



Lonneke Groen,
leefstijlcoach en diëtist:
**'Ik ben nu meer een
buddy die in samenspel
met cliënten werkt'**

TEKST ANGELA SEVERS FOTO MICHEL CAMPFENS

Waarom ben je leefstijlcoach geworden?
 'Ik zocht verbreding. Als diëtist adviseerde ik cliënten bijvoorbeeld om minimaal een half uur per dag te bewegen, maar ik kon hen niet adviseren over de invulling ervan. Nu kan ik cliënten ook op dat gebied veel beter coachen.'

Is je werk erdoor veranderd?

'Ik dacht dat ik als diëtist al goed kon coachen, maar dat bleek toch tegen te vallen. Diëtisten willen een probleem meestal even snel oplossen. Het liefst maken ze een pasklaar plan, waarmee cliënten de deur uit gaan. Dat is ook wel logisch, omdat je als diëtist maar een beperkte tijd tot je beschikking hebt. Als leefstijlcoach werk ik in kleine stapjes. Ik zie cliënten vaker, leg de verantwoordelijkheid meer bij hen en laat ze zelf bedenken wat ze willen veranderen. Als coach vraag ik hen wat ze ervoor nodig hebben en hoe ik ze daarbij kan helpen. Het is nu een samenspel.'

Wat is de meerwaarde voor jou als diëtist?

'Doordat ik leefstijlcoach ben, is mijn begeleiding op een hoger niveau gekomen. Ik ben meer een buddy die in samenspel met cliënten werkt. De nadruk ligt op coachen en de cliënt laten meedenken, in plaats van oplossingen aandragen. Diëtisten kunnen dit ook, maar door de leefstijlcoachopleiding heb ik veel meer coachingsvaardigheden gekregen. Het is aanvullend en verdiepend.'

Wat is de meerwaarde van een leefstijlcoach voor je cliënten?

'Leefstijlcoaching is een heel andere aanpak, die veel verder gaat dan voeding. Er is ook aandacht voor bewegen, slapen, ontspanning. Kortom: het totaalplaatje. Het leefstijladvies is veel laagdrempeliger dan een diëtistisch advies.'

'Als leefstijlcoach kan ik veel intensievere begeleiding geven'



Lonneke Groen studeerde in 2000 af als diëtist en werkte 10 jaar in een ziekenhuis en de thuiszorg. In 2010 richtte ze met 2 andere diëtisten Diëtistenpraktijk Alimentum in Krommenie op. Lonneke noemt zichzelf een allround diëtist, maar heeft in de loop der jaren ook een aantal specialismen ontwikkeld, zoals ondergewicht, diabetes en overgewicht bij kinderen en volwassenen. In 2014 deed ze de opleiding tot leefstijlcoach waarna ze nog een post-HBO opleiding overgewicht volgde. Recent rondde ze ook de opleiding tot sportdiëtist af.

Een voorbeeld: als een cliënt niet ontbeet, gaf ik als diëtist voorbeeldontbijtjes mee met het advies om die te eten. "En als het niet lukt, hoor ik het wel." Nu adviseer ik cliënten om te proberen 's morgens in ieder geval iets te eten, maakt niet uit wat. En bij de volgende afspraak vraag ik hoe het gegaan is. Als leefstijlcoach kan ik veel intensievere begeleiding geven, met meer contactmomenten. Ik zie cliënten vaak eens per week of om de week. Mijn twee collega-diëtisten zien ook echt de meerwaarde. Ze sturen cliënten regelmatig naar mij door als ze het idee hebben dat leefstijlcoaching beter bij die cliënten past.'