

ACT als behandel strategie

Waarom zo belangrijk?

We Are A Great Cool & Authentic Team

- 01** KDOO
- 02** Overgewicht & Obesitas
- 03** ACT in de praktijk





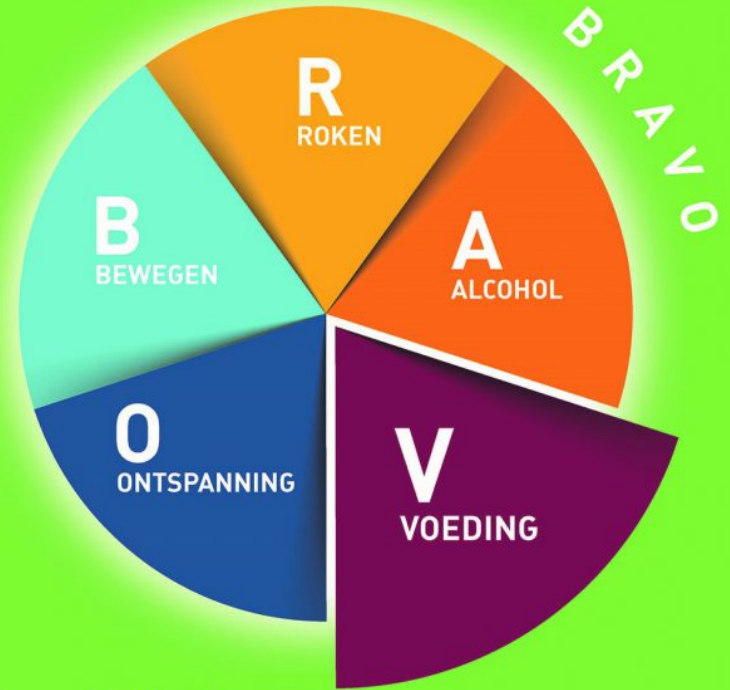
Waarom de diëtist?

Gewichtsreductie d.m.v
duurzaam afvallen,
rekening houdend met
aanwezige comorbiditeit



Duurzaam afvallen

- ✓ De juiste voeding qua samenstelling per persoon, rekening houdend met co-morbiditeit
- ✓ Gedragsverandering



De diëtist Uw leefstijlcoach

De diëtist kan u als geen ander adviseren over een gezonde leefstijl waar u zich comfortabel bij voelt. Met alle kennis o.a. over voeding en een persoonlijke aanpak.

Voor een gespecialiseerde diëtist zie:
www.KDOO.nl/vindeendiëtist





Tot nu toe

- Cognitieve gedragstherapie
- NLP
- Haptonomie
- Motivational interviewing (opleiding)
- Mindfulness

Per diëtist verschillend ►

geen concrete eisen

ACT: Acceptance and Commitment Therapy

VOORDELEN

- Geen psycholoog spelen
- Het gaat om de functie van GEDRAG; de regie leren pakken
- Voeding binnen brede context : wat leveren gewichtsverlies en gezondheidswinst de cliënt op aan winst op t.a.v zijn/haar leven?
- Welke stapjes kun je als cliënt nemen die daar aan bijdragen op het gebied van voeding, beweging, alcoholgebruik e.a. leefstijlaspecten?
- En wat weerhoudt de cliënt ervan om dat te doen?

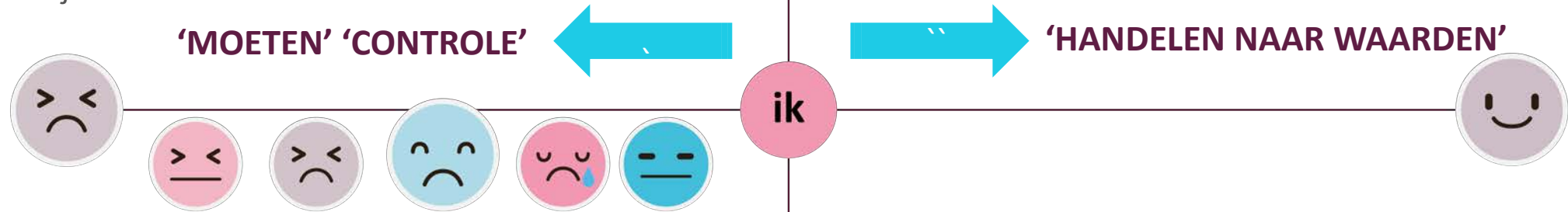
De functie van gedrag

GEDRAG

Buitenwereld
5 zintuigen-gedrag

Gedrag waar je een slecht gevoel of ongemak mee wilt verhelpen. Brengt je verder weg van de persoon die je wilt zijn.

Gedrag dat je dicht brengt bij je persoonlijke waarden, de persoon die je wilt zijn.



'MOETEN' 'CONTROLE'

'HANDELEN NAAR WAARDEN'

ik

VERSTAND

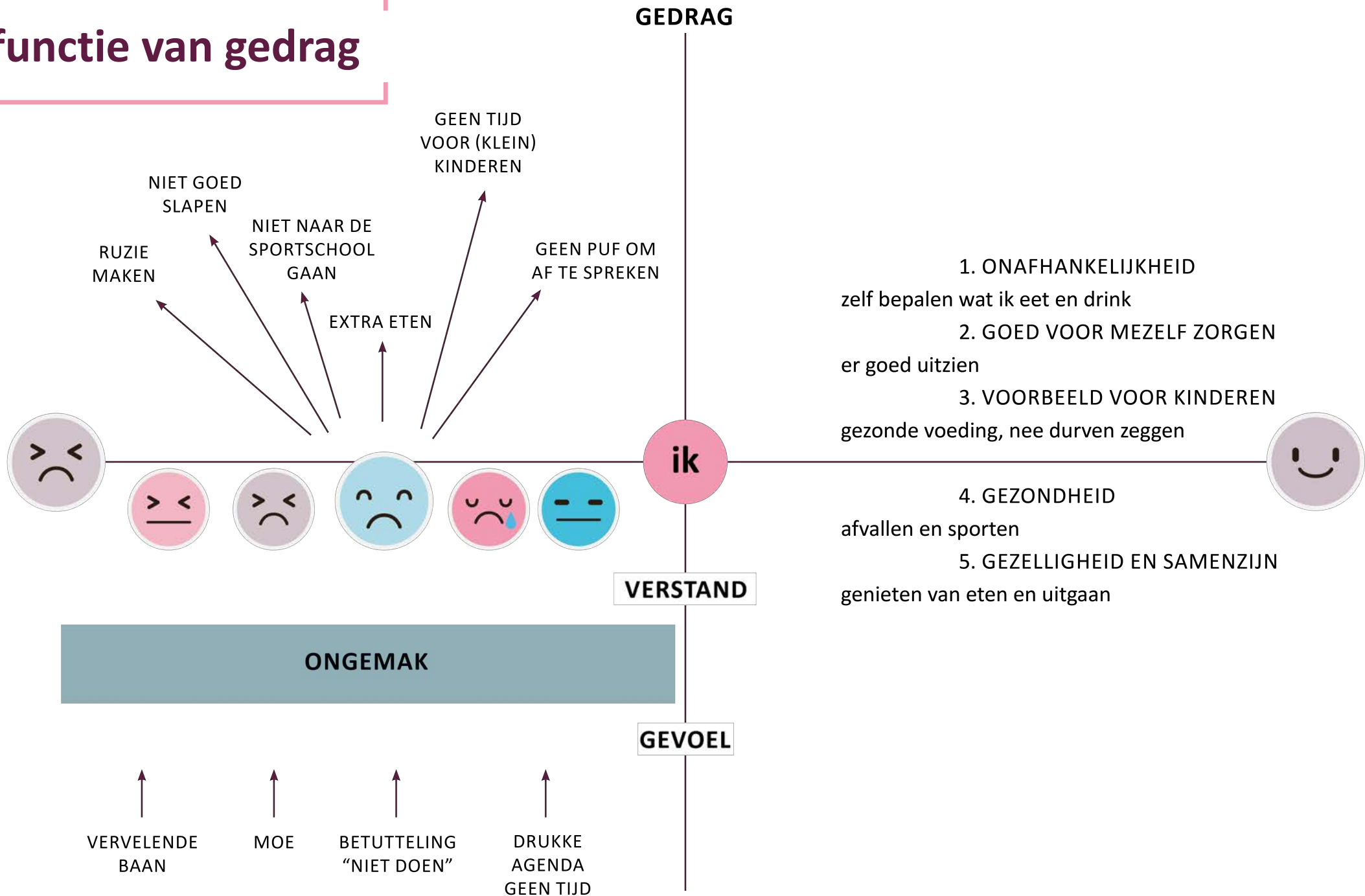
Ongemak: negatieve gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties

Wie en wat vind ik belangrijk?

GEVOEL

Hoofd
Binnenwereld

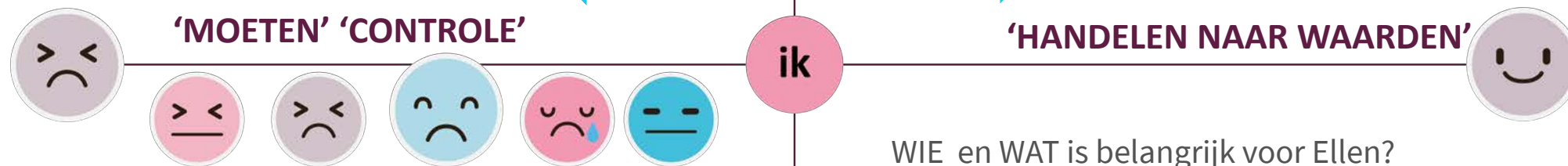
De functie van gedrag



CASUS ELLEN

Gedrag waar je een slecht gevoel of ongemak mee wilt verhelpen. Brengt je verder weg van de persoon die je wilt zijn.

Gedrag dat je dicht brengt bij je persoonlijke waarden, de persoon die je wilt zijn.



Ongemak: negatieve gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties

WIE en WAT is belangrijk voor Ellen?

VERSTAND

Wie?

Kinderen, kleinkinderen, Aad, familie, goede collega's en vrienden

Wat?

Haar werk

GEVOEL

Hoofd
Binnenwereld

GEDRAG

Buitenwereld
5 zintuigen-gedrag



WIE en WAT is belangrijk voor Ellen?

Wie?

Kinderen, kleinkinderen, Aad, familie, goede collega's en vrienden

Wat?

Haar werk

HOE?

- Betekenisvol zijn, er toe doen: Staat klaar voor haar vrienden, familie
- Kwaliteit leveren : Heel actief in haar werk naar buiten toe, invloed via onderzoek en beleid: bestuur NVD, KDOO. Tig cles en werkgroepen, artikeltjes in de krant
- Onafhankelijk; ze laat zich door niets en niemand vertellen wat ze wel/niet moet doen, pakt eigen regie
- Erkenning: Ellen doet haar best, maar vindt het ook erg fijn als dat ook gewaardeerd wordt
- Eerlijkheid/rechtvaardigheid: geen dubbele agenda's!!!!
- Gelijkwaardigheid: hekel aan EGO's
- Sociaal/delen/gezelligheid: terrasjes, glaasje wijn, lekker eten, dansen, zingen: Ellen is GOED gezelschap!

CASUS ELLEN

Gedrag waar je een slecht gevoel of ongemak mee wilt verhelpen.
Brengt je verder weg van de persoon die je wilt zijn.

Hoe uit zich dat?

- de stekker er uit trekken
- Soms boosheid inslikken (vaak strategisch, dan weer RB)
- Soms gesprek aangaan en boosheid uiten (soms te direct)

'MOETEN' 'CONTROLE'



TRIGGERS die leiden tot ongemak

- EGO gedrag, triggert Ellen
- Als anderen goede sier maken met haar werk
- Je best doen en dat het “gewoon” gevonden wordt

Ongemak: negatieve gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties



**Wij willen
Nederland
Gezonder maken**



**We Are
A Great Cool &
Authentic Team**

Ellen Bedankt!

KDOO

