagt de kans op hart- en vaatziekten, suikerziekte, darmkanker en overgewicht. Bewegen heeft invloed op botten spieren, waardoor een kleinere kans op vallen en heupfracturen ontstaat. Bovendien zorgt voldoende bewegen voor een betere fitheid, een hogere weerstand en treedt vermoeidheid minder snel op.

Vandaar ook dat mensen op allerlei manieren worden gestimuleerd om meer te gaan bewegen. Het probleem is echter vaak dat de *mensen dit niet blijvend doen!*

Counseling for Exercise is een multi-dimensionele gesprekstechniek, waarin voor het realiseren van gedragsverandering verschillende theorieën zijn verwerkt. Deze methodiek is ontwikkeld en onderzocht door drs. S. Sprenger (Centrum voor Beweging en Onderzoek, Groningen) en dr. M. de Greef (Bewegingswetenschappen, Rijksuniversiteit Groningen).

De kern wordt gevormd door Motivational Interviewtechnieken (MI), die mensen bewust maakt van de noodzaak tot gedragsverandering. Deze techniek is met name geschikt voor mensen die weerstand hebben om te veranderen, anders gezegd, die weinig intrinsiek gemotiveerd zijn.

Motivational Interviewing

Het uiteindelijke doel van MI is gedragsverandering door toename van intrinsieke motivatie. MI is een doelgerichte aanpak die zich kenmerkt door 3 eigenschappen, namelijk (1) het zoeken van motieven om te veranderen, (2) het realiseren van gedragsverandering door het stellen van uitdagende doelen en (3) het ondersteunen door het geven van feedback.

Motivatie als basis

De Counseling for Exercise methodiek onderscheidt een aantal fasen waarop de counseling zich richt.

1. *Kennismakings- en oriëntatiefase.* Het accent ligt op het doel van het project, inventariseren van de bereidheid en barrières en de aanpak van de deelnemer om hieraan te gaan werken.
2. *Doelformuleringsfase.* Het accent ligt hier op de doelen die zodanig moeten worden omschreven dat ze uitdagend zijn, maar ook inpasbaar in het dagelijks leven van de deelnemer.
3. *Verleggen van grenzen.* Dit is eigenlijk de veranderingsfase. In deze fase wordt ook geleerd hoe om te gaan met gebrek aan motivatie en tegenslagen.
4. *Gedragsbehoud.* In deze fase gaat het om het vasthouden van het gedrag en om de evaluatie van de opbrengst voor de deelnemer.

Voor wie is counseling geschikt

Counseling for Exercise kan worden toegepast bij veel verschillende doelgroepen waarbij gedragsverandering moet worden gerealiseerd. Denk aan bepaalde patiëntengroepen waar de leefstijl moet worden aangepast (t.a.v. bewegen, voeding roken, medicijngebruik). Deze doelgroepen zijn te vinden in de thuiszorg, gezondheidscentra, ziekenhuizen en

revalidatiecentra. Maar ook bij bedrijven of scholen vindt counseling plaats bij werknemers c.q kinderen met overgewicht.

Personen die uitermate geschikt zijn om als counselor op te treden zijn (gespecialiseerd) verpleegkundigen, fysiotherapeuten, diëtisten, maatschappelijk werkers en docenten lichamelijke opvoeding.

Inhoud cursus Counseling for Exercise

- ✘ De principes van Counseling for Exercise: het multi-dimensionele karakter
- ✘ Motivatie als basis voor gedragsverandering
- ✘ Gesprekstechnieken en counselingsvaardigheden
- ✘ Leren omgaan met weerstanden bij gedragsverandering
- ✘ Gespreksprotocollen
- ✘ Casuïstiek en rollenspelen
- ✘ Leren omgaan met instrumenten ter ondersteuning van de counseling (PACE, stappenteller met StepMonitor®, rapportage systeem, informatie leefstijlactiviteiten)

Docenten

De cursus Counseling for Exercise wordt verzorgd door:

Siska Sprenger is bewegingswetenschapper en verpleegkundige en is als onderzoeker betrokken bij de ontwikkeling en implementatie van de cursus.

Brechje Houët is fysiotherapeut en als zodanig betrokken betrokken bij de implementatie van de cursus.

Certificaat

Na afronding van de cursus ontvangt de cursist een certificaat.