



Mariette de Mol van Otterloo,
Leefstijlcoach en diëtist:
**'De Hollandse kost wordt
enorm ondergewaardeerd'**

TEKST KARINE HOENDERDOS FOTO MICHEL CAMPFENS

Waarom ben je leefstijlcoach geworden?

‘Ik vond de diëtetiekopleiding echt heel leuk, maar toen ik eenmaal aan het werk was, raakte ik heel snel gefrustreerd. Want waarom deden mijn cliënten niet gewoon wat ik ze adviseerde? Ik miste coachingsvaardigheden en ook kennis over gedragsverandering en beweging. Daarom heb ik de opleiding tot leefstijlcoach gedaan. Nu is mijn carrière echt “rond”. Ik word helemaal blij van dit werk.’

‘Ik zoom veel meer in op het doel en de motivatie van de cliënt’

Is je werk erdoor veranderd?

‘Ja, zeker! Ik ga nu veel meer uit van de wens van de cliënt: wat is zijn of haar startpunt? Ik start het gesprek altijd met het doornemen van de BRAVO-factoren: Bewegen, stoppen met Roken, Alcohol en drugs, Voeding en Ontspanning. In die factoren zoek ik samen met de cliënt naar de aanknopingspunten om gedrag te veranderen. En dat is lang niet altijd voeding. Ik krijg veel mensen die alles al geprobeerd hebben en die het vertrouwen in hulpverleners kwijt zijn, maar ook in hun eigen kunnen. Ik adviseer nooit meer een complete ommezwaai in leefstijl, maar werk altijd in kleine stapjes. Zo krijgen ze weer vertrouwen in zichzelf en leren ze nieuwe gezonde gewoontes aan.’

Wat is de meerwaarde voor jou als diëtist?

‘De grootste verandering is dat ik veel meer inzoom op het doel en de motivatie van de cliënt. Ik neem geen genoegen meer met “Ik wil 20 kilo afvallen” maar vraag door tot het échte doel boven water is. Bijvoorbeeld dat iemand weer in een vliegtuigstoel past en zijn kleinkinderen in het buitenland kan bezoeken. Daar zit de échte motivatie. Waarschijnlijk doen heel ervaren diëtisten dit trouwens ook. Maar ik heb dit echt op de opleiding tot leefstijlcoach geleerd.’



Mariette de Mol van Otterloo heeft wat je noemt een ‘zoekende’ scholingscarrière gehad, met opleidingen als economie, accountancy, verschillende koksopleidingen en uiteindelijk de opleiding diëtetiek. Een paar jaar na haar afstuderen als diëtist volgde ze de opleiding tot leefstijlcoach. Ze geeft nu als leefstijlcoach groepstrainingen over gezonde leefstijl bij Eerstelijns Zorggroep Haaglanden (ELZHA). ELZHA ondersteunt huisartsenpraktijken bij zorg aan hun chronische patiënten in de regio Den Haag. Verder is de Mol van Otterloo als franchisenemer aangesloten bij Visiom leefstijlcoaches, een landelijk netwerk van leefstijlcoaches.

Wat is de meerwaarde van een leefstijlcoach voor je cliënten?

‘Ik geef veel trainingen waarin ik de verschillende aspecten van een gezonde leefstijl uitdiep. Elke training opnieuw begin ik met het rondje “Wat ging er goed?”. Mensen zijn snel geneigd om over hun mislukkingen na te denken. Als leefstijlcoach help ik mensen om de kleine stappen vooruit te herkennen en te waarderen. Elke dag 2 glazen water drinken? Dat is een stap vooruit. Laatst zei een cliënt: “Je hebt me positief leren kijken naar mezelf”. Ik denk dat daar echte winst zit.’