

A woman with reddish-brown hair, wearing a teal long-sleeved top and blue jeans, is leaning against the trunk of a large tree. She is smiling and looking towards the camera. In the foreground, a brown and white dog is sitting on a dirt path. The background shows a grassy field with a person and another dog in the distance under a clear sky.

Marjolein van Driel,  
fysiotherapeut en  
leefstijlcoach:  
**'Mijn werk is veel leuker  
en effectiever geworden'**

TEKST KARINÉ HOENDERDOS FOTO MICHEL CAMPFENS

## Waarom ben je leefstijlcoach geworden?

‘Als fysiotherapeut had ik natuurlijk al veel kennis over beweging, maar ik wilde meer weten over voeding en stress en hoe je een gezonde leefstijl kunt aanleren. Ook voor mezelf.

Als ondernemer en moeder vond ik dat niet altijd even gemakkelijk en had ik bijvoorbeeld vaak last van een opgeblazen gevoel en weinig energie in de avond. Mede door de opleiding heb ik geleerd wat ik nodig heb om de balans te bewaken. Voor mij is dat minimaal twee keer per week sporten, meer afwisseling in mijn voeding en voldoende tijd doorbrengen met mijn gezin. Een gezonde leefstijl werkt echt en is haalbaar. Dat wil ik mijn cliënten laten zien.’

## Is je werk erdoor veranderd?

‘Absoluut. Ik hanteer nu een veel bredere benadering van de klachten waarmee mensen naar me toe komen. Bij gewrichtsklachten kijk ik bijvoorbeeld ook naar overgewicht en geef ik laagdrempelige voedingsadviezen. Bij arbeidsfysiotherapie kijk ik veel gericht naar stress. Ik breng nu de volledige klacht en de mogelijke oorzaken in beeld.’

‘Een gezonde leefstijl werkt echt. Dat wil ik mijn cliënten laten zien’

## Wat is de meerwaarde voor jou als fysiotherapeut?

‘Mijn werk is veel leuker én effectiever geworden. Ik bereik meer resultaat doordat ik me ook op andere leefstijlfactoren richt. Er is ook meer variatie in mijn werk. Als fysiotherapeut deed ik alleen individuele consulten, maar sinds ik leefstijlcoach ben, geef ik ook groepstrainingen en -coaching. Zo geef ik “slow sport”-lessen of groepsvoorlichtingen over voeding en bewegen. Ik zie een duidelijke verschuiving naar preventie en het voorkomen van ziekten. Je eigen verantwoordelijkheid nemen om ziekten te voorkomen, staat steeds meer centraal. Er is ook meer aandacht voor een gezonde leefstijl en gezonde arbeidsomstandigheden. Ik heb sinds kort een eigen leefstijlcoachpraktijk en bouw in mijn omgeving alvast een netwerk op voor volgend jaar, wanneer de gecombineerde leefstijlinterventie in het basispakket komt.’



Al jaren werkte **Marjolein van Driel** als arbeidsfysiotherapeut voor bedrijven waarbij ze mensen hielp met gezondheidsproblemen en chronische ziekten. Veel liever echter wilde ze voorkomen dat die problemen en ziektes ontstaan. Onlangs rondde ze de post-HBO opleiding af tot leefstijlcoach en is ze ook haar eigen leefstijlcoachpraktijk gestart. Daarnaast werkt ze ook nog als fysiotherapeut in een praktijk.

## Wat is de meerwaarde van een leefstijlcoach voor je cliënten?

‘Mensen vinden het heel prettig dat het complete probleem in kaart wordt gebracht. Maar ook dat ik adviezen geef op andere gebieden, zoals voeding en stress. Ik ben voor kleine stappen. Zoals de dag starten met een ontbijt of fietsen naar je werk zodat je je hoofd kunt “leegmaken” na een werkdag. Dit kan voor veel mensen al gezondheidswinst opleveren. Als fysiotherapeut was ik geneigd om de lat hoog te leggen en bijvoorbeeld te adviseren dat iemand drie keer per week moest gaan sporten. Als leefstijlcoach kijk ik veel meer naar wat past bij de cliënt. Kleine stapjes zetten, maar ook die hebben uiteindelijk een groot effect.’