



## Leefstijltraining



### 'LEEF'

Psychische problemen, al dan niet in combinatie met medicatie, leiden regelmatig tot een wat ongezonde leefstijl. Die ongezonde leefstijl kan op haar beurt weer zorgen voor overgewicht en een verhoogd risico op gezondheidsproblemen zoals hoge bloeddruk, hart -en vaatziekten en suikerziekte.

De leefstijltraining 'LEEF' heeft als doel om je te helpen met een gezondere leefstijl. Wij verwachten dat je daardoor actiever gaat worden en je fitter gaat voelen. En daardoor heb je een aanzienlijke kans dat je kwaliteit van leven en welbevinden zal verbeteren, dat ook je psychische klachten gaan afnemen. Het doel van de leefstijltraining 'LEEF' is dan ook niet alleen dat lichamelijke klachten zoals lichaamsgewicht gaan afnemen, maar ook dat je mentaal beter gaat voelen.

### Wanneer kom je in aanmerking?

Met het MOPHAR onderzoek hebben we je gewicht, lengte, bloeddruk en hartslag gemeten en bloedonderzoek gedaan. Je kunt deelnemen aan de training als je aan een van de volgende criteria voldoet:

- Leeftijd > 45 jaar: 3 van de 5 kenmerken van metabool syndroom zijn aanwezig/ leeftijd <45 jaar 1 tot 2 van de 5 kenmerken aanwezig: verhoogde bloeddruk, verhoogd bloedsuiker, verhoogde buikomvang, verhoogd cholesterol, en/of een ongunstige verhouding van vetten in je bloed.
- Er is een partner/maatje beschikbaar die jou met de training wil meehelpen en ondersteunen.
- Je bent bereid om vragenlijsten in te vullen en een stappenteller te dragen in de periode van de training.
- Je bent bij ons in behandeling voor een angst- of een stemmingsstoornis.

### Training

De leefstijltraining bestaat uit 14 wekelijkse groepsbijeenkomsten van 1,5 uur en tussendoor 4 individuele bijeenkomsten van 45 minuten waarbij je samen met jouw maatje langskomt.

- De training behandelt in de vorm van modules (van twee tot vier bijeenkomsten) de volgende thema's: bewegen/activiteiten, voeding, slaap, welbevinden en ontspanning, medicijnen, alcohol en drugsgebruik, en doorgaan en volhouden.
- De groepstrainingssessies bestaan uit de volgende elementen: een oefening in positief denken en voelen, uitleg over gezonde voeding, bewegen, slaap, ontspanning, en samen eten kopen en

koken, oefenen met bewegen, terugkoppeling rond huiswerk en gebruik van de stappenteller die je van ons meekrijgt.

- Daarnaast heb je ook 4 bijeenkomsten samen met een maatje. Tijdens deze bijeenkomsten gaan we samen na hoe en wanneer jouw maatje het beste kan meehelpen om de leefstijl training tot een succes te maken.

### **Metingen gedurende de training**

De metingen vinden plaats voorafgaand en direct na afloop van de training. Bij deze metingen vul je thuis vragenlijsten in, en twee maal meten we ook je bloeddruk en buikomvang, en ga je naar het lab om na te gaan in hoeverre je lichamelijke gezondheid is verbeterd. Voorafgaand aan de meting vul je thuis enkele vragenlijsten (20 minuten) in. Ten tijde van de training draag je een stappenteller (Fitbit Charge 4) die je van ons te leen krijgt.

### **Waarom samen met een maatje?**

Het is belangrijk dat je een maatje betreft in de periode van deze training, die jou kan steunen en eventueel kan meedoen met de leefstijlverandering, omdat blijkt dat betrekken van naasten zorgt voor een grotere kans dat de leefstijlverandering ook gaat slagen. Dit maatje mag je partner zijn, iemand uit de familie, een buurman of buurvrouw of een vriend(in). Belangrijkste is dat je degene vertrouwt en prettig vindt om erbij te betrekken.

### **Mogelijke voor- en nadelen**

Het is belangrijk dat je de mogelijke voor- en nadelen goed afweegt voordat je besluit mee te doen. De behandeling zou kunnen bijdragen aan een betere conditie, gezondheid en/of kwaliteit van leven, zeker weten doen we dat echter nog niet. Daarnaast worden op verschillende vlakken handvatten aangereikt om een gezondere leefstijl na te volgen. Dit kan je helpen om je beter te gaan voelen en meer greep op je leven te krijgen. Een nadeel kan zijn dat verwacht wordt dat je ook buiten de sessies om met de cursus bezig bent.

Deelname aan de training kan dan ook intensief voor je zijn. Ook zijn er veel bijeenkomsten, die bij elkaar een redelijke tijdsinvestering van je vragen. De duur van de training is 6 maanden.

Meer weten en/ of aanmelden?

Verdere informatie kan je inwinnen bij Jolien Kik en Maartje Hofman ([leef@ggzdrenthe.nl](mailto:leef@ggzdrenthe.nl)) of Nicolette Moes ([nicolette.moes@ggzdrenthe.nl](mailto:nicolette.moes@ggzdrenthe.nl)). Bij hen, maar ook via je behandelaar kan je je aanmelden voor de training.