



Beweegcoach

Zet gezondheid in beweging  
Proefles



**Sonnevelt**   
*Opleiders voor vitaal leven*

# Hoofdstukken lesmap

Om je kennis te laten maken met de opleiding lees je in deze proefles delen van hoofdstukken uit de lesmap.

De lesmap van de opleiding Bewegcoach is opgebouwd uit de volgende hoofdstukken.

1. Beweging: de essentie van het leven
2. Coaching, de basis
3. Lichaamsanalyse, beweegtesten en intake
4. Beweeg- en trainingsvormen
5. Omgaan met grenzen en pijn (vergroten van bewegingsvrijheid)
6. Specifieke doelgroepen, bewegcoaching bij stress
7. Beweegplannen en trainingsschema's
8. Professionalisering, beroepsethiek en opzetten van een eigen onderneming
9. Integratie en examenvoorbereiding

# 1

# BEWEGING: DE ESSENTIE VAN HET LEVEN

## 1.1 Leerdoelen

Na afloop van deze les, heeft de student de volgende leerdoelen behaald.

De student:

- Begrijpt de essentie van bewegen.
- Kan denken en werken in/met dualiteiten.
- Kent het verschil tussen bewegen, trainen en sporten.
- Heeft kennis van het houdings- en bewegingsapparaat: het skelet, spieren en pezen.

## 1.2 Beweging: de essentie van het leven

*Wat beweegt jou?*

Bewegen doen we allemaal, het is het eerste en het laatste wat we doen in ons leven, we doen het altijd en overal: bewust en onbewust. Bewegen is de basis van ons bestaan!

Bewegen is leven! Als iets immers niet meer beweegt, is het dood. Vanaf onze conceptie tot onze dood zijn we in beweging. En alles wat ons uit beweging haalt, maakt ons steeds wat minder vitaal en een beetje meer 'niet-levend'. We moeten stromen, bruisen. De mens bestaat voor gemiddeld 60-70% uit water. Water moet stromen want stilstaand water wordt brak, stilstaande mensen worden brak. Werkelijk álles in ons lijf is gemaakt om te bewegen: onze spieren, banden, pezen, gewrichten, bloedsomloop, lymfestelsel en zelfs ons brein. Bewegen draagt bij aan gezonde (persoonlijke) groei en ontwikkeling. Wat een mooi aangrijpingspunt voor een beweegcoach is dat!

Vanaf ons prille begin ontdekken we de wereld en onszelf al bewegend. We ontwikkelen onszelf door in beweging te zijn en te komen en zo draagt beweging van vroeg tot laat bij aan onze persoonlijke ontwikkeling. Door beweging ontmoeten en ontdekken we onszelf en de wereld om ons heen. Dit laatste gegeven is meteen het grootste handvat voor een beweegcoach; bewegend handelen draagt bij aan de ontwikkeling van je identiteit. Betekenisvol bewegen is het doel en tegelijkertijd het middel van de interventie van de beweegcoach. Bewegen is niet 'slechts' een instrument om tot iets te komen. We gaan weer doen waarvoor we gemaakt zijn: bewegen!



# Open dag

Je bent van harte welkom om ons te bezoeken op de open dag. Laat je inspireren en maak kennis met de opleiding Bewegcoach. Daarnaast kun je tijdens deze dag presentaties van andere opleidingen bijwonen en gedurende de hele dag kennismaken met medewerkers en docenten van Sonnevelt, lesmateriaal inkijken en je laten adviseren door onze studieadviseur.

[Kijk hier](#) voor actuele data van de open dagen en meld je aan!

Lichaam en geest zijn voor een beweegcoach onlosmakelijk verbonden met elkaar. Sterker nog: ze vormen een twee-eenheid. Dat wat je denkt heeft invloed op hoe je je voelt en beweegt en hoe je je voelt en hoe je je beweegt heeft invloed op de aard van je gedachten. In onze huidige maatschappij zijn we heel erg goed geworden in denken. We denken heel wat af per dag, ook als we iets willen veranderen. Maar hoe en wanneer gaan we tot actie over? In beweging komen doe je niet in je hoofd, in beweging komen vraagt actie. Door de fysieke aanpak van een beweegcoach moeten cliënten wel uit hun hoofd en in hun lijf, hierdoor ervaren ze wat er nodig is om de verandering te bewerkstelligen die ze zo graag willen zien. In deze opleiding krijg je handvaten om cliënten fysiek en mentaal (weer) in beweging te brengen. Want fysieke beweging en training brengt mentale beweging, veerkracht, balans, kracht en uithoudingsvermogen door de onlosmakelijke verbondenheid van lichaam en geest.

Niemand heeft ooit leren lopen door erover te googelen, te praten, of over na te denken. Leren lopen doe je met vallen en opstaan, vertrouwen, uithoudingsvermogen, nieuwsgierigheid, zin om te leren en dat alles zonder dat je je iets aantrekt van wat anderen ervan denken.

Door aan te sluiten bij dit fysieke leren, brengt een beweegcoach je dichtbij je primaire leefstijl. Je reflexen worden geactiveerd, je gaat ze weer (h)erkennen. Voelen en ervaren laten je leren door het gewoon te doen! Bewustwording door ervaring, door het te doen is vele malen krachtiger dan door enkel kennisoverdracht of weten.

Echt alle vormen van lichamelijke activiteit van wandelen, traplopen en op de fiets naar je werk tot en met topsport op de Olympische Spelen kunnen we hierbij tot bewegen rekenen. Bewegen is hiermee ook zeker niet hetzelfde als sport.

### 1.2.1

#### Beweging en ont-wikkeling

Als beweegcoach weet je hoe je bewegingssituaties/beweegarrangementen bewust kunt inzetten in de coaching van je cliënten. Want ook in ons volwassen bestaan kunnen we de wereld en onszelf (her)ontdekken door beweging, kunnen we onszelf ontwikkelen door in beweging te zijn of door (weer) in beweging te komen. 'Ont-wikkelen' vraagt om beweging, vraagt om actie vanuit de persoon zelf. Een goede beweegcoach heeft of geeft geen oplossingen maar is in staat een geschikte omgeving, sfeer, veiligheid, voorwaarden en ruimte te scheppen. Dit door een bewegingssituatie te creëren waarin de cliënt zelf tot actie, bewustwording, inzicht, verandering en uiteindelijk tot groei en ontwikkeling komt.

*“Mensen veranderen eerder door de redenen die ze zelf hebben ontdekt en opgesomd, dan door de redenen die door anderen zijn opgesomd” – Blaise Pascal*

Is het leven ingewikkeld? 'Ont-wikkel' je zelf! Kom in beweging! Letterlijk 'ont-wikkelen' van alles wat je benauwd en beperkt. Inwikkelen (of ingewikkeld raken) gebeurt namelijk vaak onbewust en ontwikkelen gebeurt bewust. En daarom doet ontwikkelen soms pijn, is ontwikkelen eng, voelt het kaal en kwetsbaar.

## De Vlinder

“Een man vindt een cocon van een vlinder en neemt deze mee naar zijn huis. Op een dag verschijnt er een kleine opening in de cocon. De man kijkt een paar uur toe hoe de vlinder worstelt om zich door de kleine opening naar buiten te werken. Het lijkt erop dat het proces niet langer meer vooruitgaat. Het ziet er naar uit dat de vlinder zover gekomen is als hij kan en niet meer verder komt. Dus besluit de man de vlinder te helpen. Hij neemt een schaar en knipt de rest van de cocon open. De vlinder kan zich nu vrij eenvoudig losmaken. Maar de vlinder heeft een gezwollen lichaam en verfrommelde vleugels. De man verwacht dat de vlinder elk moment zijn vleugels zal uitslaan en het lichaam daarmee ondersteunt. Maar dat gebeurt niet. De vlinder besteedt de rest van zijn leven aan rondkruipen met een gezwollen lichaam en verfrommelde vleugels. De vlinder is nooit in staat te vliegen.

Wat de man in al zijn goedheid niet begreep was dat de krappe cocon en de worsteling die nodig was om door de opening te kruipen, de manier was om de lichaamsvloeistof van de vlinder in de vleugels te pompen zodat de vlinder klaar zou zijn te vliegen als het de vrijheid had bereikt uit de cocon. Soms zijn worstelingen exact wat we nodig hebben in het leven. Als we onszelf toe zouden staan zonder obstakels door het leven te gaan, zouden we invalide zijn. We zouden nooit zo sterk worden als wat we kunnen zijn. We zouden nooit kunnen vliegen.” (Lowcucar, z.d.)<sup>1</sup>

Ben jij als coach je ervan bewust welke worsteling de vlinder heeft meegemaakt en doorstaan om zo mooi en sterk te worden?” Deze mooie metafoer maakt direct duidelijk waarom concrete oplossingen aandragen voor je cliënt niet werkt.

Metaforen werken over het algemeen heel krachtig in een coachproces. Je vliegt er als het ware met een helikopter boven en overziet eenzelfde soort situatie in een geheel andere context en het wordt in één klap duidelijk. Metaforen in coaching kunnen helpen in bewegingssituaties als je de connectie met je lijf en/of je brein niet meer zo goed kunt maken.

Je kunt als bewegecoach een metafoer aandragen, je kunt ook je cliënt zelf een metafoer laten bedenken. Het voordeel van dit laatste is dat je als coach minder stuurt en het vanuit de cliënt zelf komt waardoor het beter ‘ingelijfd’ kan worden.

Voorbeelden van metaforen in bewegecoaching:

- De schommel: als metafoer van wel in beweging zijn maar toch niet verder komen.
- Een rekoefening: als metafoer van op slot zitten en vastgeroest zijn.
- Een bosloop: als metafoer van niet ver vooruit kunnen kijken en niet weten wat er om de hoek aankomt.

Als coach zijn begrippen als grenzen, territorium, ruimte innemen, pantsers en maskers, onder druk staan en overtuigingen bekende kost. Maar wat is nu juist specifiek de kracht van een bewegecoach, van beweging, van een beweeg-arrangement? Hoe zet je een beweegsituatie, een bewegingsarrangement zo in dat je cliënt ervaart en voelt wat er nodig is om weer in beweging te komen?

---

<sup>1</sup> Lowcucar ‘Sem Titulo’ (z.d.) Geraadpleegd op 09-06-2020 <http://blog.optimalhealth.nl/61-de-vlinder.html>

## Het concept bewegen en gezondheid

Beweging wordt vaak gekoppeld aan gezondheid, fitheid sport en vitaliteit. Als we in het Westen denken aan bewegen, gaan onze gedachten al snel uit naar fitnesscentra, zich in het zweet werkende mensen, work-outs, hardlopers, diëten, gezondheidsfreaks, sportclubs, sportschema's, testen en sportwedstrijden. Het gaat dan vooral over gezondheid in de zin van prestaties, aantrekkelijkheid en de afwezigheid van ziekte en pijn. We trainen ons lijf, letten op onze voeding, houden bijvoorbeeld ons lichaamsgewicht of onze cholesterolwaarden bij, hartslag en bloeddruk in de gaten, meten onze conditie, testen onszelf preventief en laten ons behandelen indien er problemen of blessures optreden.

Als we sport bedrijven komt er ook nog een prestatiecomponent bij, we willen onszelf verbeteren of ons verbeteren ten opzichte van de ander. Sporten doen we voor onszelf maar ook heel vaak voor (of tegen) de ander en de buitenwereld.

Gezondheid is echter meer dan de afwezigheid van een lichamelijke ziekte. De wereldgezondheidsorganisatie heeft gezondheid al in 1948 omschreven als: "een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden en niet van louter het ontbreken van ziekte" (WHO, 1948)<sup>2</sup>. Dit impliceert dat ook bij sociale en mentale klachten sprake is van 'ongezondheid'. Niet lekker in je vel zitten of juist lekker in je vel zitten heeft dus niet altijd enkel met lichamenlijk ongemak te maken, lichaam en geest zijn één.

Hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder heeft een interessant boek geschreven over het grote belang van bewegen voor zowel de fysieke maar ook vooral voor de geestelijke gezondheid. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt steeds duidelijker dat lichaamsbeweging niet alleen ons lijf maar ook ons brein in conditie houdt. Als kinderen sporten worden ze slimmer, en wie meer beweegt verkleint de risico's op het ontwikkelen van dementie. Het beoefenen van (top)sport is echt niet nodig maar wel uit de luie stoel opstaan. Onvoldoende bewegen en met name lang zitten is slecht voor de gezondheid volgens Scherder. Hij noemt langdurig zitten zelfs het 'nieuwe roken'<sup>3</sup>.

In het Oosten wordt er anders aangekeken tegen bewegen en gezondheid. Gezondheid volgens de taoïstische manier van denken is: een evenwicht in lichaam-geest-ziel en een optimaal en vrij stromen van de levensenergie Qi door de fijnstoffelijke energiebanen van het lichaam (de meridianen)<sup>4</sup>. Hier passen beweegvormen bij als Tai Chi, Qi Gong, ademhalingsoefeningen, meditatie en yoga het beste bij. Allemaal manieren om op individueel niveau de Qi levensenergie te sturen, te versterken en op peil te houden en om te zorgen voor een evenwicht tussen lichaam en geest. In deze visie laat je je niet pas behandelen als er problemen of klachten zijn. Een Taoïstisch arts is ook een leraar en deze helpt zijn cliënten om gezond te blijven, zoveel mogelijk op eigen kracht met zelfregulatie-methoden. Er wordt bij voorkeur preventief behandeld met voedingstherapie, kruidengeneeskunde, acupunctuur en massage. In China werden artsen lange tijd slechts betaald als men gezond was en bleef. Bij ziekte werden de betalingen meteen gestaakt totdat men weer was hersteld. Je kunt je voorstellen dat er hierdoor een extreme motivatie was om mensen zo lang mogelijk gezond en in beweging te houden.

2 WHO (1948) geraadpleegd op 29-06-2020 op <https://www.zonmw.nl/nl/over-zonmw/positieve-gezondheid/>

3 Scherder, E. (2017) *Laat je hersenen niet zitten. Hoe lichaamsbeweging je hersenen kan activeren*. Uitgeverij Athenaeum - Polak & van Gennep.

4 Schwitzer, S. (2016), *Vuurman & watervrouw*. Milinda Uitgevers b.v.

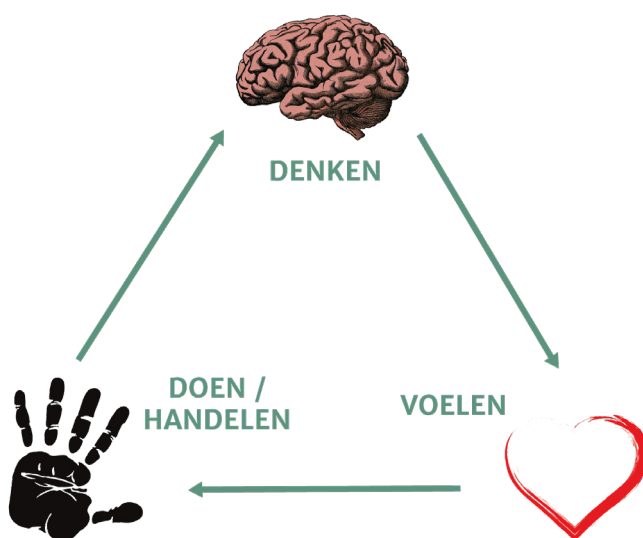
In tegenstelling tot het Westerse concept zou je hier meer kunnen spreken van een Work-in in plaats van een Work-out; eigen lichaam, geest en gezondheid staan hierin centraal. Het is niet verbazingwekkend dat we de laatste jaren, waarin we door de hectiek van de huidige Westerse maatschappij, fysiek en mentaal vaak overvraagd worden, deze Oosterse vormen van bewegen steeds meer omarmen.

### 1.2.3

#### Dualiteit en Balans; de principes van beweging

Wij mensen doen de hele dag indrukken op en op basis hiervan drukken wij ons uit. We zien dit terug in onze lichaamstaal. Ons lichaam laat zien wat we denken, doen en voelen. Als we iets tegen onze zin in doen of onze eigen grenzen over gaan zie je dat terug in de lichaamshouding. Je ademhaling verandert, je verhardt of verstijft, er ontstaan spierspanningen en/of blokkades.

Door iemand bewust te maken van zijn of haar lichaamstaal en hiermee te werken, zet je het lichaamsbewustzijn aan. Je haalt je cliënt uit zijn hoofd en trekt hem als het ware zijn lijf in. De dingen die er zijn kunnen dan 'in-gelijfd' worden en beklijven hierdoor veel beter, het vertrouwen in het eigen lijf en het voelen neemt hierdoor toe. In ons hoofd kunnen we van alles 'goedpraten, analyseren en begrijpen', maar in ons lijf voelen we daadwerkelijk wat er aan de hand is, en wat het met ons doet.



Gedurende ons leven ontwikkelen we vaak een voorkeur voor: denken, voelen of doen. Eén of twee aspecten hiervan zijn op den duur vaak meer aanwezig en zetten we vrijwel automatisch als eerste in terwijl het derde aspect vaak 'vergeten' wordt. De balans tussen denken, doen en voelen wordt hierdoor verstoord en op een gegeven moment ga je deze disbalans ervaren.

[...]



## 1.2.5

### Doelgroep bewegcoaching

Als bewegcoach heb je kennis van bewegen en van sport. Je kunt eenvoudige sportschema's opstellen. Maar je kunt (sport)schema's ook aan de kant zetten of laten rusten om in eerste instantie aan de slag gaan met bewegen en met het (her) inrichten van de (bewegingsarme) omgeving van de cliënt. Immers cliënten die bij een bewegcoach komen hebben:

- Moeite om in beweging te komen of te blijven
- Geen fijn 'bewegingsverleden', een hekel aan sportscholen of gymzalen
- Moeite met motoriek en bewegen, een slechte conditie
- Klachten of blessures (gehad)
- Moeite om bewegen te integreren in hun dagelijks leven
- Vaker zelf (tevergeefs) geprobeerd om het bewegen op te pakken

Als je bovenstaande beseft, begrijp je waarschijnlijk waarom je niet in eerste instantie alleen maar de situatie in kaart brengt en een schema opstelt. De kans dat het met zo'n schema nu wel duurzaam lukt om in beweging te komen is niet waarschijnlijk. Er zijn uitzonderingen en als bewegcoach is het mooi als je iemand met alleen een schema op weg kunt helpen, dat gaan we je ook leren. Maar veelal zal je starten aan de kant van 'het in beweging komen'.

Katy Bowman is een inspirator op het gebied van 'in beweging komen' oftewel 'oer'bewegen. Zij is biomechanicus en wetenschapper en vooral een 'full-time-beweger'. Zij heeft verschillende zeer interessante boeken geschreven waaronder haar belangrijkste werk: "Move your DNA, restore your health through natural movement"<sup>5</sup>. Op YouTube vind je ook inspirerende podcasts, filmpjes van haar. Neem via haar site 'nutritious movement' ook eens een kijkje in haar huis, dat ze volledig meubelvrij heeft ingericht om zichzelf de hele dag door te dwingen tot het maken van veel en de juiste bewegingen.

[...]

---

5 Geraadpleegd op 16-06-2020 <https://www.nutritiousmovement.com>

## 1.3 Het houdings- en bewegingsapparaat

Het bewegingsapparaat is het ‘orgaansysteem’ waardoor de mens zich kan voortbewegen. Het valt onder te verdelen in:

- Het passieve bewegingsapparaat, het skelet en bindweefsel-kapsels die steun bieden en door middel van gewrichten bewegingen mogelijk maken;
- Het actieve bewegingsapparaat, de skeletspieren die door samen te trekken de beweging veroorzaken<sup>6</sup>

Dankzij je bewegingsapparaat ben je in staat om te bewegen. Een goed functionerend bewegingsapparaat is belangrijk om soepel, krachtig en pijnvrij (voort) te kunnen bewegen.

Het passieve bewegingsapparaat bestaat uit alle botten/beenderen in je lichaam. Alle botten tezamen geven de vorm en de houding aan je lichaam. De botverbindingen vormen je gewrichten en deze zijn omgeven met kapsels. Dit skelet is de kapstok voor je actieve bewegingsapparaat. Het maakt de aanhechting van spieren en pezen en de beweging van gewrichten hierdoor mogelijk.

Het actieve bewegingsapparaat bestaat uit alle spieren in je lichaam. Dit actieve deel zorgt voor de bewegelijkheid en de stabiliteit van je lichaam. Voor een juiste balans is samenwerking tussen spieren en gewrichten, in nauwe samenwerking met het zenuwstelsel en het brein van belang.



Afbeelding 1.2 Skelet en spieren<sup>7</sup>

Als bewegcoach weet je uit welke botten en spieren het lichaam is samengesteld en hoe het bewegingsapparaat werkt. Zo weet je hoe je de belastbaarheid van de cliënt verantwoord kunt vergroten en gemakkelijker bewegen in het dagelijks leven mogelijk kunt maken.

Ten aanzien van gezondheid en mobiliteit is het belangrijk om levenslang je bewegingsapparaat te blijven belasten. Je lichaam en met name je botten en gewrichten hebben je hele leven lichaamsdragende, drukverhogende activiteiten nodig om sterk te blijven.

### 1.3.1 Fit houden van het passieve en actieve bewegingsapparaat

Vroeger dachten we dat calcium en melk drinken de botten sterk maakte. Tegenwoordig weten we dat het calcium uit melk voor de mens lastig opneembaar is. Melk bevat verzadigd vet dat de opname van calcium vermindert. En melk bevat de mineralen calcium-magnesium en fosfor niet in een voor de mens geschikte verhouding. Omdat een kalfje zo snel moet groeien bevat koemelk veel fosfor (ten opzichte van moedermelk), en

<sup>6</sup> Geraadpleegd op 29-06-2020 <https://nl.wikipedia.org/wiki/Bewegingsapparaat>

<sup>7</sup> Bron afbeelding: <https://www.bewegingenvitaliteit.nl/wat-is-osteopathie/>

dit hoge fosforgehalte is weer medeverantwoordelijk voor de slechte opname van calcium bij mensen<sup>8</sup>.

Er is ruim voldoende goed opneembare calciumrijke voeding voorhanden: fruit, groente, vis, noten, vijgen, olijven tempeh, tahin, bonen, kruiden, zaden. Bronnen die niet alleen calcium, maar ook veel andere vitamines, mineralen en beschermende stoffen leveren. Ze zijn veel beter opneembaar voor de mens dan het calcium uit zuivel.

Als je ouderen begeleid is het belangrijk bovenstaande wetenschap te delen en te bevragen wat ze doen om hun botten sterk te houden. Zij zijn namelijk vaak opgevoed met het idee dat ze melk moeten drinken om hun botten sterk te houden: “Botten hebben calcium nodig en in melk zit veel calcium. Voor sterke botten moet je dus veel melk drinken. Logisch toch?”

Naast voldoende goed opneembaar calcium is actief je botten belasten het belangrijkste signaal voor je botten om vooral sterk te blijven. Door tegen de zwaartekracht in je botten te belasten (axiale belasting) ga je voor het maximale effect<sup>9</sup>. Goede voorbeelden zijn: wandelen, hardlopen, traplopen, tennissen, dansen, touwtje springen, kruipen, hangen, klimmen, in de tuin werken, klussen, traplopen.

Andere vormen van lichaamsbeweging, zoals zwemmen of fietsen zijn uitstekend en zeer belangrijk voor je conditie en het soepel houden van het lichaam. Bij zwemmen of fietsen draagt het lichaam niet het lichaamsgewicht en deze bewegingsvormen zijn daarmee weinig effectief om je botten sterker te maken. Uiteraard zijn dit wel zeer geschikte en voedende vormen van beweging voor spieren, en gewrichten. Het is goed om af te wisselen in beweegvorm, duur, ondergrond en intensiteit, dit komt de kwaliteit van bewegen ten goede en verstoort de homeostase zodanig dat er fysiek én mentaal gunstige aanpassingen plaatsvinden.

Werk daarnaast dan ook aan stevige spieren door middel van krachttraining. Krachttraining van spieren zorgt overigens ook voor een trekbelasting op het skelet en draagt op deze manier ook bij aan sterke botten. Door je botten gedurende je hele leven goed te blijven belasten gaat het lichaam vanzelf werken aan verbetering van botstructuur en botmassa.

---

8 Geraadpleegd op 16-06-2020 <https://rinekedijkinga.nl/veelgestelde-vragen/voedingsadviezen-bij-osteoporose.html> /

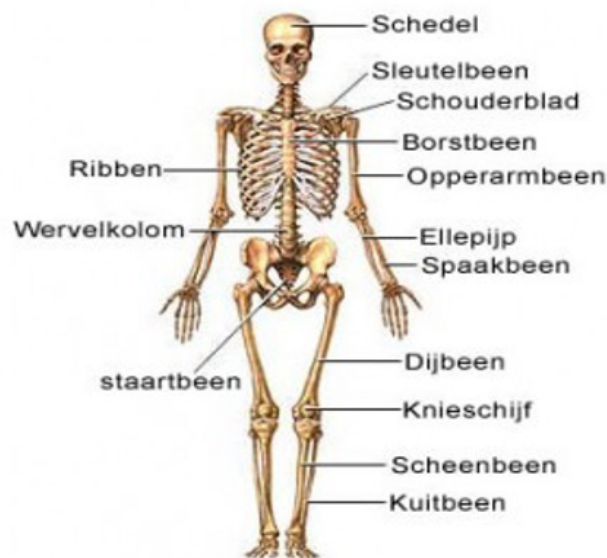
9 Geraadpleegd op 16-06-2020 <https://rinekedijkinga.nl/veelgestelde-vragen/voedingsadviezen-bij-osteoporose.html> /

### 1.3.2

## Het skelet

Het menselijk skelet bestaat uit ruim tweehonderd botten ook wel beenderen, die onderling met elkaar verbonden zijn door gewrichten en kraakbeen. Ons skelet, geraamte of beenderenstelsel heeft uiteenlopende functies:

- Het geeft vorm en stevigheid. Met een minimum aan materiaal is een skelet sterk, stijf en beweeglijk. Het skelet ondersteunt de lichaamsstructuren dankzij bot, gewrichten, kraakbeen en ligamenten.
- Het zorgt ervoor dat we in staat zijn om rechtop te lopen. Hierdoor hebben we onze handen vrij voor allerlei doelgerichte handelingen.
- Het geeft bescherming aan belangrijke organen, zoals hart en longen. De schedel beschermt het brein en de wervelkolom beschermt het ruggenmerg.
- Het geeft beweeglijkheid door de gewrichten en kraakbeenverbindingen. Door hun unieke bouw maken gewrichten specifieke bewegingspatronen mogelijk.
- Het is de aanhechtingsplaats voor spieren, meestal via pezen.
- Opslagplaats van calcium en fosfaat. Fosfor of fosfaat geeft samen met calcium stevigheid aan botten (en tanden). Wanneer er een calciumtekort in het bloed is, wordt dit door het beenweefsel weer aangevuld. De calciumbloedspiegel (het niveau van calcium in het bloed) moet op een constant niveau blijven. Je spieren krijgen hierbij voorrang. Een voldoende hoeveelheid calcium in het bloed is zo belangrijk dat de stevigheid van de botten er ondergeschikt aan is<sup>10</sup>.
- Daarnaast herbergen met name de (lange) platte botten beenmerg. Beenmerg bevat stamcellen die onder andere verschillende bloedcellen kunnen vormen.



10 Geraadpleegd op 16-06-2020 <https://osteoporosevereniging.nl/behandeling/voeding-en-supplementen/>



# Onze leermethode

50%

Leren door te ervaren

30%

Leren van elkaar

20%

Theorie

Onze persoonlijke aanpak met klassikaal onderwijs zorgt voor een opleiding die wat extra's geeft: je krijgt wat je verwacht, maar er komt altijd iets bij.

# 2

# COACHING, DE BASIS

## 2.1 Leerdoelen

Na afloop van deze les, heeft de student de volgende leerdoelen behaald.

De student...

- Kent de werking, het ontstaan en de kenmerken van het drievoudige brein.
- Heeft kennis van gedragsverandering en hoe deze te bewerkstelligen.
- Weet welke motivatietypen er zijn en hoe hij deze kan herkennen en ombuigen.
- Kan motiverende gespreksvoering toepassen en diverse coachende vraagstijlen inzetten.
- Is zich bewust van zijn eigen inspiratie en inspiratiestijl.
- Kan in een coachingssituatie de juiste vragen stellen, confronteren, feedback geven en ontvangen.
- Kan werken met de behandelde coachmethodieken: Bewust Bekwaam leermodel, RET, Oplossingsgericht coachen, Kernkwadrant-model.
- (Her)kent de valkuil voor een coach en weet hoe je dit kunt keren: dramadriehoek, winnaarsdriehoek.

Sonnevelt wil bijdragen aan kwalitatief goed leven voor iedereen. Dit vraagt om een hoog kwaliteitsniveau. [Lees hier meer over onze kwaliteit.](#)



## 2.2 Inleiding

Als bewegecoach ken je de fysieke kant van bewegen, maar zoals eerder beschreven is de mentale kant onlosmakelijk verbonden met de fysieke kant. Feitelijk zouden we dit qua hoofdstuk niet eens kunnen splitsen. Echter vanuit onze geschiedenis denken we nu nog steeds vaak duaal en onderscheiden we lichaam en geest. Een soort onderscheid waarbij ons lichaam (slechts) ons voertuig is, onze hardware en ons brein onze (overgewaardeerde) software. Ook in dit veelal mentaal georiënteerde hoofdstuk bezien we de mens als een uiterst complex wezen met gedachten, gevoelens en een bepaalde voorgeschiedenis die iemand fysiek en mentaal maakt tot wat hij nu is, waarbij alle invloeden van binnenuit en van buitenaf het hele zijn beïnvloeden.

In de topsport heeft men al jaren geleden het grote belang van mentale coaching ingezien. Het kan het verschil maken tussen winnen en verliezen. Bij ‘gewone’ mensen gaat het vooral om hoe je hen kunt motiveren om in beweging te komen en te houden. Dit is een proces dat bij iedereen anders verloopt en vraagt specifieke persoonlijke begeleiding. Ieder mens heeft immers een verschillende achtergrond en omgeving en daarbij moet je ook rekening houden met wensen, kwaliteiten en mogelijkheden. Coaching is een belangrijk aspect van het vak bewegecoaching.

Hoe komt het dat het veranderen of aanleren van (nieuw) gedrag of nieuwe patronen zo lastig is? Hoe help je mensen omgaan met de stress die een nieuwe situatie veelal met zich meebrengt? En hoe motiveer je iemand om in beweging te komen en te blijven, zodat hij zelf gaat ervaren hoe belangrijk dit is? Hoe houd je nieuw aangeleerde patronen/gedrag in stand? Dit zijn vragen waarop je in dit hoofdstuk antwoorden krijgt.

Daarbij is het ook belangrijk om te weten hoe je zelf in elkaar steekt. Wat zijn de plaatjes die jij zelf hebt over bewegen? Hoe houd jij jezelf gemotiveerd? En hoe zet je dit in als je anderen gaat coachen om in beweging te komen?

## 2.3 Gedragsverandering en het brein

Meer bewegen is iets wat velen zich voornemen, maar toch lukt het vaak niet om dit gedurende langere tijd vol te houden. In de dagelijkse praktijk blijkt vaak dat gedrag en patronen erg moeilijk te veranderen zijn. Dat heb je in je eigen leven en in je naaste omgeving vast wel eens ervaren. Hoe komt het toch dat je wel anders wil, anders kan en zelfs anders durft, maar uiteindelijk toch maar nauwelijks je gedrag verandert? Daarvoor gaan we eerst kijken naar het brein, dat aan de basis van ons gedrag ligt.

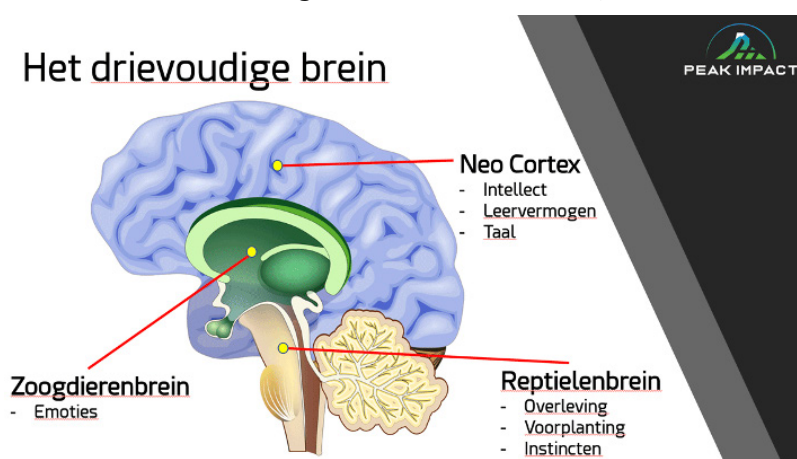
Het brein is een zeer ingewikkeld en complex orgaan dat we steeds beter zijn gaan begrijpen, maar ons nog steeds blijft verrassen. Dankzij de hersenen hebben we een bewustzijn, een geheugen en kunnen we ingewikkelde handelingen verrichten. Via de zintuigen ontvangen de hersenen allerlei informatie uit de buitenwereld. Alle zintuiglijke informatie wordt door de hersenen verwerkt, geselecteerd en eventueel opgeslagen. Wanneer er fysieke actie moet worden ondernomen, worden de juiste signalen uitgestuurd naar de spieren. De hersenen besturen en coördineren sensorische systemen, bewuste en onbewuste bewegingen en lichaamsfuncties, zoals bloeddruk, ademhaling,

lichaamstemperatuur, spijsvertering etc. De hersenen zijn in staat tot verstandelijk denken, logisch redeneren, verbeeldingskracht, emoties en creativiteit. Dit orgaan verbruikt dan ook een kwart van het totale energieverbruik van de mens (Verbraek, 2008)<sup>11</sup>.

### 2.3.1

#### Hersenonderdelen

De hersenen zitten heel complex in elkaar met vele hersenonderdelen die allemaal nauw met elkaar samenwerken. Dit is het resultaat van miljoenen jaren van evolutie. Er is in de jaren zestig van de vorige eeuw door neurowetenschapper Maclean voor het eerst een functioneel onderscheid gemaakt in drie belangrijke hersendelen. Dit resulteerde vele jaren later in Het drievoudige brein (Paul Maclean, 1990)<sup>12</sup>.



Afbeelding 2.1 Het drievoudige brein<sup>13</sup>

De hersenen bestaan grofweg namelijk uit drie functionele onderdelen<sup>14</sup>, die als het ware op elkaar zijn gebouwd in de loop van de evolutie. Elk hersendeel verwijst naar de soort waarmee dit hersendeel sterke overeenkomst vertoont:

1. Reptielenbrein (hersensam en cerebellum/kleine hersenen): instinct
2. Emotionele brein of zoogdierenbrein (limbische systeem): emoties
3. Cognitieve brein, Neo Cortex of mensenbrein (cerebrum/grote hersenen): verstand

Je kunt deze drie hersendelen niet los van elkaar zien, maar ze zijn wel heel verschillend.

[...]

11 Verbraek, B., van der Plaats, A. (2016). *De wondere wereld van dementie*. Vanuit nieuwe inzichten omgevingszorg bieden aan dementerenden. Bohn Stafleu van Loghum. p. 7  
 12 MacLean, Paul D. (1990). *The triune brain in evolution: role in paleocerebral functions*. New York: Plenum Press.  
 13 Bron afbeelding: <https://peakimpact.nl/het-drievoudige-brein/> 23/06/20  
 14 Geraadpleegd op 28-07-2020 <https://peakimpact.nl/het-drievoudige-brein>  
<http://www.1001tips.be/lifestyle/menselijk-gedrag-en-de-drie-breinen> &  
<http://jankeestielstra.nl/opbouw-van-je-brein>



## 2.4 Motivatie & Inspiratie

De definitie van motivatie volgens Wikipedia: “Motivatie is datgene wat een individu tot bepaald gedrag drijft. Motivatie heeft invloed op de initiatie, richting, intensiteit en volharding van het menselijk gedrag. Motivatie ontstaat uit een samenspel tussen de biologische (aangeboren) en cultuurafhankelijke (aangeleerde) eigenschappen van een individu en de omgeving van dat individu.”<sup>15</sup>

Motivatie kunnen we ook omschrijven als: ‘beweegredenen’. Voor een bewegecoach is het achterhalen van de beweegredenen van een cliënt heel belangrijk om tot duurzame interventies te komen. Wat zorgt ervoor dat jouw cliënt in beweging gaat komen? Kun de juiste beweegredenen aanreiken die zorgen dat jouw cliënt in beweging blijft.

### 2.4.1 Typen motivatie

Ondanks de grote fysieke en mentale voordelen van regelmatig bewegen, vinden nog steeds veel mensen het moeilijk om ook daadwerkelijk meer te gaan bewegen. Zoals je in de definitie van motivatie hebt kunnen lezen, is deze afhankelijk van intrinsieke en extrinsieke factoren.

De zelfbeschikkingstheorie of self determination theory (Deci & Ryan, 1985)<sup>16</sup> stelt dat er verschillende motivatietypen zijn volgens een continuüm (van Burken, 2017)<sup>17</sup>:

- Amotivatie: geen motivatie om te sporten/bewegen.
- Extrinsieke motivatie: sporten/bewegen voor een externe beloning of druk van buitenaf.
- ‘Introjected’ motivatie: sporten/bewegen vanuit innerlijke druk; je schuldig voelen als je het niet zou doen.
- ‘Identified’ motivatie: sporten/bewegen omdat het waarde voor je heeft, voor je gezondheid of omdat je je dan beter voelt of je er beter uitziet.
- Intrinsieke motivatie: sporten/bewegen omdat je het gewoon fijn of uitdagend vindt.

Regelmatige sporters/bewegers vertonen meer ‘identified’ en intrinsieke motivatie, terwijl bij mensen die niet regelmatig sporten vooral sprake is van ‘introjected’ en extrinsieke motivatie. Als bewegecoach wil je graag dat je cliënt in zijn motivatie verschuift naar meer identified en intrinsieke motivatie, dit is namelijk van belang voor de mate waarin de gedragsverandering geïnternaliseerd is en het bewegen volgehouden gaat worden.

“Als je iemand behandelt zoals hij is, dan zal hij blijven zoals hij is. Als je iemand behandelt alsof hij was wat hij zou kunnen zijn, dan wordt hij zoals hij zou kunnen zijn.”  
– *Johan Wolfgang von Goethe*

15 Geraadpleegd op 28-07-2020 <https://nl.wikipedia.org/wiki/Motivatie>

16 Deci, E.L. & R.M. Ryan (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum.

17 Van Burken, P. (2017) Geraadpleegd op 28-07-2020 van [https://www.psychfysio.nl/4\\_11\\_1](https://www.psychfysio.nl/4_11_1)

## 2.4.2

### Motiverende gespreksvoering

Als beweegcoach werk je met jouw cliënten aan bewegen, gedragsverandering en heel vaak ook aan de motivationele aspecten hiervan. Deze methode focust zich op de intrinsieke motivatie van degene die gecoacht wordt. Het doel is om je cliënt aan te zetten tot veranderbaar gedrag. Je maakt de balans op waarmee het veranderbaar gedrag aantrekkelijker wordt en meer opweegt dan het huidige gedrag.

Heb je zelf ooit geprobeerd om een lastige of ongezonde gewoonte te veranderen? Zo ja, dan weet je waarschijnlijk hoe ontzettend moeilijk dat dit is! Je zit vaak gevangen in een gewoontepatroon, zelfs als de nadelen en de risico's al lang en duidelijk merkbaar zijn. We hebben vaak dubbele gevoelens over de verandering die we willen maken. Aan de éne kant willen we heel graag veranderen en aan de andere kant ook gewoon weer niet. Dit heet ambivalentie en ambivalentie is een belangrijk begrip binnen motiverende gespreksvoering (MGV).

Definitie: “MGV is een op samenwerking gerichte, doelgerichte gespreksstijl met bijzondere aandacht voor verandertaal. MGVis ontworpen om de persoonlijke motivatie en het commitment voor een bepaald doel te versterken door het ontlocken en verkennen van iemands eigen redenen om te veranderen in een sfeer van acceptatie en compassie.” (Miller & Rollnick, 2012 <sup>18</sup>).

Motiverende gespreksvoering is een bijna inherente taal voor een beweegcoach. Een praktisch, makkelijk toegankelijk en toepasbaar boek over deze coachingsmethode is: *Coachen 3.0 deel 1 motiverende gespreksvoering*, Sergio van der Pluijm. MGV is doelgericht, er wordt gewerkt aan een concreet doel en er is altijd sprake van een voorkeursrichting: bijvoorbeeld meer bewegen, een gezondere leefstijl. Tegelijkertijd sluit MGV aan op iemands persoonlijke motivatie van dat moment. Om veiligheid te waarborgen wordt er gewerkt in een sfeer van acceptatie en compassie. Alleen binnen een dergelijke sfeer zal je cliënt bereid zijn om zich kwetsbaar op te stellen. Met verandertaal wordt bedoeld: alles wat je cliënt zegt dat vóór verandering of tegen de huidige gang van zaken pleit. Als je cliënten gaat coachen zal je gaan merken dat het niet zo effectief is om jouw motivatie als professional op te leggen aan de ander. Soms werkt dat kortdurend, maar het draagt niet bij aan duurzame motivatie. Start dus bij de motivatie van de cliënt en je zult merken: hoe beter jij kunt luisteren naar je cliënt, hoe meer je cliënt open zal gaan staan voor wat jij te vertellen hebt.

“MGV wordt ook wel een gidsende communicatiestijl genoemd. Een middenweg tussen sturend en volgend. Gidsen is een soort combinatie waarin volgen en leiden elkaar voortdurend afwisselen. Denk bij het woord ‘gids’ niet aan een stadsgids die je de oren van je hoofd praat, maar eerder aan een bescheiden berggids die zegt: ‘Ik ken dit gebied, maar jij bepaalt waar je naartoe wilt.’ Er wordt ook weleens gezegd: MGV is zacht op de relatie (warm, empathisch) en hard op de inhoud (met focus op belangrijke zaken). Kortom; de houding is vriendelijk maar het gesprek gaat wel over de dingen die er werkelijk toe doen.” <sup>19</sup>

18 *Coachen 3.0 deel 1 motiverende gespreksvoering*, Sergio van der Pluijm, Het boekenschap.

19 *Coachen 3.0 deel 1 motiverende gespreksvoering*, Sergio van der Pluijm, Het boekenschap.

“Gras groeit niet door aan de sprietten te trekken maar door de wortels water te geven.”  
- *Afrikaans spreekwoord*

Het voeden van iemands eigen redenen om te veranderen, zal in grote mate bijdragen aan de bloei die er feitelijk alleen nog maar uit hoeft te komen. We komen hier in het hoofdstuk coachingsmethodieken nog op terug.

### 2.4.3

#### Inspiratie

Inspiratie voegt iets toe! Het woord alleen al klinkt bruisend, ontketenend, groots, groeiend en verrijkend. Maar inspiratie kan alleen betekenisvol voor je zijn als werkwoord!

“Ik heb de opleiding als erg prettig ervaren. In de ochtend theorie en in de middag lekker praktisch aan de slag in 't sporthonk' onder leiding van gedreven, enthousiaste docenten/ervaringsdeskundigen.”

**Karin**

Student Bewegcoach

Een vraag voor je zelf (nog niet als beweegcoach): hoe is dat voor jou inspiratie, hoe doe jij dat? Neem even een momentje voor de volgende zin: 'Laat jij je inspireren of doe je inspiratie op?'

*Voel je het verschil?  
Je laten inspireren is passief.  
Inspiratie opdoen is actief.*

Met passieve inspiratie, met je laten inspireren is echt helemaal niets mis. Als je niet persé het doel hebt zelf geïnspireerd te raken en er mee aan de slag te gaan. Als je je alleen wilt laten inspireren om wat de ander doet of kan. Misschien is een beter woord hiervoor bewonderen en hiervan genieten. Genieten van de ander van zijn of haar inspiratie en uitingen.

Inspiratie opdoen vraagt om een vervolg! Vraagt om het toe-eigenen van de inspiratie van de ander om het in te kunnen zetten voor jezelf. En dan niet het kopiëren van inspiratie, maar het maken tot jouw eigen inspiratie om hiermee op jouw pad verder te kunnen. Stukjes gebruiken, stukjes weglaten, stukjes verbouwen. Om zo zelf verder te kunnen bruisen, bubbelen en groeien naar jouw verlangens en doelen. Zelf een golf van nieuwe ideeën krijgen, zelf je pad versieren en direct zin hebben om deze zelf vorm te gaan geven, geïnspireerd door de aanstekelijke energie, uitspraken, handelingen, uitingen en/of de kracht van de ander.

Stel jezelf deze vraag: waar ben jij naar op zoek? Naar passieve of actieve inspiratie? En lees of doe je dan het juiste? Want realiseer je dat als je inspiratie op wilt doen, maar je laat je enkel inspireren, dat je op termijn gefrustreerd raakt! Social media, een goed boek of internet bijvoorbeeld kan in die zin een mooie inspiratiebron zijn, maar je moet je realiseren dat je wel wat moet gaan doen met de inspirerende dingen die je leest! Zoals het daar staat is het (nog) andermans inspiratie.

Inspiratie werkt (enkel) aanstekelijk, vergeet niet zelf de nieuwe houtblokjes in het vuur leggen! Stook je eigen vuurtje op en creëer zelf ook weer nieuwe vonkjes. Word zelf de energie waar je naar op zoek bent, word een vonkjesregen!

Een volgende vraag: als beweegcoach, kan jij een inspiratiebron voor anderen zijn? Waarom denk je dat?

Realiseer je: dat kan alleen als je die vonkjesregen bent en anderen kunt ontsteken. Als je de ander kan ontsteken en als de ander zelf inspiratie bij jou op kan en mag doen. Maak niet de fout om de ander te willen inspireren en motiveren vanuit jouw eigen inspiratie en motivatie. Want dan is de ander passief, dan wordt het slechts een 'bewonderen'. Het mooie van inspiratie en motivationeel coachen is dat je best wat achterover mag leunen, de cliënt moet aan de bak! Dat klinkt luxe en makkelijk, maar beweegcoaches zijn over het algemeen aanpakkers, actief en vanuit zichzelf hierdoor al een inspiratiebron. Voor een beweegcoach is dit heel vaak een leerpunt. Voor jou ook?

[...]



Beweegcoach

## Studieadviseur

Tot zover de proefles van de opleiding Beweegcoach.

Voor vragen over de opleiding kun je altijd contact opnemen met onze studieadviseur Jolien Mahler 0418 51 57 82 of stel je vraag direct aan de docenten tijdens een van onze open dagen.

[www.sonneveltopleidingen.nl](http://www.sonneveltopleidingen.nl)