

# **Bachelor scriptie**

Toepassing van gedragsveranderingstechnieken in leefstijlcoaching: een kwalitatief onderzoek naar bevorderende en belemmerende factoren bij cliënten met een lage sociaaleconomische status

Sophie Dijkstra (s2777398)

Bachelor scriptie

Universiteit Twente

30-06-2025

Begeleiders:

I. Ten klooster (Msc)

Dr. S.M. Kelders

## Voorwoord

Voor u ligt de bachelor scriptie getiteld: “Kwalitatief onderzoek naar belemmerende en bevorderende factoren voor het toepassen van gedragsveranderingstechnieken in de begeleiding van voeding en beweging door leefstijlcoaches zowel in het algemeen als bij mensen met een lage sociaal economische status”. Deze scriptie is geschreven ter afronding van de bachelor gezondheidswetenschappen aan de Universiteit Twente.

Graag wil ik van deze gelegenheid gebruikmaken om mijn dank uit te spreken aan I. ten Klooster MSc en dr. S.M. Kelders voor hun betrokken en deskundige begeleiding gedurende mijn afstudeertraject. In het bijzonder wil ik I. ten Klooster MSc bedanken voor het geven van vertrouwen en ruimte om zelfstandig te werken, in combinatie met ondersteuning en waardevolle feedback op de momenten dat dit nodig was.

Tot slot ben ik de deelnemende leefstijlcoaches bijzonder dankbaar. Dankzij hun openheid en bereidheid om hun ervaringen te delen, zijn er waardevolle diepgaande gesprekken tot stand gekomen die een essentiële bijdrage hebben geleverd aan deze scriptie.

Sophie Dijkstra

*Almelo*, 30-06-2025

## Abstract

**Achtergrond:** Het metabool syndroom vormt wereldwijd een groeiend gezondheidsprobleem dat sterk samenhangt met leefstijl. Het metabool syndroom wordt gekenmerkt door onder andere obesitas, insulineresistentie en hypertensie en verhoogt het risico op chronische ziekten zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Leefstijlinterventies blijken effectiever dan medicamenteuze behandelingen in het voorkomen van het syndroom. Binnen deze interventies spelen gedragsveranderingstechnieken een centrale rol. Leefstijlcoaches begeleiden cliënten bij gedragsverandering, zowel individueel als in groep sessies, ook wel Gecombineerde Leefstijlinterventie genoemd. Mensen met een laag sociaal economische status (SES) ervaren verschillende barrières bij gedragsverandering, zoals beperkte gezondheidsvaardigheden, financiële belemmeringen en een gebrek aan sociale steun. Meer inzicht is nodig in welke gedragsveranderingstechnieken leefstijlcoaches inzetten zowel in het algemeen als bij cliënten met een lage SES en welke barrières en bevorderende factoren zij hierbij ervaren omdat dit tot op heden ontbreekt in de huidige literatuur. Dit onderzoek is belangrijk omdat het inzicht biedt in welke gedragsveranderingstechnieken leefstijlcoaches inzetten en daarmee kansen biedt om de begeleiding beter af te stemmen op de behoeften van mensen met een lage SES zodat er een blijvende gedragsverandering plaatsvindt.

**Doel:** Het doel van dit kwalitatieve onderzoek was om inzicht te krijgen in hoe leefstijlcoaches gedragsveranderingstechnieken toepassen in de begeleiding op het gebied van voeding en fysieke activiteit. Daarbij is specifiek onderzocht welke technieken zij inzetten bij cliënten met een lage sociaaleconomische status en welke barrières en bevorderende factoren zij ervaren bij het gebruik van deze technieken.

**Methode:** Er werden semigestructureerde interviews afgenomen met tien leefstijlcoaches die ervaring hebben met gedragsverandering op het gebied van voeding en fysieke activiteit, zowel in het algemeen als bij cliënten met een lage sociaaleconomische status. De interviews waren thematisch opgebouwd rondom het gebruik van gedragsveranderingstechnieken bij deze twee groepen cliënten en de ervaren barrières en bevorderende factoren. De opnames werden getranscribeerd, geanonimiseerd en vervolgens inductief en deductief gecodeerd met behulp van thematische analyse en de BCT taxonomie.

**Resultaten:** Uit de interviews is gebleken dat leefstijlcoaches 28 verschillende gedragsveranderingstechnieken toe passen in hun begeleiding op het gebied van voeding en fysieke activiteit. Veelgebruikte technieken waren het stellen van haalbare doelen, het geven van feedback het bieden van sociale steun en het versterken van zelfvertrouwen. Leefstijlcoaches benadrukten het belang van doelen stellen, gewoontevorming en het creëren van inzicht in gedrag. Bij cliënten met een lage SES werden zeven technieken toegepast, hierbij werd extra aandacht besteed aan praktische haalbaarheid, laagdrempelige communicatie en het zichtbaar maken van kleine successen. De zestien belemmerende factoren die genoemd werden waren onder andere tijdsdruk, beperkte gezondheidsvaardigheden van cliënten en het ontbreken van steun uit het sociale netwerk. Tegelijkertijd zagen coaches kansen in het bieden van maatwerk, het versterken van vertrouwen en het benutten van bestaande sociale netwerken van cliënten.

**Discussie:** de resultaten van dit onderzoek benadrukken het belang van verdere afstemming van gedragsveranderingstechnieken op de individuele behoeften van cliënten en de optimalisatie van communicatie en ondersteuning binnen de leefomgeving.

**Conclusie:** Leefstijlcoaches gebruiken over het algemeen een breed scala aan gedragsveranderingstechnieken bij de begeleiding van voeding en fysieke activiteit. Bij cliënten met een lage SES passen zij hun aanpak aan met eenvoudige taal, visuele ondersteuning en haalbare doelen. Tegelijkertijd ervaren zij barrières zoals beperkte gezondheidsvaardigheden, stress en financiële belemmeringen. Om de effectiviteit van interventies te vergroten is het van belang om zowel in te spelen op individueel gedrag als op de sociale en fysieke omgeving van cliënten.

Dit kwalitatieve onderzoek richt zich op het gebruik van gedragsveranderingstechnieken door leefstijlcoaches in de begeleiding op het gebied van voeding en fysieke activiteit, zowel in het algemeen als bij mensen met een laag sociaaleconomische status. Door middel van semigestructureerde interviews met leefstijlcoaches is onderzoek welke gedragsveranderingstechnieken zij in het algemeen inzetten, welke gedragsveranderingstechnieken zij specifiek inzetten bij een lage SES en welke barrières en bevorderende factoren zij hierbij ervaren.

De resultaten laten zien dat coaches veel verschillende gedragsveranderingstechnieken toepassen, waaronder het stellen van doelen, actieplanning en het bieden van sociale steun. Bij cliënten met een lage SES blijken met name praktische belemmeringen, verminderde sociale steun, beperkte gezondheidsvaardigheden en tijdsgebrek een rol te spelen. Daarnaast blijkt maatwerk, een vertrouwensband en het aansluiten bij de sociale omgeving van de cliënt belangrijke bevorderende factoren.

Dit onderzoek benadrukt het belang van context specifieke begeleiding bij leefstijlverandering en laat zien dat het effectief inzetten van gedragsveranderingstechnieken vraagt om aanpassing aan de behoefte en omstandigheden van de doelgroep.

# Inhoudsopgave

|                                                                                                                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Voorwoord .....                                                                                                                                                         | 2  |
| Abstract .....                                                                                                                                                          | 3  |
| Inhoudsopgave .....                                                                                                                                                     | 5  |
| 1.Introductie .....                                                                                                                                                     | 7  |
| 1.1.    Het metabool syndroom en leefstijl .....                                                                                                                        | 7  |
| 1.2.    Gedragsveranderingstechnieken en de BCT taxonomie .....                                                                                                         | 7  |
| 1.3.    Leefstijlcoaches .....                                                                                                                                          | 8  |
| 1.4.    Uitdagingen in gedragsverandering bij lage SES.....                                                                                                             | 9  |
| 1.4.1    Beperkt begrip van gezondheidsinformatie.....                                                                                                                  | 9  |
| 1.4.2    Tijdgebrek en urgente problemen.....                                                                                                                           | 9  |
| 1.4.3    Beperkte sociale steun .....                                                                                                                                   | 9  |
| 1.4.4    Financiële barrières .....                                                                                                                                     | 9  |
| 1.5.    Huidige kennis en uitdagingen in gedragsverandering .....                                                                                                       | 10 |
| 1.6.    Praktische en wetenschappelijke relevantie van het onderzoek .....                                                                                              | 10 |
| 1.7.    Onderzoeksvraag en deelvragen.....                                                                                                                              | 10 |
| 2.    Methode.....                                                                                                                                                      | 11 |
| 2.1.    Onderzoeksdesign .....                                                                                                                                          | 11 |
| 2.2.    Participanten en procedure .....                                                                                                                                | 11 |
| 2.3.    Ethische goedkeuring en gegevens verwerking .....                                                                                                               | 12 |
| 2.4.    Procedure.....                                                                                                                                                  | 12 |
| 2.5 Materialen.....                                                                                                                                                     | 12 |
| 2.5.    Data-analyse .....                                                                                                                                              | 13 |
| 3.    Resultaten .....                                                                                                                                                  | 15 |
| 3.1.    Algemene informatie leefstijlcoaches .....                                                                                                                      | 15 |
| 3.2.    Welke gedragsveranderingstechnieken passen leefstijlcoaches in de praktijk toe bij cliënten rond voeding en beweging? .....                                     | 16 |
| 3.3 Welke gedragsveranderingstechnieken gebruiken leefstijlcoaches specifiek bij cliënten met een lage sociaal economische status? .....                                | 21 |
| 3.4 Welke barrières ervaren leefstijlcoaches bij het toepassen van gedragsveranderingstechnieken bij cliënten met een lage sociaal economische status?.....             | 24 |
| 3.5 Welke bevorderende factoren ervaren leefstijlcoaches bij het toepassen van gedragsveranderingstechnieken bij cliënten met een lage sociaal economische status?..... | 28 |

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 4. Discussie.....                                            | 31 |
| Gedragsveranderingstechnieken gebruikt in het algemeen ..... | 31 |
| Gedragsveranderingstechnieken ingezet bij lage SES .....     | 31 |
| Barrières bij lage SES .....                                 | 32 |
| Bevorderende factoren bij lage SES.....                      | 33 |
| 4.1 Aanbevelingen .....                                      | 34 |
| 4.2 Sterke punten en beperkingen .....                       | 34 |
| 4.3 Toekomstig onderzoek.....                                | 35 |
| 5.Conclusie.....                                             | 36 |
| Referenties.....                                             | 37 |
| Bijlagen .....                                               | 39 |
| Bijlage A.....                                               | 39 |
| Bijlage B.....                                               | 43 |
| Bijlage C.....                                               | 46 |
| Bijlage D .....                                              | 50 |

# 1. Introductie

## 1.1. Het metabool syndroom en leefstijl

Het metabool syndroom is wereldwijd een groeiend gezondheidsprobleem dat sterk wordt beïnvloed door leefstijl. Het metabool syndroom, ook wel bekend als syndroom X of insulineresistentie, is een pathologische aandoening die volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) wordt gekenmerkt door abdominale obesitas, insulineresistentie, hypertensie en hyperlipidemie (Saklayen, 2018 P.1). Deze aandoening is tegenwoordig een van de grootste gezondheidsrisico's wereldwijd. Het metabool syndroom brengt verschillende risico's met zich mee, zowel voor het individu als de maatschappij (Tune et al., 2017). Het individu heeft een verhoogde kans op het ontwikkelen van diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Centraal in de onderliggende mechanismen staan insulineresistentie en een overmatige ophoping van vet rond de buikorganen. Deze factoren verstoren de glucose- en vetstofwisseling en veroorzaken schade aan de bloedvaten. Deze schade aan bloedvaten kan leiden tot atherosclerose en cardiovasculaire complicaties. Ook wordt het metabool syndroom geassocieerd met een toename in morbiditeit en verminderde kwaliteit van leven. De maatschappelijke impact van het metabool syndroom is eveneens aanzienlijk. De combinatie van een stijgende prevalentie en de samenhang met chronische ziekten vormt een bedreiging voor de duurzaamheid van de gezondheidszorg. De toenemende zorgvraag en de afhankelijkheid van langdurige en vaak kostbare medische behandelingen zullen naar verwachting leiden tot sterk oplopende zorguitgaven in de komende decennia. Om deze ontwikkeling af te remmen, zijn preventieve strategieën van essentieel belang.

In Nederland heeft 20 tot 30 procent van de mensen het metabool syndroom (Menzis, 2023). Door een gezondere levensstijl te bevorderen, kan de prevalentie van het metabool syndroom en de bijbehorende complicaties worden verminderd (Niu et al., 2023). Daarom is het van groot belang om te begrijpen hoe mensen tot gedragsverandering kunnen worden aangezet, en welke technieken daarbij effectief zijn.

## 1.2. Gedragsveranderingstechnieken en de BCT taxonomie

Om blijvende leefstijlverandering te ondersteunen, worden leefstijlinterventies ingezet waarin gedragsveranderingstechnieken een centrale rol spelen. Een blijvende leefstijlverandering is complex, omdat de kans op terugval in oud gedrag groot is (van Rinsum et al., 2018). Deze interventies worden vaak begeleid door leefstijlcoaches, die cliënten helpen bij het ontwikkelen van een gezondere leefstijl met behulp van gedragsveranderingstechnieken (BCT's). Leefstijlinterventies zijn gestructureerde programma's of maatregelen die gericht zijn op het verbeteren van leefstijl gerelateerde factoren, zoals voeding, beweging, slaap, stress en sociaal welzijn. Ze worden ingezet om gezondheidsproblemen te voorkomen of te behandelen, bijvoorbeeld bij obesitas, diabetes type 2 of het metabool syndroom (van Rinsum et al., 2018). Uit onderzoek is gebleken dat leefstijlinterventies effectiever zijn dan medicamenteuze behandeling bij het voorkomen van het metabool syndroom (Tune et al., 2017).

Gedragsveranderingstechnieken zijn gestructureerde methoden binnen interventies die bedoeld zijn om het gedrag van mensen te beïnvloeden richting gewenst of gezond gedrag en

zijn geordend in de BCT-taxonomie (Gellman, 2020). Gedragsverandering kan verschillende vormen aannemen: het aanleren van nieuw gedrag, het afleren van ongewenst gedrag of het aanpassen van de frequentie, duur of intensiteit van bestaand gedrag. Leefstijlinterventies maken meestal gebruik van meerdere technieken tegelijkertijd (Gellman, 2020). De BCT-taxonomie bevat 93 geclusterde gedragsveranderingstechnieken (Marsden, 2016). In de BCT-taxonomie zijn de gedragsveranderingstechnieken onderverdeeld in zestien groepen, waarin de bijbehorende gedragsveranderingstechnieken per onderwerp zijn geclusterd. Een voorbeeld hiervan is het onderwerp ‘doelen en planning’. Hieronder vallen gedragsveranderingstechnieken zoals doelen stellen, probleemoplossend gedrag en actieplanning (Marsden, 2016). In het onderzoek van Harakeh et al. (2024), zijn dertig verschillende onderzoeken samengevoegd om te kijken naar het effect van leefstijlinterventies op BMI. Over het algemeen bleek dat interventies niet significant leidden tot een verlaging van de BMI direct na afloop van de interventie. Bij een analyse van de toegepaste gedragsveranderingstechnieken bleek dat de interventies waarin zes of meer technieken werden gebruikt, geassocieerd waren met een groter effect op het verlagen van de BMI. Ook bleek dat bepaalde gedragsveranderingstechnieken extra effectief zijn, namelijk sociale steun, probleemoplossing, instructie over hoe het gedrag uit te voeren, identificatie van zichzelf als rolmodel en demonstratie van gedrag (Harakeh et al., 2024). Een volledig overzicht van de naar Nederlands vertaalde BCT-taxonomie, bestaande uit 16 groepen met bijbehorende technieken, is te vinden in bijlage A.

### 1.3. Leefstijlcoaches

Leefstijlcoaches begeleiden mensen bij het veranderen van hun leefstijl, met als doel het bevorderen van gezonder gedrag op meerdere gebieden (Mulderij et al., 2022). De begeleiding van leefstijlcoaches vindt zowel individueel plaats als in groepsverband, zoals bij de gecombineerde leefstijl interventie (GLI). Bij individuele coaching bepalen leefstijlcoaches in overleg met de cliënt welke gedragsveranderingstechnieken worden ingezet, afhankelijk van de persoonlijke situatie van de cliënt. Binnen de GLI zijn al verschillende BCT's ingebouwd, al blijft er ruimte voor de coach om aanvullende technieken toe te passen tijdens individuele sessies (Mulderij et al., 2022).

Technieken die vrijwel altijd worden gebruikt binnen de GLI zijn het stellen van persoonlijke gedragsdoelen, evenals het opstellen van concrete actieplannen voor bijvoorbeeld beweging en voeding (Mulderij et al., 2022). Tijdens individuele sessies ontvangen deelnemers feedback over hun gedrag, wat hen helpt om hun voortgang te monitoren en waar nodig bij te sturen (Mulderij et al., 2022).

De GLI is een vaststaand programma, echter blijft er ruimte voor maatwerk. Zo kan een coach extra nadruk leggen op sociale ondersteuning of het stimuleren van probleemoplossende strategieën, bijvoorbeeld wanneer cliënten barrières ervaren die gedragsverandering bemoeilijkt (Mulderij et al., 2022).



## 1.4. Uitdagingen in gedragsverandering bij lage SES

### 1.4.1 Beperkt begrip van gezondheidsinformatie

Mensen met een lage SES hebben vaak moeite met het begrijpen en toepassen van gezondheidsinformatie, wat gedragsverandering bemoeilijkt. Dit blijkt onder andere uit onderzoek naar stoppen met roken van het Trimbos-instituut (Schaap et al., 2023). Dit gaat niet alleen om gebrek aan kennis over de risico's van roken, maar ook om het niet weten hoe hulp te zoeken.

### 1.4.2 Tijdgebrek en urgente problemen

Daarnaast ervaren mensen met een lage SES vaak tijdgebrek en prioriteren zij urgente problemen boven het werken aan hun gezondheid (Schwartz et al., 2021). Gedragsverandering bij mensen met een lage SES wordt ook bemoeilijkt door een tekort aan tijd dat deze groep ervaart. Mensen met een lage SES hebben over het algemeen meer urgente problemen dan het werken aan hun gezondheid. Deze problemen lopen uiteen maar hebben vaak te maken met emotionele, fysieke of financiële stress (Schwartz et al., 2021). Hierdoor krijgt gezondheid vaak minder prioriteit.

### 1.4.3 Beperkte sociale steun

Een gebrek aan sociale steun vormt een belangrijke barrière voor het volhouden van gedragsverandering bij mensen met een lage SES. Onderzoek van het Trimbos-instituut toont aan dat mensen met een lage SES vaker psychische aandoeningen hebben, mede door beperkte sociale steun (Shields & Bos, 2023). Sociale steun speelt een cruciale rol in het bevorderen van positieve gezondheidskeuzes en het verminderen van psychische stress. Wanneer deze steun ontbreekt, kunnen mensen met een lage SES moeilijker gedragsveranderingen doorvoeren. Het versterkt de vicieuze cirkel van slechte gezondheid en beperkte middelen om deze te verbeteren (Shields & Bos, 2023).

### 1.4.4 Financiële barrières

Financiële beperkingen vormen een grote belemmering voor deelname aan leefstijlprogramma's onder mensen met een lage SES. In een artikel over de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) X-Fitt 2.0, specifiek gericht op mensen met een lage SES wordt benadrukt hoe financiële barrières een belangrijke belemmering vormen voor de deelname aan dergelijke programma's (Mulderij et al., 2022). Veel mensen met een lage SES hebben beperkte financiële middelen, wat het moeilijk maakt om deel te nemen aan gezondheidsprogramma's, zelfs als deze door zorgverzekeraars worden ondersteund. Een veelvoorkomend probleem is dat zorgverzekeringen niet altijd de kosten dekken van beweegprogramma's of voedingsadviezen die deel uitmaken van deze interventies. Dit maakt het voor deze groep moeilijker om deel te nemen aan leefstijlprogramma's die hen kunnen helpen bij het verbeteren van hun gezondheid (Mulderij et al., 2022).

### 1.5. Huidige kennis en uitdagingen in gedragsverandering

Het is vooralsnog onduidelijk of en in welke mate aanvullende gedragsveranderingstechnieken noodzakelijk zijn om de leefstijl van mensen met een lage sociaaleconomische status te verbeteren. Meer onderzoek is nodig om deze technieken te identificeren en optimaal in te zetten binnen bestaande interventies (Al-Dhahir et al., 2023).

### 1.6. Praktische en wetenschappelijke relevantie van het onderzoek

Dit onderzoek is praktisch relevant, omdat het inzicht geeft in welke gedragsveranderingstechnieken leefstijlcoaches daadwerkelijk gebruiken in de praktijk. Deze inzichten maken duidelijk welke strategieën effectief worden ingezet en onder welke omstandigheden, wat professionals helpt om hun aanpak gericht en effectiever te maken. Dit draagt bij aan de verdere professionalisering van leefstijl coaching en ondersteunt de ontwikkeling van interventies die beter aansluiten bij de behoeften van de cliënten (Toffel, 2016). Daarnaast is het wetenschappelijk relevant, omdat het bijdraagt aan de bestaande literatuur door een lacune op te vullen: er ontbreekt tot op heden een overzicht van de gedragsveranderingstechnieken die leefstijlcoaches toepassen (Shaw & Elger, 2013).

### 1.7. Onderzoeksvraag en deelvragen

Leefstijlcoaches spelen een belangrijke rol bij het begeleiden van volwassenen naar een gezondere levensstijl en maken hierbij gebruik van verschillende gedragsveranderingstechnieken. Hoewel bekend is welke gedragsveranderingstechnieken standaard zijn ingebouwd in de GLI, is het onduidelijk welke aanvullende technieken leefstijlcoaches daarnaast inzetten in hun begeleiding, zowel in het algemeen als specifiek bij mensen met een lage sociaaleconomische status. Dit leidt tot de volgende onderzoeksvraag:

"Hoe passen leefstijlcoaches gedragsveranderingstechnieken toe in de begeleiding op het gebied van voeding en fysieke activiteit, zowel in het algemeen als bij mensen met een lage sociaaleconomische status en welke barrières en bevorderende factoren ervaren zij daarbij?"

Om deze hoofdvraag te beantwoorden, zijn de volgende deelvragen geformuleerd:

1. Welke gedragsveranderingstechnieken passen leefstijlcoaches in de praktijk toe bij cliënten rond voeding en beweging?
2. Welke gedragsveranderingstechnieken gebruiken leefstijlcoaches specifiek bij cliënten met een lage sociaal economische status?
3. Welke barrières ervaren leefstijlcoaches bij het toepassen van gedragsveranderingstechnieken bij cliënten met een lage sociaal economische status?
4. Welke bevorderende factoren ervaren leefstijlcoaches bij het toepassen van gedragsveranderingstechnieken bij cliënten met een lage sociaal economische status?

## 2. Methode

### 2.1. Onderzoeksdesign

In dit onderzoek werd kwalitatief onderzoek uitgevoerd om te bepalen welke gedragsveranderingstechnieken worden gebruikt door leefstijlcoaches in het algemeen en bij cliënten met een lage SES. Er werd gekozen voor een kwalitatieve benadering omdat deze waardevolle inzichten biedt in complexe verschijnselen door gedetailleerde beschrijvingen te geven (Sofaer, 1999). Dit was relevant voor het onderzoek, omdat het inzicht bood in de ervaringen, uitdagingen en motivaties van leefstijlcoaches bij het toepassen van gedragsveranderingstechnieken. Deze methode bood een gestructureerde aanpak, met ruimte om dieper in te gaan op de antwoorden van de geïnterviewden (Genau, 2021). Er is gekozen voor alleen online interviews omdat deze methode het mogelijk maakte om deelnemers vanuit verschillende geografische locaties te bereiken, waardoor een bredere en meer diverse steekproef kon worden gerealiseerd. Dit vergrootte de representativiteit van de deelnemers en daarmee de externe validiteit van het onderzoek. De interviews duurden maximaal een half uur en vonden plaats via Microsoft Teams. In dit onderzoek is gekozen voor een initiële analyse groep van acht interviews om een eerste inventarisatie van relevante concepten te maken. Deze aanpak is gebaseerd op de richtlijnen van Francis et al. (2009), die stellen dat vooraf een “initial analysis sample” moet worden vastgesteld, gevolgd door een reeks aanvullende interviews doorgaand totdat er geen nieuwe thema’s meer worden geïdentificeerd. In dit onderzoek is een stopcriterium gehanteerd van twee opeenvolgende interviews zonder nieuwe thema’s. Nadat deze eerste acht interviews werden gecodeerd, zijn er nog twee aanvullende interviews afgenomen waarin geen nieuwe thema’s naar voren kwamen. Daarmee is voldaan aan het vooraf vastgestelde stopcriterium van twee opeenvolgende interviews zonder nieuwe inzichten. Op grond hiervan kan worden geconcludeerd dat er datasaturatie is bereikt en de steekproefomvang toereikend was om de hoofd en deelvragen te beantwoorden (Francis et al., 2010).

### 2.2. Participanten en procedure

Voor dit onderzoek werden alleen leefstijlcoaches geïnccludeerd die cliënten met een lage SES begeleiden bij leefstijlverandering op het gebied van voeding en beweging. De deelnemers moesten actief werkzaam zijn of zijn geweest in de afgelopen drie jaar.

Er werd gestreefd naar een zo representatief mogelijke steekproef, door bij de werving actief variatie aan te brengen in leeftijd, geslacht en type leefstijlpraktijk. Hiervoor werd contact gelegd met verschillende praktijken verspreid over meerdere regio’s in Nederland, waarna coaches met uiteenlopende achtergronden en werkcontexten werden geïnccludeerd. Deze selectie van deze praktijken vond plaats via de website genaamd “blcn”, dit is een landelijk platform waar alle leefstijlcoaches in Nederland bij aangesloten zijn. Deze site bevat informatie over het type leefstijlcoach, locatie, werkervaring en contactinformatie. Hierdoor was het mogelijk om gericht coaches te selecteren die voldeden aan de inclusiecriteria en om te zorgen voor een geografisch verspreide steekproef.

Voor deze werving werd een doelgerichte steekproef toegepast, waarbij de selectie plaatsvond op basis van relevantie voor het onderzoeksdoel, zoals vastgesteld door de onderzoeker (Nikolopoulou, 2023). In de praktijk hield dit in dat leefstijlcoaches werden geselecteerd op basis van hun ervaring met het begeleiden van cliënten op het gebied van voeding en fysieke activiteit en specifiek ook met cliënten met een lage SES.

In totaal zijn er 184 e-mails verstuurd naar leefstijlcoaches verspreid over het hele land. In totaal hebben tien leefstijlcoaches deelgenomen aan het onderzoek, onder wie zes vrouwen en vier mannen. De demografische kenmerken van de participanten zijn weergegeven in tabel 1.

### 2.3. Ethische goedkeuring en gegevens verwerking

Alle deelnemende leefstijlcoaches gaven schriftelijke toestemming door het invullen en ondertekenen van een toestemmingsformulier voorafgaand aan het interview. Het toestemmingsformulier kan teruggevonden worden in bijlage C. Hierdoor waren zij volledig geïnformeerd over de wijze waarop hun gegevens verwerkt en gebruikt zouden worden. De deelnemers konden op ieder moment besluiten om hun deelname aan het onderzoek te beëindigen, zonder dat zij daarvoor een reden hoefden op te geven. Er waren geen verdere risico's verbonden aan deelname aan dit onderzoek. Het onderzoek is in maart 2025 goedgekeurd door the Humanities & Social Sciences Ethics Committee, onder applicatienummer 250368.

De interviews zijn opgenomen via Microsoft Teams. Na het transcriberen zijn de opnames van de laptop verwijderd en zijn de transcripties geanonimiseerd. De geanonimiseerde gegevens zijn vervolgens opgeslagen op de beveiligde P-schijf van de Universiteit Twente. Daarnaast zijn de interviewgegevens geanonimiseerd om de privacy van de deelnemers te waarborgen.

### 2.4. Procedure

Om inzicht te krijgen in de toegepaste gedragsveranderingstechnieken en de ervaren barrières en bevorderende factoren, is gebruikgemaakt van semigestructureerde interviews. Tijdens de interviews werd eerst ingegaan op de algemene technieken die leefstijlcoaches toepassen. Daarna werd specifiek gevraagd naar de aanpak bij cliënten met een lage SES en naar de barrières en bevorderende factoren die coaches hierbij ervaren. De interviews waren thematisch opgebouwd rond vooraf bepaalde onderwerpen.

Voorafgaand aan het onderzoek is een proefinterview afgenomen binnen de bachelor kring om te toetsten of de vragen duidelijk waren. Op basis hiervan zijn enkele vragen duidelijker geformuleerd.

### 2.5 Materialen

De interviewvragen zijn opgesteld op basis van literatuur over gedragsveranderingstechnieken en leefstijl coaching bij mensen met een lage SES. Daarbij is specifiek gelet op factoren die vaak bij deze doelgroep spelen, zoals beperkte

gezondheidsvaardigheden (Schaap et al., 2023), tijdgebrek door urgente problemen (Schwartz et al., 2021), beperkte sociale ondersteuning (Shields & Bos, 2023) en financiële drempels (Mulderij et al., 2022). Deze barrières zijn meegenomen in het interviewschema en kwamen als afzonderlijke thema's terug tijdens de interviews. Daarnaast werd onderzocht hoe coaches deze uitdagingen bij cliënten aanpakken en welke strategieën zij daarvoor gebruiken.

De interviews waren thematisch opgebouwd rond de volgende onderwerpen:

- Algemeen gebruik van gedragsveranderingstechnieken
- Motivatie en terugval in het algemeen
- Specifiek gebruik bij cliënten met lage SES
- Barrières en bevorderende factoren in het algemeen
- De vier veel voorkomende barrières (moeite met begrijpen van gezondheidsinformatie, tijdgebrek, sociale steun en financiële problemen)
- Toevoegingen en aanbevelingen

Per thema werden meerdere interviewvragen gesteld, doorgaans tussen de 3 en 5 met ruimte voor verdiepende vervolgvragen op basis van de antwoorden van de leefstijlcoaches (zie bijlage B). De thema's omvatten onder andere algemene gedragsverandering, begeleiding bij het metabool syndroom en barrières die vaak voorkomen bij cliënten met een lage sociaaleconomische status, zoals beperkte gezondheidsvaardigheden, tijdgebrek, beperkte sociale steun en financiële belemmeringen. Een voorbeeld van een interviewvraag is: "Welke gedragsveranderingstechnieken past u het meest toe in uw begeleiding?"

Daarnaast zijn enkele demografische gegevens verzameld om een beeld te krijgen van de achtergrond van de respondenten. Het betrof de volgende gegevens:

- Geslacht
- Leeftijd
- Werkervaring als leefstijlcoach
- Praktijk waarin ze werkten
- Werkregio

## 2.5. Data-analyse

De interviews zijn getranscribeerd met behulp van het automatische transcript van Microsoft Teams. De geautomatiseerde transcripten zijn handmatig gecontroleerd door de onderzoeker en werden zo nodig aangepast, aangevuld en geanonimiseerd. Alle uitspraken van de leefstijlcoaches werden vastgelegd, met uitzondering van stopwoorden, aarzelingen en stotteren. Om de leesbaarheid te verbeteren, werd interpunctie toegevoegd (Smits, 2019).

De analyse werd uitgevoerd volgens de methode van de thematische analyse zoals beschreven door Braun & Clarke (2006). Deze methode bevat zes stappen, allereerst het vertrouwd raken met de data, het generen van initiële codes, het zoeken naar thema's, herzien van thema's, definiëren en benoemen van thema's en tot slot het beschrijven van de resultaten. De analyse werd uitgevoerd met behulp van Atlas.ti.

Het codeerproces betrof een thematische analyse waarbij zowel deductieve als inductieve benaderingen werden gecombineerd. Bij deductief coderen werd gewerkt met vooraf bepaalde codes gebaseerd op de BCT-taxonomie (Gellman, 2020). Naast de deductieve benadering werd er ook inductief gecodeerd om ook andere relevante thema's te identificeren die buiten de gedragsveranderingstechnieken vielen. Op deze manier werd ruimte geboden aan nieuwe inzichten vanuit de praktijk van leefstijlcoaching die mogelijk niet volledig werden afgedekt door de vooraf vastgestelde taxonomie. Deze taxonomie bestaat uit 93 hiërarchische geclusterde gedragsveranderingstechnieken, deze zijn vertaald van het Engels naar het Nederlands en zijn te vinden in bijlage A. Deelvraag 1 en 2 zijn gericht op de gedragsveranderingstechnieken in het algemeen en bij mensen met een lage SES. Bij deze deelvragen zijn alleen de BCT's gebruikt als deductieve codes. Deze codes zijn geordend per deelvraag. Voor deelvraag 3 en 4, waarbij het ging om de barrières en bevorderende factoren is gebruik gemaakt van inductief coderen.

De analyse werd uitgevoerd vanuit een post-positivistisch perspectief, waarin wordt erkend dat individuele perspectieven van deelnemers kunnen verschillen en dat er meerdere interpretaties van de werkelijkheid mogelijk zijn (Tanlaka et al., 2019). Dit hield concreet in dat tijdens het analyseren bewust werd geprobeerd om vooroordelen zoveel mogelijk te herkennen en te minimaliseren, terwijl er ook ruimte bleef voor verschillende mogelijke betekenissen binnen de data. Hoewel de onderzoeker streefde naar een zo objectief mogelijke interpretatie van de data, kon niet volledig uitgesloten worden dat persoonlijke ervaringen en/of aannames invloed hebben gehad. Om de transparantie en consistentie van het analyseproces te bevorderen, zijn er drie hercoderingen uitgevoerd. Dit betekent dat de data op drie afzonderlijke momenten opnieuw is gecodeerd om de betrouwbaarheid van de codering te waarborgen en interpretatieverschillen te verminderen.

### 3. Resultaten

#### 3.1. Algemene informatie leefstijlcoaches

In totaal hebben 10 leefstijlcoaches deelgenomen aan het onderzoek. De demografische kenmerken van de geïnterviewden zijn weergegeven in Tabel 1. De leeftijden van de deelnemers varieerde van 26 tot 62 jaar. Hun werkervaring als leefstijlcoach liep uiteen van 2 tot 40 jaar, waarbij sommigen reeds een langere achtergrond in gerelateerde beroepen hadden zoals fysiotherapie, diëtik, verpleegkunde of geneeskunde. Zes deelnemers hadden een eigen praktijk, de overige vier waren werkzaam binnen een sportschool, eerstelijnszorgpraktijken of meerdere fysiotherapiepraktijken. De deelnemers kwamen uit vijf verschillende werkregio's, de meerderheid kwam uit Overijssel (n=5). Zeven van de tien deelnemers voerden de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI Cool) uit, al dan niet in combinatie met individuele coaching. Twee coaches hadden naast de ervaring met lage SES ook ervaring met andere doelgroepen zoals laaggeletterden of kinderen uit gezinnen met een lage SES.

**Tabel 1**

*Demografische kenmerken leefstijlcoaches*

| Demografische kenmerken                      | N=10             |
|----------------------------------------------|------------------|
| <b>Leeftijd</b>                              |                  |
| <i>Gemiddelde (sd) in jaren</i>              | 44.3 (sd = 11.9) |
| <b>Geslacht</b>                              |                  |
| <i>Man (n; %)</i>                            | 4; 40            |
| <i>Vrouw (n; %)</i>                          | 6; 60            |
| <b>Werkwijze</b>                             |                  |
| <i>Voert GLI Cool uit (n; %)</i>             | 7; 70            |
| <i>Voert individuele coaching uit (n; %)</i> | 10; 100          |
| <b>Werkervaring</b>                          |                  |
| <i>Gemiddelde (sd) in jaren</i>              | 9.1 (sd = 11.0)  |
| <b>Werkregio (provincie)</b>                 |                  |
| <i>Overijssel (n; %)</i>                     | 5; 50            |
| <i>Gelderland (n; %)</i>                     | 2; 20            |
| <i>Groningen (n; %)</i>                      | 1; 10            |
| <i>Utrecht (n; %)</i>                        | 1; 10            |
| <i>Zuid-Holland (n; %)</i>                   | 1; 10            |

De data afkomstig uit de interviews zijn onderverdeeld in zes thema's (tabel 2), 36 categorieën, 51 subcategorieën waar 407 quotes aan toegevoegd zijn. De data afkomstig uit de interviews is schematisch weergegeven in een codeboek (bijlage C).

**Tabel 2**

*Toelichting Thema's*

| Thema | Omschrijving | Aantal<br>participanten | Aantal<br>quotes |
|-------|--------------|-------------------------|------------------|
|-------|--------------|-------------------------|------------------|

|                                                       |                                                                                                                                                                                                 |    |     |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| Gedragsveranderingstechnieken in het algemeen         | In dit thema zijn uitspraken gecodeerd waarin leefstijlcoaches beschrijven welke gedragsveranderingstechnieken zij doorgaans inzetten bij cliënten, ongeacht de sociaaleconomische achtergrond. | 10 | 221 |
| Gedragsveranderingstechnieken specifiek bij lage SES  | Dit thema bevat fragmenten waarin leefstijlcoaches expliciet benoemen welke technieken zij inzetten bij cliënten met een lage SES                                                               | 10 | 70  |
| Aanpassing lage SES                                   | Binnen dit thema vallen uitspraken over hoe leefstijlcoaches hun begeleiding aanpassen aan de specifieke context, behoeften of beperkingen van cliënten met een lage SES.                       | 10 | 9   |
| Barrières gedragsverandering hoge SES                 | In dit thema is zijn alle obstakels gecodeerd die leefstijlcoaches ervaren bij het begeleiden van cliënten met een hoge SES.                                                                    | 1  | 1   |
| Barrières gedragsverandering lage SES                 | Dit thema bevat alle barrières die coaches tegenkomen in het bevorderen van gedragsverandering bij cliënten met een lage SES.                                                                   | 10 | 103 |
| Bevorderende factoren gedragsverandering bij lage SES | Dit thema omvat factoren die gedragsverandering bij cliënten ondersteunen of versnellen.                                                                                                        | 10 | 23  |

### 3.2. Welke gedragsveranderingstechnieken passen leefstijlcoaches in de praktijk toe bij cliënten rond voeding en beweging?

Binnen het thema gedragsveranderingstechnieken in het algemeen werden 12 categorieën gevonden. Deze categorieën zijn gebaseerd op de clusters van gedragsveranderingstechnieken zoals beschreven in de BCT-taxonomie, met als subcategorieën de afzonderlijke gedragsveranderingstechnieken die leefstijlcoaches benoemden in de interviews. De technieken die leefstijlcoaches inzetten zijn vaak gericht op doelen en planning, feedback en controle, sociale ondersteuning vormgeven aan kennis, natuurlijke gevolgen, vereniging, herhaling en vervanging, beloning en bedreiging, regulatie, antecedenten, identiteit en zelfvertrouwen.

Leefstijlcoaches vinden het belangrijk om samen met cliënten concrete, haalbare gedragsdoelen te stellen. De categorie doelen stellen werd door negen participanten benoemd.



Participant 8 (individuele coach) geeft bijvoorbeeld aan dat ze doelen stelt met cliënten, zoals drie keer per week een kwartier wandelen. Dit soort doelen zijn concreet en haalbaar. Ze bespreken ook obstakels en zoeken samen naar oplossingen, zo kijkt participant 8 (individuele coach) samen met cliënten wat hen de vorige keer tegenhield en wat ze de volgende keer anders kunnen doen. Naast gedragsdoelen stellen acht coaches ook resultaat doelen, zoals participant 1 (GLI coach), die vertelt over een cliënt die haar doel koppelde aan een belangrijke gebeurtenis, namelijk de bruiloft van haar dochter waarvoor ze een bepaalde jurk wilde passen. Na het vaststellen van doelen, plannen cliënten hun concrete acties, zoals participant 8 (individuele coach) benadrukt dat het in het begin tijd kost om te ontdekken wat iemand lekker vindt, wat gezond is en hoe het klaargemaakt kan worden. Wanneer de doelen behaald zijn, kijken de coaches samen met de cliënten naar het behouden of het bijstellen van de doelen. Participant 3 (GLI coach) beschrijft dit als een proces waarin cliënten zoeken hoe ze het behaalde resultaat kunnen vasthouden. Soms is er een discrepantie tussen het huidige gedrag en het doel, dit wordt niet als techniek ingezet. Maar het kan voorkomen dat bijvoorbeeld zoals participant 8 vertelde (individuele coach) dat cliënten uiteindelijk willen stoppen met roken, maar dat dat voor nu nog te vroeg is. Verschillende participanten benoemden dat een goede verbintenis tussen coach en cliënt essentieel is en het veranderproces versneld.

Leefstijlcoaches stimuleren cliënten om zelf te reflecteren op hun gedrag, zoals participant 4 (GLI coach), die vraagt om een rapportcijfer te geven voor bijvoorbeeld de hoeveelheid beweging, dit creëert bewustzijn zonder directe feedback. Tegelijkertijd geven coaches gerichte feedback, participant 7 (GLI coach) benoemt het belang van het aangeven van vooruitgang om de motivatie en zelfcontrole van de cliënt te versterken. Ook herinneren coaches cliënten aan het grotere plaatje, iets waarbij participant 3 (GLI coach) regelmatig met de cliënt terugdenkt naar de reden van aanmelding van de GLI als motivatiebron.

Sociale steun speelt een belangrijke rol tijdens gedragsverandering. Participant 2 (GLI coach) stimuleert bijvoorbeeld dat cliënten samen eten of contact houden met naasten tijdens het eten, zelfs al is dit bellend contact. Daarnaast is een veilige en open omgeving tijdens groep sessies van de GLI volgens participant 10 (GLI coach) essentieel, omdat dit ervoor zorgt dat cliënten de ruimte voelen om eerlijk en open te zijn.

Cliënten leren het beste door zelf het gedrag uit te voeren in combinatie met de theorie, zoals participant 6 (individuele coach) aangeeft. Zes coaches geven informatie over de gezondheidsgevolgen van gedrag, zoals participant 4 (GLI coach) omschrijft als het invullen van 'gaten' bij cliënten over waarom bepaald gedrag wel of niet gezond is. Deze informatie kan schrik veroorzaken bij de cliënten, zoals participant 9 (GLI coach) beschrijft wanneer cliënten zich bewust worden van hun calorie-inname. Tegelijkertijd erkennen leefstijlcoaches dat emotionele gevolgen en terugval door levensomstandigheden voorkomen, wat participant 1 (GLI coach) toelicht met voorbeelden als een verbouwing of de komst van een kind.

Herhaling en kleine stappen zijn belangrijk, dit werd door vier coaches benoemt. Coaches koppelen cliënten aan beweeggroepen, wat participant 2 (GLI coach) als effectief ervaart om bewegen leuk te maken. Door stapsgewijs oefenen kan nieuw gedrag een gewoonte worden.

Participant 3 (GLI coach) benoemd dat cliënten kleine aanpassingen deden, zoals het neerzetten van een bakje tomaatjes in het zicht om tussendoor iets gezonds te eten.

Successen worden benoemd, dit helpt de motivatie te vergroten zoals participant 5 (individuele coach) vertelde. Deze coach wil graag weten hoe vaak iets is gelukt omdat dit vertrouwen geeft om door te gaan.

Leefstijlcoaches helpen cliënten omgaan met negatieve emoties die gedragsverandering moeilijk maken. Participant 6 (individuele coach) beschrijft hoe cliënten leren dat ongemak tijdelijk is en uiteindelijk weer weggaat. Ook leren cliënten omgevingssignalen te herkennen en te vermijden, wat participant 9 (GLI coach) als een grote belemmering noemt, vooral de verleiding om ongezonde producten te kopen in de supermarkt.

Het aanpakken van overtuigingen die gedragsverandering in de weg staan is belangrijk. Participant 8 (individuele coach) benoemde overtuigingen zoals eerdere slechte ervaringen of een gebrek aan kennis. Tegelijkertijd stimuleren coaches het versterken van een positieve zelfidentificatie, wat participant 3 (GLI coach) omschrijft als het verbinden met wat iemand belangrijk vindt. Tabel 3 geeft een overzicht van de verschillende categorieën en subcategorieën, inclusief een korte omschrijving en het aantal keer dat deze genoemd zijn.

**Tabel 3**

*Overzicht van gebruikte gedragsveranderingstechnieken in het algemeen*

| Categorie          | Subcategorie               | Omschrijving                                                                                                                                                                                                            | Aantal<br>partici<br>panten | Aantal<br>quotes |
|--------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|
| Doelen en planning | Doelen stellen (gedrag)    | De leefstijlcoach stimuleert de cliënt om concrete en haalbare gedragsdoelen te formuleren, zoals vaker wandelen.                                                                                                       | 9                           | 14               |
| Doelen en planning | Problemen oplossen         | De leefstijlcoach bespreekt samen met de cliënt moeilijke situaties, achterhaalt samen oorzaken van terugval en maken een concreet verbeter- of preventieplan.                                                          | 8                           | 17               |
| Doelen en planning | Doelen stellen (resultaat) | De leefstijlcoach bespreekt met cliënten hun gewenste resultaten, zoals gewichtsverlies als motivatie voor gedragsverandering.                                                                                          | 5                           | 7                |
| Doelen en planning | Actie plannen              | De leefstijlcoach stimuleert cliënten om samen concrete plannen te maken voor het uitvoeren van gezond gedrag, zoals het maken van afspraken binnen het gezin of het bepalen van stappen naar een gezonder leefpatroon. | 6                           | 19               |
| Doelen en planning | Gedragsdoel(en) herzien    | De leefstijlcoach begeleidt cliënten in het aanpassen van gedragsdoelen op basis van voortgang of veranderende motivatie, door te verschuiven van veranderen naar behouden.                                             | 4                           | 7                |

|                       |                                           |                                                                                                                                                                                                                                |   |    |
|-----------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
| Doelen en planning    | Discrepantie tussen huidig gedrag en doel | De leefstijlcoach helpt cliënten inzicht te krijgen in het verschil tussen hun huidige gedrag en het gewenste doel, bijvoorbeeld door het gebruik van evaluaties of het benoemen van gedrag dat niet bij het doel past.        | 3 | 5  |
| Doelen en planning    | Herzie resultaat doel(en)                 | De leefstijlcoach bespreekt met cliënten hoe zij hun resultaatdoelen kunnen bijstellen na bijvoorbeeld een terugval of verandering in situatie.                                                                                | 3 | 3  |
| Doelen en planning    | Verbintenis                               | De leefstijlcoach stimuleert een verbintenis tussen zichzelf en de cliënt zodat de motivatie en betrokkenheid worden versterkt.                                                                                                | 3 | 3  |
| Feedback en controle  | Feedback op gedrag                        | De leefstijlcoach geeft cliënten gerichte, persoonlijke feedback op hun gedrag, door vragen te stellen over beweeggedrag of eetgewoonten en door op maat gemaakte feedback te geven in persoon of via een video.               | 6 | 10 |
| Feedback en controle  | Zelfcontrole van gedrag                   | De leefstijlcoach moedigt cliënten aan om hun eigen gedrag te monitoren, door het bijhouden van beweging of calorie-inname om zelfinzicht en eigen regie te vergroten.                                                         | 6 | 14 |
| Feedback en controle  | Feedback op resultaat(en) van gedrag      | De leefstijlcoach geeft gerichte feedback aan de cliënt over de meetbare uitkomsten van zijn/haar gedrag, zoals verandering in gewicht, waardoor bewustzijn en motivatie worden versterkt.                                     | 4 | 6  |
| Sociale ondersteuning | Sociale steun (niet gespecificeerd)       | De leefstijlcoach creëert een warme en toegankelijke sfeer waarin cliënten zich welkom en begrepen voelen, waarbij algemene sociale steun wordt geboden die het vertrouwen en de motivatie stimuleert om aan doelen te werken. | 9 | 39 |
| Sociale ondersteuning | Sociale steun (emotioneel)                | De leefstijlcoach biedt emotionele ondersteuning door compassie en begrip te tonen, wat helpt om de cliënt te motiveren en te ondersteunen tijdens moeilijke momenten van gedragsverandering.                                  | 4 | 10 |
| Vormgeven aan kennis  | Gedragsexperimenten                       | De leefstijlcoach zet gedragsexperimenten in, zoals het gebruik van een act-matrix, om cliënten bewust te maken van hun keuzes en hen te helpen nieuwe                                                                         | 2 | 2  |

|                         |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |   |    |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
|                         |                                     | gedragsopties te verkennen door te experimenteren.                                                                                                                                                                                              |   |    |
| Natuurlijke gevolgen    | Informatie over gezondheidsgevolgen | De leefstijlcoach geeft informatie over de gezondheidsvoordelen en risico's van bepaald gedrag, dit zodat de cliënt begrijpt waarom gedragsverandering belangrijk is voor hun gezondheid en de motivatie om tot succes te komen wordt vergroot. | 6 | 17 |
| Natuurlijke gevolgen    | Belang van de gevolgen              | De leefstijlcoach helpt cliënten zich bewust te worden van het belang en de positieve effecten/gevolgen van gedragsverandering, waardoor motivatie en betrokkenheid toenemen.                                                                   | 4 | 4  |
| Natuurlijke gevolgen    | Controle van emotionele gevolgen    | De leefstijlcoach bespreekt met de cliënt hoe bepaalde emoties en levensgebeurtenissen invloed kunnen hebben op gedragsverandering en helpt de client bewust te worden van deze invloeden om terugval te verminderen of te voorkomen.           | 2 | 2  |
| Verenigingen            | Herinneringen                       | De leefstijlcoach ondersteunt cliënten bij het maken van visuele of tastbare herinneringen om het gewenste gedrag niet te vergeten.                                                                                                             | 2 | 3  |
| Herhaling en vervanging | Gedrag oefening/repetitie           | De leefstijlcoach stimuleert de cliënt om het gewenste gedrag meerdere keren te oefenen en ervaren, zodat het brein dit gedrag kan automatiseren en het gedrag geïntregeerd wordt in het dagelijkse leven.                                      | 5 | 9  |
| Herhaling en vervanging | Gewoontevorming                     | De leefstijlcoach helpt de cliënt bij het kiezen van gedrag dat aansluit bij hun leven en stimuleert het ontwikkelen van nieuwe gewoontes door het gedrag te koppelen aan een dagelijkse routine of zichtbare cue.                              | 4 | 10 |
| Herhaling en vervanging | Gegradueerde taken                  | De leefstijlcoach helpt cliënten bij het opdelen van het gewenste gedrag in kleine haalbare stappen die langzaam kunnen worden opgebouwd, waardoor het makkelijker wordt voor de cliënt om het gedrag vol te houden.                            | 3 | 4  |
| Beloning en bedreiging  | Niet specifieke beloning            | De leefstijlcoach versterkt het gewenste gedrag door het succes te benoemen en het vertrouwen in het volhouden van nieuwe gewoontes te vergroten.                                                                                               | 1 | 1  |
| Regulatie               | Negatieve emoties verminderen       | De leefstijlcoach helpt cliënten om negatieve emoties die optreden tijdens                                                                                                                                                                      | 1 | 2  |

|                |                                                                      |                                                                                                                                                                                                |   |   |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                |                                                                      | gedragsverandering te herkennen en te reguleren, waardoor deze minder een belemmering vormen.                                                                                                  |   |   |
| Antecedenten   | Vermijden/verminderen van blootstelling aan signalen voor het gedrag | De leefstijlcoach ondersteunt het herkennen en vermijden van omgevingsfactoren en signalen die het ongewenste gedrag uitlokken.                                                                | 1 | 1 |
| Identiteit     | Incompatibele overtuigingen                                          | De leefstijlcoach ondersteunt cliënten bij het herkennen en aanpakken van overtuigingen, eerdere negatieve ervaringen en kennistekorten die het gewenste gedrag kunnen belemmeren.             | 1 | 1 |
| Identiteit     | Gewaardeerde zelfidentificatie                                       | De leefstijlcoach ondersteunt cliënten bij het verbinden van het gewenste gedrag met hun persoonlijke waarden en het beeld van wie zij zijn, dit om de betrokkenheid en motivatie te verhogen. | 1 | 4 |
| Zelfvertrouwen | Verbale overtuiging over vermogen                                    | De coach gebruikt positieve aanmoedelingen en duidelijke uitleg om het vertrouwen van de cliënt in zichzelf te versterken.                                                                     | 3 | 3 |
| Zelfvertrouwen | Focus op succes in het verleden                                      | De coach benadrukt kleine successen uit het verleden en maakt deze zichtbaar, waardoor cliënten vertrouwen krijgen en gemotiveerd blijven.                                                     | 2 | 2 |

### 3.3 Welke gedragsveranderingstechnieken gebruiken leefstijlcoaches specifiek bij cliënten met een lage sociaal economische status?

Leefstijlcoaches zetten bij cliënten met een lage SES verschillende gerichte gedragsveranderingstechnieken in die aansluiten bij de leefwereld van deze doelgroep. Binnen de interviews kwamen zeven categorieën naar voren, met nadruk op sociale steun, het toegankelijk maken van kennis en het vergroten van zelfinzicht.

Een veelgebruikte techniek is het versterken van sociale ondersteuning, wat door vijf van de geïnterviewde leefstijlcoaches werd benoemd. Participant 3 (GLI coach) verteld dat ze actief nagaat of cliënten baat hebben bij bijvoorbeeld mantelzorgondersteuning of een maatje, om zo het sociale netwerk te versterken. Ze probeert het “hele plaatje” te leggen, inclusief ontbrekende sociale contacten. Participant 2 (GLI coach) stimuleert ook onderlinge herkenning in groep sessies en zegt daar het volgende over: “Iedereen heeft eigenlijk hetzelfde doel, namelijk werken aan die gezondere levensstijl.”

Coaches nemen daarnaast extra tijd voor uitleg en begeleiding voor deze cliënten, vanwege het feit dat abstracte of theoretische informatie minder goed opgenomen en begrepen wordt. In totaal benoemden zes coaches dat ze extra tijd nemen voor het belang van een

duidelijke instructie. Participant 2 maakt afspraken langer of plant een vervolgspraak in om gedrag uit te leggen, terwijl participant 8 (individuele coach) kooklessen aan kinderen noemt als manier om via hen ook de ouders te bereiken.

Daarnaast maken zes coaches gebruik van technieken als herattributie en het bespreken van gedragsdeterminanten. Zo wijst participant 1 cliënten bewust op de invloed van de omgeving op het gedrag: "... dat dat dus heel lastig is, als je in een wijk woont waar de ene vreeschuur na de andere staat." Participant 3 legt processen in het brein uit, zodat cliënten gaan begrijpen waar hun gedrag vandaan komt.

Coaches proberen gedragsverandering ook financieel haalbaar te maken. Twee coaches gaven aan cliënten bewust te maken van gemeentelijke regelingen of mogelijkheden om geld vrij te maken voor gezonde keuzes. Participant 2 (GLI coach) heeft een cliënt met een Wajong uitkering, deze cliënt wilde graag personal training volgen bij hem. Hij liet zijn cliënt al zijn uitgaven op ongezonde producten opschrijven om zo financiële ruimte te vinden voor het betalen van de personal training. Ook helpen verschillende leefstijlcoaches cliënten met het aanvragen van gemeentelijke regelingen voor sportverenigingen en activiteiten.

Afsluitend benadrukken coaches het belang van ervaringen en zichtbare resultaten. Twee coaches benoemden het inzetten van sociale vergelijking als motivatie. Participant 2 verteld dat mensen gemotiveerd raken als ze bij anderen in hun omgeving de positieve effecten van gedragsverandering zien. Ook het betrekken van context, zoals slaap en energie, speelt hierbij mee: "als je gewoon fit wakker wordt, dan ben je overdag beter in staat om gezondere keuzes te maken."

**Tabel 4**

*Overzicht toegepaste gedragsveranderingstechnieken bij cliënten met lage SES*

| <b>Categorie</b>              | <b>Subcategorie</b>                                | <b>Omschrijving</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Aantal<br/>participanten</b> | <b>Aantal</b> |
|-------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------|
| Sociale<br>onder-<br>steuning | Sociale steun<br>praktisch                         | Het bieden van praktische sociale ondersteuning door de leefstijlcoach, bijvoorbeeld door tijd vrij te maken, uitleg te geven of iemand door te verwijzen naar andere passende ondersteuning zodat er meer tijd over blijft voor de cliënt om aan een gezondere leefstijl te werken. | 5                               | 10            |
| Vormgeven<br>aan kennis       | Instructie over<br>hoe het gedrag<br>uit te voeren | Het geven van duidelijke uitleg of demonstraties door de leefstijlcoach over hoe gewenst gedrag concreet kan worden uitgevoerd, bijvoorbeeld hoe gezond gekookt wordt of hoe het                                                                                                     | 6                               | 10            |

|                         |                                            |                                                                                                                                                                                                                                            |   |    |
|-------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
|                         |                                            | brein werkt bij keuzes rondom gedrag.                                                                                                                                                                                                      |   |    |
| Vormgeven aan kennis    | Informatie over antecedenten               | De leefstijlcoach verstrekt informatie over de omgevingsfactoren, prikkels of omstandigheden die gedrag voorafgaan en beïnvloeden, met als doel bewustwording van deze invloeden te creëren bij de client.                                 | 6 | 12 |
| Natuurlijke gevolgen    | Informatie over sociale en milieu gevolgen | De leefstijlcoach maakt cliënten bewust van hoe sociale en omgevingsfactoren, zoals sociale eetmomenten of financiële beperkingen, hun gedrag beïnvloeden en helpt hen om binnen die context passende keuzes te maken.                     | 4 | 6  |
| Natuurlijke gevolgen    | Informatie over emotionele gevolgen        | De leefstijlcoach laat de cliënt ervaren hoe zijn/haar lichamelijk welzijn, zoals fitter wakker worden, invloed heeft op de emotionele staat en het maken van gezondere keuzes.                                                            | 1 | 1  |
| Vergelijking van gedrag | Sociale vergelijking                       | De leefstijlcoach stimuleert cliënten om hun eigen gedrag te vergelijken met dat van anderen in hun omgeving, waardoor herkenning ontstaat en motivatie groeit om samen aan een betere leefstijl te werken.                                | 2 | 6  |
| Antecedenten            | Herstructurering van de fysieke omgeving   | De leefstijlcoach maakt cliënten bewust van beschikbare financiële ondersteuning vanuit de gemeente die zij kunnen gebruiken om deelname aan sport mogelijk te maken, waardoor de fysieke omgeving en kansen voor gezond gedrag verbeterd. | 2 | 2  |

### 3.4 Welke barrières ervaren leefstijlcoaches bij het toepassen van gedragsveranderingstechnieken bij cliënten met een lage sociaal economische status?

Uit de interviews blijkt dat leefstijlcoaches verschillende barrières ervaren bij de begeleiding van cliënten met een lage SES. Deze barrières zijn in te delen in zes hoofd categorieën namelijk: financiële situatie, mentale belasting, sociale omgeving, informatie verwerking, tijdgebrek en moeilijk bereikbare doelgroep.

Negen leefstijlcoaches vertelden dat een terugkerend thema de impact van financiële krapte is. Veel cliënten met een lage SES hebben een klein budget, waardoor gezonde keuzes als onhaalbaar worden gezien. Het gaat hierbij om gezonde keuzes als het kopen van gezonde voeding of deelname aan sportactiviteiten. Participant 5 (individuele coach) licht dit toe: “Heel veel van de doelgroep waar ik les aan heb gegeven, hebben altijd een beperkt inkomen. Dat is op het moment dat het geld al aan het ene is uitgegeven, kan er iets anders nuttigs nog op je pad komen, maar dan zijn de centen op en dan gaat het gewoon niet door.” Afgezien van deze praktische beperkingen, zorgt financiële stress ook voor een mentale belasting zoals drie verschillende coaches vertelden, dit bemoeilijkt het veranderproces. Zoals participant 10 (GLI coach) omschrijft: “Ik heb net toevallig nog een jonge jongen die is gestopt. Omdat hij helemaal in financiële problemen zit. Ik kan dit er gewoon niet bij hebben dan.”

De hoge mentale belasting bij mensen met een lage SES komt in meerdere vormen terug. Twee leefstijlcoaches lichte toe dat door zorgen en stress cliënten kleine obstakels als grote hindernissen ervaren. Participant 10 (GLI coach) vertelde dat een drempeltje al een berg is en dat er niet zoveel meer bij kan. Bij cliënten met een licht verstandelijke beperking is dit nog meer van toepassing, deze groep heeft moeite met het leggen van verbanden en hierdoor raken ze sneller vermoeid wat weer ten koste gaat van hun vermogen tot gedragsverandering.

De sociale omgeving speelt een belangrijke rol zoals toegelicht door zeven leefstijlcoaches. Bij sommige gezinnen ontbreekt steun of is er sprake van tegenwerking. Participant 2 (GLI coach) lichtte dit toe “Dan komen ze thuis, maar dan zegt het gezin van, luister, jij bent degene die wilt veranderen. Waarom moeten wij in een keer een hele omslag gaan doen?” Ook buiten het gezin kan sociale steun ontbreken, bijvoorbeeld tijdens de groepsbijeenkomsten van de GLI. Wanneer cliënten elkaar niet kennen en/of uit verschillende wijken komen ontbreekt vaak deze sociale steun.

Ongezonde gewoonten zoals roken en alcoholgebruik zijn sociaal genormaliseerd in de directe leefomgeving van cliënten met een lage SES. Sociale media dragen hier nog extra aan bij, doordat cliënten zich laten beïnvloeden door influencers met twijfelachtige adviezen. Participant 5 (individuele coach) geeft zelfs aan structureel te vragen naar het volgen van influencers: “Dan heb je soms de sociale context keurig gecancelled, maar dan is er iemand die op TikTok verteld dat hij drie dingen heeft gedaan en op basis daarvan denkt dat hij de wetenschap in huis heeft”.

Een andere belangrijke barrière omvat problemen met taal en informatieverwerking. Zes leefstijlcoaches merken dat flyers vaak niet worden begrepen, wat het overbrengen van



informatie bemoeilijkt. Participant 2 (GLI coach) zei hier het volgende over “Begrijpend lezen, dat lukt dan niet. Dan geef je heel mooi een folder of flyer mee. Maar dat werkt dan gewoon niet.” Ook wordt het taalniveau van de GLI als te hoog ervaren, dit beperkt zowel het begrip als de motivatie.

Leefstijlcoaching krijgt niet altijd prioriteit bij cliënten met een lage SES, zij kampen met tijdgebrek zoals zeven van de geïnterviewden vertelden. Volgens participant 4 (GLI coach) nemen cliënten geen tijd om te veranderen en goed bezig te zijn. Participant 7 (GLI coach) verteld dat cliënten door zoveel andere zorgen steeds niet kwamen. In veel gevallen moeten eerst andere problemen van cliënten worden opgelost voordat er ruimte ontstaat voor gedragsverandering.

Naast de barrières die specifiek bij cliënten met een lage SES van toepassing zijn, komt uit de interviews ook een barrière naar voren voor mensen met een hoge SES, namelijk tijdgebrek door werkverslaving. Hoewel tijdsgebrek dus voor beide groepen een barrière vormt, zijn onderliggend oorzaken verschillend. Waar mensen met een lage SES vaak beperkt worden door financiële zorgen of zorgtaken, blijkt bij mensen met een hoge SES juist overmatig werken in de weg te zitten.

Ten slotte is het bereiken van de doelgroep een uitdaging op zich, twee leefstijlcoaches vertelden dat de doelgroep lastig te bereiken is. Veel mensen met een lage SES zijn niet op de hoogte van programma's zoals de GLI of weten niet dat de GLI gewoon binnen de basis verzekering valt zoals participant 1 (GLI coach) vertelde. Hierdoor blijft deze groep sneller buiten beeld.

**Tabel 5**

*Overzicht verschillende ervaren barrières*

| <b>Categorie</b> | <b>Subcategorie</b>  | <b>Omschrijving</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Aantal<br/>participanten</b> | <b>Aantal</b> |
|------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------|
| Financieel       | Financiële beperking | Financiële beperkingen vormen een structurele barrière voor gezonde leefstijlveranderingen, doordat cliënten door een beperkt budget niet alleen praktische dingen niet kunnen doen, maar ook mentaal beperkt worden in hun denken over wat haalbaar of mogelijk is. | 9                               | 14            |
| Financieel       | Financiële stress    | Financiële stress vormt een emotionele belemmering voor gedragsverandering, doordat zorgen over geld zoveel mentale ruimte innemen dat er geen ruimte meer overblijft voor het                                                                                       | 3                               | 4             |

|                              |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |   |    |
|------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
|                              |                                                            | werken aan<br>leefstijlverandering.                                                                                                                                                                                                  |   |    |
| Financieel                   | Gezond eten                                                | De hogere kosten van gezonde voeding vormt een barrière voor mensen met een laag inkomen, hierdoor worden gezonde keuzes lastiger en als minder haalbaar ervaren.                                                                    | 9 | 13 |
| Mentale belasting            |                                                            | Bij mensen met een lage SES zorgt financiële stress vaak voor een verhoogde mentale belasting, hierdoor worden kleine obstakels als demotiverend ervaren en wordt gedragsverandering moeilijker.                                     | 2 | 6  |
| Sociale omgeving/<br>netwerk | Milieu/<br>Leefomgeving                                    | De leefomgeving van cliënten vormt een barrière voor gedragsverandering, doordat slechte gewoontes zoals roken en alcoholgebruik vaak sociaal geaccepteerd en genormaliseerd zijn, vooral binnen lagere sociaal economische groepen. | 3 | 4  |
| Sociale omgeving/<br>netwerk | Beperkte<br>sociale steun<br>binnen eigen<br>gezin         | Beperkte sociale steun binnen het gezin kan het moeilijker maken voor cliënten om gezond gedrag door te zetten, met name wanneer gezinsleden niet meedoen of het gedrag niet aanmoedigen.                                            | 4 | 6  |
| Sociale omgeving/<br>netwerk | Beperkte<br>sociale steun<br>buiten eigen<br>gezin/netwerk | Wanneer mensen niet in dezelfde wijk wonen en/of elkaar niet kennen, is er beperkte sociale steun tijdens groep sessies van de GLI, dit vermindert de betrokkenheid.                                                                 | 2 | 2  |
| Sociale<br>omgeving/netwerk  | Weerstand<br>sociale<br>omgeving                           | Weerstand vanuit de sociale omgeving, bemoeilijkt het veranderproces van de cliënt.                                                                                                                                                  | 4 | 5  |
| Sociale omgeving/<br>netwerk | Sociale media                                              | Sociale media beïnvloeden het gedrag doordat cliënten zich laten leiden door                                                                                                                                                         | 2 | 4  |

|                                 |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |    |
|---------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
|                                 |                                         | influencers, dit leidt tot het negeren van ander advies.                                                                                                                                                                                                                            |   |    |
| Informatie verwerkingsproblemen | Begrijpend lezen                        | Begrijpend lezen vormt een belemmering voor cliënten, geletterde informatie zoals folders worden onvoldoende begrepen en zijn daardoor minder effectief.                                                                                                                            | 2 | 5  |
| Informatie verwerkingsproblemen | Moeite met het begrijpen van informatie | Cliënten met een lage SES hebben vaak moeite met het begrijpen van (complexe) informatie, waardoor adviezen minder goed worden begrepen en toegepast.                                                                                                                               | 6 | 12 |
| Informatie verwerkingsproblemen | Moeite met Nederlandse taal             | De leefstijlcoach beschrijft dat een taalbarrière een belemmering vormt voor gedragsverandering omdat adviezen en informatie niet altijd begrepen wordt.                                                                                                                            | 2 | 3  |
| Tijdgebrek                      |                                         | De leefstijlcoach ervaart dat cliënten met een lage SES beperkt worden door tijdgebrek, dit wordt veroorzaakt door bijvoorbeeld werk, zorgtaken of andere zorgen. Leefstijlverandering krijgt geen prioriteit en afspraken worden vaker afgezegd door deze groep.                   | 7 | 12 |
| Tijdgebrek                      | Ervaren van verhoogde stress            | De leefstijlcoach constateert dat mensen met een lage SES, vaak hogere stress ervaren omdat zij moeite hebben met het leggen van verbanden en het verwerken van prikkels. Dit zorgt ervoor dat zij alledaagse situaties intensief vinden en minder toekomen aan gedragsverandering. | 3 | 5  |
| Dwangmatig werkgedrag           |                                         | De leefstijlcoach beschrijft hoe een overdreven focus op werk, gedragsverandering kan belemmeren, omdat                                                                                                                                                                             | 1 | 1  |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                        | prioriteit geven aan werk<br>ten koste gaat van<br>gezondheidsgedrag zoals<br>rust, beweging en balans.                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |
| Moeilijk<br>bereikbaar | De leefstijlcoach ervaart dat<br>mensen met een lage SES<br>lastig te bereiken zijn,<br>vanwege het feit dat ze niet<br>in beeld zijn bij<br>hulpverleners, zich niet<br>bewust zijn van<br>beschikbare programma's<br>zoals de GLI, of niet weten<br>dat deze vergoed wordt,<br>hierdoor wordt het starten<br>van leefstijl coaching<br>bemoeilijkt. | 2 | 3 |

### 3.5 Welke bevorderende factoren ervaren leefstijlcoaches bij het toepassen van gedragsveranderingstechnieken bij cliënten met een lage sociaal economische status?

Uit de interviews kwamen vijf bevorderende factoren naar voren die leefstijlcoaches inzetten om gedragsverandering bij cliënten met een lage sociaaleconomische status te ondersteunen. Deze factoren zijn vaak praktisch, sluiten aan bij de behoeften van cliënten en spelen in op haalbaarheid en motivatie.

Een gebruikte strategie van drie leefstijlcoaches is het geven van praktische tips om gezondere voeding toegankelijker te maken. Dit wordt gedaan door te wijzen op goedkopere alternatieven, zoals het gebruiken van seizoen groenten of diepvriesproducten.

Leefstijlcoaches benadrukken het belang van eenvoud, zoals participant 5 (individuele coach) zei: “De eerste stap moet niet te groot zijn. Als je de eerste stap gemaakt hebt dan gaat de intrinsieke motivatie groeien.” Tijdens de interviews benadrukten coaches dat gedragsverandering opgeknipt moet worden in kleine haalbare stapjes, zodat cliënten minder snel overweldigd raken en hun intrinsieke motivatie groeit.

Zoals hierboven beschreven, is stress een veel voorkomende barrière bij mensen met een lage SES. Om cliënten beter met stress te leren omgaan worden technieken zoals korte ademhalingsoefeningen en meditaties ingezet door twee leefstijlcoaches. Participant 3 (GLI coach) zei hierover: “Ik probeer ook met hun wel oefeningetjes te doen om bijvoorbeeld te kalmeren, bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen of meditatie.”

Bij cliënten met een lage SES die beperkte gezondheidsvaardigheden hebben, zetten vier leefstijlcoaches visuele hulpmiddelen in om gedrag begrijpelijker te maken. Denk aan plaatmateriaal, modellen of het concreet laten zien van portiegroottes.

Tot slot blijken externe factoren zoals prijsstijgingen ook een rol te spelen, dit werd genoemd door één leefstijlcoach. De hoge kosten van bijvoorbeeld roken vormt voor een

aantal cliënten een aanleiding om te stoppen met roken. Participant 3 (GLI coach): “Door de prijsstijging stoppen veel mensen uit de lage SES nu echt, omdat ze het niet meer kunnen betalen. Anderen halen het op in Duitsland of bestellen online, maar ik zie wel een duidelijke stopwens.”

**Tabel 6**

*Overzicht bevorderende factoren bij lage SES*

| <b>Categorie</b>              | <b>Omschrijving</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Aantal<br/>participanten</b> | <b>Aantal</b> |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------|
| Eten goedkoper inkopen        | De leefstijlcoach stimuleert cliënten om gezondere voeding betaalbaar te maken door praktische tips te geven en het gezonde eten goedkoper in te kopen.                                                                                                         | 3                               | 5             |
| Focus op eenvoud              | De leefstijlcoach kiest bewust voor eenvoudige, haalbare eerste stappen, zodat cliënten niet overweldigd raken en intrinsieke motivatie makkelijker kan groeien.                                                                                                | 2                               | 3             |
| Mindfulness                   | De leefstijlcoach zet mindfulness-technieken zoals ademhalingsoefeningen en meditatie in om cliënten te helpen kalmeren en beter om te gaan met stress, wat gedragsverandering kan bevorderen.                                                                  | 2                               | 2             |
| Visualisering                 | De leefstijlcoach gebruikt visuele hulpmiddelen zoals plaatmateriaal en driedimensionale modellen om informatie duidelijker over te brengen, hierdoor krijgen cliënten beter inzicht in hun gedrag en keuzes.                                                   | 4                               | 11            |
| Prijsstijging ongezond gedrag | De stijgende kosten van ongezond gedrag zoals roken, vormen een externe prikkel die bij sommige mensen met een lage SES leidt tot stoppen omdat het financieel niet langer haalbaar is. Daarnaast zoeken anderen een weg om goedkoper het roken door te zetten. | 1                               | 1             |

Naast de bevorderende factoren zijn er ook een aantal aanpassingen die leefstijlcoaches toepassen bij cliënten met een lage SES. Binnen dit thema zijn drie terugkerende aanpassingen te onderscheiden: een actiegerichte benadering, het gebruik van toegankelijk communicatiemateriaal en het beperken van inhoudelijke diepgang. Deze aanpassingen helpen om aansluiting te vinden bij de leefwereld en het begripsniveau van de doelgroep.

Bij cliënten met een lage SES wordt er minder gebruik gemaakt van reflectie en meer gestuurd op directe actie. Drie leefstijlcoaches kiezen bewust voor een praktische insteek, waarbij concrete gedragsverandering centraal staat. Participant 1 (GLI coach): “Alleen we

hebben het wat concreter gemaakt. Gewoon het maar doen en dat reflecteren van hoe voel je je en dat, dat hebben we wel een beetje verminderd zal ik maar zeggen.”

Drie leefstijlcoaches maken gebruik van grotere letters, kortere zinnen en veel visueel materiaal, ze passen hun communicatie aan. Hierdoor wordt de informatie begrijpelijker voor cliënten. Participant 10 zei hierover: “Wat ik dan wel probeer te doen, is dat als ik kom op de individuele dat ik al dingen voor ze uitgeprint heb, zodat ze daar nu mee aan de slag kunnen. Dus ik probeer het wel een beetje op maat te maken en dat is ook wel nodig.” Deze coach heeft het over een online leeromgeving, deze leeromgeving is vaak lastig te gebruiken voor cliënten met een lage SES en daarom print deze coach verschillende dingen uit.

Reflectieve gesprekken worden bewust beperkt, door één leefstijlcoach. Omdat dit niet altijd aansluit bij de denk- en leefstijl van cliënten uit lage SES-groepen. Zoals participant 1 (GLI coach) benadrukte: “Ja behalve dan het reflecteren, dat doen we natuurlijk minder bij cliënten met een lage SES.”

**Tabel 7**

*Overzicht aanpassingen in begeleiding bij lage SES*

| <b>Categorie</b>               | <b>Omschrijving</b>                                                                                                                                                                                               | <b>Aantal<br/>participanten</b> | <b>Aantal</b> |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------|
| Actiegerichte benadering       | Bij cliënten met een lage SES past de leefstijlcoach een actiegerichte benadering toe waarbij de nadruk ligt op het direct en concreet uitvoeren van gedragsveranderingen, in plaats van uitgebreide reflectie.   | 3                               | 4             |
| Andere vorm                    | De leefstijlcoach past de communicatie aan door gebruik te maken van toegankelijke materialen, zoals grotere letters, kortere zinnen en plaatjes, hierdoor begrijpen cliënten met een lage SES de leerstof beter. | 3                               | 3             |
| Beperkte inhoudelijke diepgang | De leefstijlcoach legt minder nadruk op reflectieve gesprekken omdat dit vaak minder effectief of haalbaar blijkt binnen deze doelgroep.                                                                          | 1                               | 2             |

## 4. Discussie

In dit kwalitatieve onderzoek is onderzocht hoe leefstijlcoaches gedragsveranderingstechnieken toepassen in de begeleiding op het gebied van voeding en fysiek activiteit, zowel in het algemeen als bij mensen met een lage SES. Er werden tien leefstijlcoaches geïnterviewd om inzicht te krijgen in de hoofdvraag en vier deelvragen.

Gedragsveranderingstechnieken gebruikt in het algemeen

Uit de interviews blijkt dat leefstijlcoaches in het algemeen gebruikmaken van gedragsveranderingstechnieken komend uit twaalf clusters van de BCT-taxonomie (Marsden, 2016). Leefstijlcoaches vertelden dat ze onder andere gebruik maken van doelen en planning, feedback en monitoring en sociale ondersteuning. Vooral technieken vallend onder doelen en planning worden veel gebruikt, coaches stellen samen met cliënten concrete gedragsdoelen op, bespreken obstakels en plannen haalbare acties. Deze werkwijze komt overeen met de literatuur (Michie et al., 2013; Samdal et al., 2017). Uit de literatuur blijkt dat het stellen van doelen en actieplanning behoren tot de meest effectieve gedragsveranderingstechnieken in leefstijlinterventies (Michie et al., 2013; Samdal et al., 2017).

De leefstijlcoaches benadrukten dat sociale steun in meerdere vormen van belang is. Zowel in de vorm van de steun binnen de GLI groep als binnen het eigen gezin. Dit sluit aan bij het onderzoek naar de positieve rol van sociale invloed van gedragsverandering (Prestwich et al., 2014).

Opvallend is dat technieken uit de het cluster identiteit nauwelijks expliciet benoemd werden in de interviews door de leefstijlcoaches. Mogelijk worden deze technieken als te ingewikkeld ervaren of is het moeilijk om deze technieken te gebruiken binnen de GLI. Toch kwamen elementen van identiteit indirect terug, bijvoorbeeld wanneer coaches aan cliënten vroegen wat zij belangrijk vinden. Sommige coaches verwezen naar persoonlijke waarden of zelfbeeld, wat aansluit bij benaderingen waarin de motivatie beïnvloed wordt (Deci & Ryan, 2000). Uit onderzoek is gebleken dat gedragsverandering effectiever is wanneer doelen niet alleen duidelijk zijn, maar ook aansluiten bij de persoonlijke waarden en basisbehoeften (Deci & Ryan, 2000).

Gedragsveranderingstechnieken ingezet bij lage SES

Uit de tweede deelvraag, die ingaat op de manier waarop leefstijlcoaches gedragsveranderingstechnieken inzetten bij cliënten met een lage SES, blijkt dat zij hierbij gebruikmaken van zeven verschillende technieken. Uit de gesprekken blijkt dat leefstijlcoaches bij cliënten met een lage SES vooral praktische en sociale steun inzetten om gedragsverandering te bevorderen. Zo maken coaches tijd vrij, geven zij uitleg of ondersteunen zij bij het aanvragen van hulp, zoals huishoudelijke ondersteuning. Dit sluit aan bij de literatuur, waarin sociale steun wordt genoemd als belangrijke facilitator bij gedragsverandering met name bij kwetsbare groepen (Gellman, 2020; Michie et al., 2011).

Uit de interviews bleek dat coaches vaak instructies geven over hoe het gezonde gedrag uitgevoerd kan worden. Bijvoorbeeld door het geven van kooklessen, een cursus over gezonde voeding of uitleg over het brein en het maken van gezondere keuzes. Deze

toepassing sluit aan bij bevindingen van (Nutbeam, 2008). Die stelt dat mensen met beperkte gezondheidvaardigheden vooral baat hebben bij duidelijke en praktische informatie over gezond gedrag (Nutbeam, 2008). Daarnaast geven coaches informatie over omgevingsfactoren die gedrag beïnvloeden, zoals prikkels die ongezond gedrag uitlokken. Ook maken zij cliënten bewust van de invloed van emoties op gedrag. Door deze bewustwording worden cliënten geholpen gezondere keuzes te maken in uitdagende situaties. Dit sluit aan bij de literatuur over zelfregulatie en coping in gedragsverandering (Hall & Fong, 2007). Echter worden deze technieken in de standaardprogramma's voor mensen met een lage SES nog niet gebruikt (Asthana & Halliday, 2006). Tot slot proberen coaches de fysieke en financiële omgeving te herstructureren door cliënten bewust te maken van extra hulp of financiële regelingen. Door gebruik te maken van deze financiële regelingen kunnen cliënten bijvoorbeeld deelnemen aan sportactiviteiten. Uit de literatuur blijkt dat het aanpassen van de omgeving een belangrijke bijdrage kan leveren aan gedragsverandering. Opvallend is dat dit in de praktijk niet altijd gebeurt en dat het sterk afhankelijk is van de coach (Marmot & Bell, 2009).

### Barrières bij lage SES

In de interviews noemden leefstijlcoaches verschillende barrières die zij ervaren bij het toepassen van gedragsveranderingstechnieken bij cliënten met een lage SES. Genoemd werden onder andere laaggeletterdheid, beperkte mentale belastbaarheid, verhoogde stressniveaus, weinig sociale steun, tijdgebrek, de invloed van sociale media en de beperkte bereikbaarheid van de doelgroep. Hoewel tijdgebrek bij zowel lage als hoge SES cliënten speelt, merkten coaches op dat de onderliggende oorzaak per SES groep verschilt. Bij lage SES cliënten gaat het vaak om overbelasting door zorgtaken of geldzorgen, terwijl bij mensen met een hoge SES tijdgebrek ontstaat door hoge werkdruk.

Participanten vertelden dat veel cliënten moeite hebben met het begrijpen van informatie, bijvoorbeeld door taalachterstand of beperkte gezondheidvaardigheden. Leefstijlcoaches gaven aan dat cliënten moeite hebben met het begrijpen van verschillende informatie en vaak niet weten dat de GLI wordt vergoed. Dit sluit aan bij een onderzoek waaruit blijkt dat mensen met een lage SES vaker moeite hebben met het vinden, begrijpen en toepassen van gezondheidsinformatie. Zulke beperkte gezondheidvaardigheden vormen een barrière bij het zoeken van hulp en het volhouden van leefstijlveranderingen (van der Heide et al., 2013).

Een vaak genoemd thema in de interviews was de invloed van financiële problemen. Leefstijlcoaches vertelden dat geldproblemen gezonde keuzes bemoeilijken, zoals het kopen van gezond eten of het deelnemen aan sportactiviteiten. Opvallend is dat financiële problemen niet alleen gezonde keuzes bemoeilijken, maar ook het denkpatroon van de cliënten. Volgens de coaches worden cliënten beperkt in hun denken en spoken gedachtes als “dat kan ik toch niet betalen” vaak door het hoofd. Daarnaast zorgt financiële stress voor mentale uitputting, waardoor cliënten vroegtijdig stoppen met het traject. Dit is in lijn met het onderzoek van Schwartz et al. (2021), in dit onderzoek wordt beschreven hoe emotionele en fysieke stress ertoe leidt dat gezondheid een lagere prioriteit krijgt. Wanneer mensen worden geconfronteerd met dagelijkse zorgen, raken cliënten mentaal en fysiek uitgeput. Tijdens de interviews



bevestigden leefstijlcoaches dat dergelijke stressfactoren gedragsverandering bemoeilijken. Volgens hen komt dit doordat gezondheid in zulke omstandigheden niet als het meest urgente probleem wordt gezien.

Een barrière die in de literatuur nauwelijks wordt benoemd, maar wel uit de interviews naar voren kwam is de invloed van sociale media. Drie coaches gaven aan dat sociale media het maken van gezonde keuzes bemoeilijkt, met name wanneer cliënten worden blootgesteld aan onrealistische of tegenstrijdige informatie over voeding en beweging. Coaches vertelden dat dit kan leiden tot verwarring, demotivatie of het volgen van ineffectieve adviezen wat gedragsverandering in de weg staat.

#### Bevorderende factoren bij lage SES

Tegelijkertijd kwamen in het onderzoek ook verschillende bevorderende factoren naar voren die volgens leefstijlcoaches bijdragen aan succesvolle gedragsverandering bij cliënten met een lage SES. Uit dit onderzoek blijkt dat leefstijlcoaches verschillende bevorderende factoren inzetten om gedragsverandering bij mensen met een lage SES te ondersteunen. Deze factoren zijn: goedkoop eten inkopen, het vereenvoudigen van gedragsdoelen, het inzetten van mindfulness, het gebruik van visualisatietechnieken en het inspelen op prijsstijgingen van ongezond gedrag.

Een veelgenoemde factor was het advies aan cliënten om gezond eten goedkoop in te kopen op de markt of door te kiezen voor diepvriesgroenten en fruit. Volgens de leefstijlcoaches helpt dit cliënten om binnen hun beperkte budget toch gezonde keuzes te maken. Deze bevinding sluit aan bij eerder onderzoek, waarin werd aangetoond dat prijsbewuste keuzes kunnen bijdragen aan een gezondere leefstijl bij mensen met een lage SES (Ziso et al., 2022).

Daarnaast benadrukten meerdere coaches het belang van stressreductie. Uit de interviews kwam naar voren dat technieken zoals ademhalingsoefeningen en een korte bodyscan cliënten helpen om beter met stress om te gaan. Ander onderzoek bevestigt dat stressreductie een positieve invloed kan hebben op gedragsverandering (Lechner et al., 2020).

Verder bleek uit de interviews dat coaches gebruikmaken van visualisatietechnieken om gezondheidsinformatie begrijpelijker te maken. Door meer gebruik te maken van afbeeldingen en grotere lettertypes wordt de informatie toegankelijker voor mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden. Deze aanpak wordt ondersteund door ander onderzoek, waarin visuele aanpassingen de informatie begrijpelijker maken voor cliënten (Schubbe et al., 2020).

Ook noemde een Leefstijlcoach dat de prijsstijging voor ongezond gedrag, bijvoorbeeld tabak, cliënten motiveert om hun gedrag te veranderen en te stoppen met roken. Dit effect werd in de interviews benoemd, maar wordt niet bevestigd door de literatuur.

#### 4.1 Aanbevelingen

De resultaten van dit onderzoek bieden waardevolle inzichten voor de verdere ontwikkeling en optimalisatie van interventies die leefstijlcoaches inzetten bij cliënten met een lage SES. Om succesvolle gedragsverandering bij deelname aan leefstijlinterventies en deelname aan de GLI te vergroten, wordt aanbevolen om interventies beter te personaliseren en af te stemmen op de specifieke behoeften en omstandigheden van de doelgroep en de cliënt. Hierbij kan aandacht voor praktische barrières, zoals tijdsgebrek en financiële beperkingen, bijdragen aan een betere toepasbaarheid van leefstijladviezen. Daarnaast wordt aanbevolen om de sociale context van de cliënt uitvoerig in kaart te brengen en ook de gezinsleden en/of belangrijke familieleden mee te nemen in de interventie. Wanneer cliënten gesteund worden door naasten en hun netwerk zal dit de kans op succes vergroten. De overheid speelt een cruciale rol in het verbeteren van de leefstijlmogelijkheden voor mensen met een lage SES. Het verlagen van de kosten van gezond eten en het vergroten van de toegankelijkheid van sport- en beweegfaciliteiten voor financieel kwetsbare groepen zijn belangrijke stappen om gezonde keuzes haalbaar te maken. Daarnaast kan het stimuleren van lokale initiatieven binnen de wijk, gericht op gezonde leefstijl en sociale ondersteuning deze doelgroep extra ondersteunen in het maken van duurzame gedragsveranderingen.

#### 4.2 Sterke punten en beperkingen

Deze studie richtte zich op de toepassing van gedragsveranderingstechnieken door leefstijlcoaches, met een specifieke focus op verschillen tussen algemene cliënten en cliënten met een lage SES. Door het gebruik van semigestructureerde interviews kon er diepgaand inzicht worden verkregen in de ervaringen, barrières en bevorderende factoren die leefstijlcoaches tegenkomen in de praktijk. De thematische analyse gebaseerd op de BCT-taxonomie maakte het mogelijk om de bevindingen systematisch te koppelen aan de bestaande gedragsveranderingstechnieken.

Een sterk punt van deze studie is de diversiteit in achtergrond en werksetting van de deelnemers aan het onderzoek, dit heeft bijgedragen aan een breed en veelomvattend beeld van de praktijk. Een volgend sterk punt van dit onderzoek is de diepgang van de verkregen data. De geïnterviewde leefstijlcoaches gaven over het algemeen uitgebreide en gedetailleerde antwoorden op de interviewvragen. De mate van betrokkenheid en openheid van de leefstijlcoaches was erg hoog, wat de kwaliteit van de data heeft verbeterd. Hierdoor kon er een uitgebreid beeld ontstaan van zowel de toegepaste technieken als de sociale context.

Echter kent dit onderzoek ook beperkingen. Een belangrijke beperking is dat het perspectief van de cliënten met lage SES zelf niet is meegenomen. Hierdoor ontbreken de inzichten vanuit deze groep, expliciet op het gebied van hoe zij de begeleiding en toegepaste technieken daadwerkelijk ervaren. Daarnaast bestaat de mogelijkheid dat de leefstijlcoaches sociaal wenselijke antwoorden hebben gegeven tijdens de interviews. Aangezien zij als professionals spraken over hun eigen werkwijze, kan het zijn dat sommige uitdagingen of beperkingen minder of niet benoemd zijn, wat invloed kan hebben gehad op de volledigheid van de data. Tot slot is alle data door één onderzoeker gecodeerd. Dit verhoogt het risico op interpretatiebias.

#### 4.3 Toekomstig onderzoek

De resultaten van dit onderzoek geven waardevolle inzichten in de manier waarop leefstijlcoaches gedragsveranderingstechnieken toepassen in de begeleiding op het gebied van voeding en fysieke activiteit. Daarbij is specifiek gekeken naar verschillen tussen de algemene praktijk en de begeleiding van cliënten met een lage SES. Op basis van deze bevindingen kunnen verschillende aanbevelingen gedaan worden voor toekomstig onderzoek.

Toekomstig onderzoek naar leefstijlbegeleiding bij mensen met een lage SES zou meer participatief moeten worden ingericht. Dit kan gedaan worden door cliënten zelf actief te betrekken bij het onderzoeksproces, denk hierbij aan interviews, focusgroepen of co-creaties. Door mensen met een lage SES zelf bij het onderzoek te betrekken ontstaat waarschijnlijk een beter beeld van wat zij nodig hebben om hun leefstijl succesvol en blijvend te veranderen. Deze ervaringen van cliënten kunnen waardevolle aanvullingen bieden en leiden tot beter aansluitende interventies.

Daarnaast is het van belang om niet alleen naar korte termijn effecten te kijken van leefstijlbegeleiding, maar ook juist naar de langdurige impact. In dit onderzoek ging het vooral om gedragsverandering gedurende de periode van één jaar individuele begeleiding door een leefstijlcoach, of maximaal twee jaar binnen een GLI. Onderzoek op de langere termijn kan meer inzicht bieden in welke factoren daadwerkelijk bijdragen aan het behoud van gezonde gewoonten op de lange termijn.

## 5.Conclusie

Concluderend laat dit onderzoek zien dat leefstijlcoaches een breed scala aan gedragsveranderingstechnieken inzetten in de begeleiding op het gebied van voeding en beweging. Leefstijlcoaches passen hun aanpak aan bij de laag sociaal economische groepen door eenvoudiger taalgebruik, visuele hulpmiddelen en haalbare opdrachten te hanteren. Tegelijkertijd ervaren coaches diverse barrières, zoals moeite met het begrijpen van informatie, tijdgebrek, het ervaren van verhoogde stress, beperkte sociale steun, impact van de sociale omgeving, de verhoogde mentale belasting en de financiële barrières. Om de effectiviteit van de leefstijlinterventies te vergroten wordt aan de leefstijlcoaches aanbevolen om meer in te spelen op de individuele gedragsverandering evenals op het herstructureren van de fysieke en sociale omgeving van cliënten. Tot slot is er een belangrijke rol voor beleidsmakers om de toegankelijkheid van gezonde voeding en betaalbare sportmogelijkheden te verbeteren, zodat gezonde leefstijlkeuzes voor deze groep haalbaarder worden.

## Referenties

- Al-Dhahir, I., Breeman, L. D., Faber, J. S., Reijnders, T., van den Berg-Emons, H. J. G., van der Vaart, R., Janssen, V. R., Kraaijenhagen, R., Visch, V. T., Chavannes, N. H., Evers, A. W. M., Medical Delta program, e., & self, m. (2023). An overview of facilitators and barriers in the development of eHealth interventions for people of low socioeconomic position: A Delphi study. *Int J Med Inform*, 177, 105160. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2023.105160>
- Asthana, S., & Halliday, D. J. (2006). *What works in tackling health inequalities?: pathways, policies and practice through the lifecourse*. Policy Press Bristol.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Francis, J. J., Johnston, M., Robertson, C., Glidewell, L., Entwistle, V., Eccles, M. P., & Grimshaw, J. M. (2010). What is an adequate sample size? Operationalising data saturation for theory-based interview studies. *Psychol Health*, 25(10), 1229-1245. <https://doi.org/10.1080/08870440903194015>
- Gellman, M. D. (2020). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0>
- Genau, L. (2021). *Semigestructureerd of half-gestructureerd interview* Julia Merkus Retrieved 07-03-2025 from <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/semigestructureerd-interview/>
- Hall, P. A., & Fong, G. T. (2007). Temporal self-regulation theory: A model for individual health behavior. *Health Psychology Review*, 1(1), 6-52.
- Harakeh, Z., Preuhs, K., Eekhout, I., Lanting, C., Klein Velderman, M., & van Empelen, P. (2024). Behavior Change Techniques That Prevent or Decrease Obesity in Youth With a Low Socioeconomic Status: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Child Obes*, 20(2), 128-140. <https://doi.org/10.1089/chi.2022.0172>
- Lechner, K., von Schacky, C., McKenzie, A. L., Worm, N., Nixdorff, U., Lechner, B., Krankel, N., Halle, M., Krauss, R. M., & Scherr, J. (2020). Lifestyle factors and high-risk atherosclerosis: Pathways and mechanisms beyond traditional risk factors. *Eur J Prev Cardiol*, 27(4), 394-406. <https://doi.org/10.1177/2047487319869400>
- Marmot, M., & Bell, R. (2009). Fair society, healthy lives. In.
- Marsden, D. P. (2016). *Nudge Psychology - All 93 Behavior Change Techniques Listed and Summarised + Free App* Retrieved 03-03-2025 from <https://digitalwellbeing.org/nudge-psychology-all-93-behavior-change-techniques-listed-and-summarised-free-app/>
- Menzis. (2023). *Metabool Syndroom* Retrieved 27-02 from <https://www.menzis.nl/nieuws-en-blogs/meer-leefkracht/metabool-syndroom-hoe-doorbreekt-u-het>
- Michie, S., Richardson, M., Johnston, M., Abraham, C., Francis, J., Hardeman, W., Eccles, M. P., Cane, J., & Wood, C. E. (2013). The behavior change technique taxonomy (v1) of 93 hierarchically clustered techniques: building an international consensus for the reporting of behavior change interventions. *Ann Behav Med*, 46(1), 81-95. <https://doi.org/10.1007/s12160-013-9486-6>
- Michie, S., van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implement Sci*, 6(1), 42. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
- Mulderij, L. S., Wagemakers, A., & Verkooijen, K. T. (2022). Een kwalitatief onderzoek naar de ervaringen van deelnemers aan X-Fitt 2.0 – een GLI voor mensen met een lage sociaaleconomische status. *TSG - Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, 100(2), 49-56. <https://doi.org/10.1007/s12508-022-00346-x>

- Nikolopoulou, K. (2023). *Selecte Steekproef (Non-Probability Sampling)* Retrieved 08-03-2025 from <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/soorten-onderzoeksmethoden/>
- Niu, M., Chen, J., Hou, R., Sun, Y., Xiao, Q., Pan, X., & Zhu, X. (2023). Emerging healthy lifestyle factors and all-cause mortality among people with metabolic syndrome and metabolic syndrome-like characteristics in NHANES. *J Transl Med*, 21(1), 239. <https://doi.org/10.1186/s12967-023-04062-1>
- Nutbeam, D. (2008). The evolving concept of health literacy. *Social Science & Medicine*, 67(12), 2072-2078. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.09.050>
- Prestwich, A., Kellar, I., Parker, R., MacRae, S., Learmonth, M., Sykes, B., Taylor, N., & Castle, H. (2014). How can self-efficacy be increased? Meta-analysis of dietary interventions. *Health Psychol Rev*, 8(3), 270-285. <https://doi.org/10.1080/17437199.2013.813729>
- Saklayen, M. G. (2018). The Global Epidemic of the Metabolic Syndrome [Journal Article ]. *Curr Hypertens Rep*, 20(2), 12. <https://doi.org/10.1007/s11906-018-0812-z>
- Samdal, G. B., Eide, G. E., Barth, T., Williams, G., & Meland, E. (2017). Effective behaviour change techniques for physical activity and healthy eating in overweight and obese adults; systematic review and meta-regression analyses. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 14(1), 42. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0494-y>
- Schaap, M. M., Sigrid Troelstra, S., Willemsen, M. C., & Croes, E. A. (2023). *Effecten van tabaksontmoedigende beleidsmaatregelen onder rokers met een lagere sociaaleconomische positie* Retrieved 20-03 from <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2023/12/AF21291.pdf>
- Schubbe, D., Scalia, P., Yen, R. W., Saunders, C. H., Cohen, S., Elwyn, G., van den Muijsenbergh, M., & Durand, M. A. (2020). Using pictures to convey health information: A systematic review and meta-analysis of the effects on patient and consumer health behaviors and outcomes. *Patient Educ Couns*, 103(10), 1935-1960. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.04.010>
- Schwartz, S., Luiten, W., & Kok, L. (2021). *Gezondheidsproblemen personen met een lage sociaal-economische status* S. E. Onderzoek. <https://www.seo.nl/publicaties/gezondheidsproblemen-personen-met-een-lage-sociaal-economische-status/>
- Shaw, D., & Elger, B. S. (2013). The relevance of relevance in research. *Swiss Med Wkly*, 143(1920), w13792. <https://doi.org/10.4414/sm.w.2013.13792>
- Shields, L., & Bos, N. (2023). *De sociale gradiënt van mentale gezondheid* Retrieved 20-03 from <https://www.trimbos.nl/kennis/mentale-gezondheid-preventie/expertisecentrum-mentale-gezondheid/sociale-determinanten/sociale-gradient/>
- Smits, L. (2019). *Hoe transcribeer je een interview?* . Retrieved 08-03-2025 from <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/interview-transcriberen/>
- Sofaer, S. (1999). Qualitative methods: what are they and why use them? *Health services research*, 34(5 Pt 2), 1101. <https://doi.org/10.1093/hsr/34.5.1101>
- Tanlaka, E. F., Ewashen, C., & King-Shier, K. (2019). Postpositivist critical multiplism: Its value for nursing research. *Nurs Open*, 6(3), 740-744. <https://doi.org/10.1002/nop2.306>
- Toffel, M. W. (2016). Enhancing the Practical Relevance of Research. *Production and Operations Management*, 25(9), 1493-1505. <https://doi.org/10.1111/poms.12558>
- Tune, J. D., Goodwill, A. G., Sassoon, D. J., & Mather, K. J. (2017). Cardiovascular consequences of metabolic syndrome. *Transl Res*, 183, 57-70. <https://doi.org/10.1016/j.trsl.2017.01.001>

- van der Heide, I., Rademakers, J., Schipper, M., Droomers, M., Sorensen, K., & Ueters, E. (2013). Health literacy of Dutch adults: a cross sectional survey. *BMC public health*, 13, 179. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-179>
- van Rinsum, C., Gerards, S., Rutten, G., Philippens, N., Janssen, E., Winkens, B., van de Goor, I., & Kremers, S. (2018). The Coaching on Lifestyle (Cool) Intervention for Overweight and Obesity: A Longitudinal Study into Participants' Lifestyle Changes. *Int J Environ Res Public Health*, 15(4), 680. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040680>
- Ziso, D., Chun, O. K., & Puglisi, M. J. (2022). Increasing Access to Healthy Foods through Improving Food Environment: A Review of Mixed Methods Intervention Studies with Residents of Low-Income Communities. *Nutrients*, 14(11). <https://doi.org/10.3390/nu14112278>

## Bijlagen

### Bijlage A

#### Tabel 1

Overzicht BCT Taxonomie

| Groepering            | Bijbehorende BCTs                                                                       |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Doelen en planning | 1.1 Doelen stellen (gedrag)<br>1.2 Problemen oplossen<br>1.3 Doelen stellen (resultaat) |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | 1.4 Actie plannen<br>1.5 Gedragsdoel(en) herzien<br>1.6 Discrepantie tussen huidig gedrag en doel<br>1.7 Herzie resultaatdoel(en)<br>1.8 Gedragscontract<br>1.9 Verbintenis                                                                                                                  |
| 2. Feedback en controle  | 2.1 Monitoren van gedrag door anderen zonder feedback<br>2.2 Feedback op gedrag<br>2.3 Zelfcontrole van gedrag<br>2.4 Zelfcontrole van resultaat(en) van gedrag<br>2.5 Monitoren van resultaat(en) van gedrag zonder feedback<br>2.6 Biofeedback<br>2.7 Feedback op resultaat(en) van gedrag |
| 3. Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd)<br>3.2 Sociale steun (praktisch)<br>3.3 Sociale steun (emotioneel)                                                                                                                                                                                   |
| 4. Vormgeven aan kennis  | 4.1 Instructie over hoe het gedrag uit te voeren<br>4.2 Informatie over antecedenten<br>4.3 Herattributie<br>4.4 Gedragsexperimenten                                                                                                                                                         |
| 5. Natuurlijke gevolgen  | 5.1 Informatie over gezondheidsgevolgen<br>5.2 Belang van de gevolgen<br>5.3 Informatie over sociale en milieugevolgen<br>5.4 Controle van emotionele gevolgen<br>5.5 Verwachte spijt                                                                                                        |



|                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | 5.6 Informatie over emotionele gevolgen                                                                                                                                                                                             |
| 6.      Vergelijking van gedrag     | 6.1 Demonstratie van het gedrag<br>6.2 Sociale vergelijking<br>6.3 Informatie over de goedkeuring                                                                                                                                   |
| 7.      Verenigingen                | 7.1 Herinneringen<br>7.2 Cue die beloning signaleert<br>7.3 Aanmoedigen verminderen<br>7.4 Verwijder toegang tot de beloning<br>7.5 Aversieve stimulus verwijderen<br>7.6 Verzadiging<br>7.7 Blootstelling<br>7.8 Associatief leren |
| 8.      Herhaling en vervanging     | 8.1 Gedrag oefening/ repetitie<br>8.2 Gedrag substitutie<br>8.3 Gewoontevorming<br>8.4 Omkering van gewoonte<br>8.5 Over correctie<br>8.6 Generalisatie van doelgedrag<br>8.7 Gegradueerde taken                                    |
| 9.      Vergelijking van resultaten | 9.1 Geloofwaardige bron<br>9.2 Voor- en nadelen<br>9.3 Vergelijkende voorstelling van toekomstige resultaten                                                                                                                        |
| 10.     Beloning en bedreiging      | 10.1 Materiële stimulans (gedrag)<br>10.2 Materiële beloning (gedrag)<br>10.3 Niet-specifieke beloning                                                                                                                              |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | 10.4 Sociale beloning<br>10.5 Sociale prikkel<br>10.6 Niet-specifieke prikkel<br>10.7 Zelfincentive<br>10.8 Incentive (resultaat)<br>10.9 Zelfbeloning<br>10.10 Beloning (resultaat)<br>10.11 Toekomstige straf                                                        |
| 11.     Regulatie         | 11.1 Farmacologische ondersteuning<br>11.2 Negatieve emoties verminderen<br>11.3 Mentale bronnen behouden<br>11.4 Paradoxe instructies                                                                                                                                 |
| 12.     Antecedenten      | 12.1 Herstructurering van de fysieke omgeving<br>12.2 Herstructurering van de sociale omgeving<br>12.3 Vermijden/verminderen van blootstelling aan signalen voor het gedrag<br>12.4 afleiding<br>12.5 Objecten toevoegen aan de omgeving<br>12.6 Lichaamsveranderingen |
| 13.     Identiteit        | 13.1 Identificatie van zichzelf als rol model<br>13.2 Inkaderen<br>13.3 Incompatibele overtuigingen<br>13.4 Gewaardeerde zelfidentificatie<br>13.5 Identiteit geassocieerd met veranderd gedrag                                                                        |
| 14.     Geplande gevolgen | 14.1 Kosten gedrag<br>14.2 Straf<br>14.3 Beloning verwijderen                                                                                                                                                                                                          |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | 14.4 Beloning benaderen<br>14.5 Voltooing belonen<br>14.6 Situatie-specifieke beloning<br>14.7 Onverenigbaar gedrag belonen<br>14.8 Alternatief gedrag belonen<br>14.9 Frequentie van belonen verminderen<br>14.10 Verwijder straf |
| 15. Zelfvertrouwen  | 15.1 Verbale overtuiging over vermogen<br>15.2 Mentale herhaling van succesvolle prestatie<br>15.3 Focus op succes in het verleden<br>15.4 Zelfpraat                                                                               |
| 16. Heimelijk leren | 16.1 Denkbeeldige straf<br>16.2 Denkbeeldige beloning<br>16.3 Vicarious gevolgen                                                                                                                                                   |

*Noot.* Overgenomen uit BCT Taxonomy (V1): 93 Hierarchically-clustered Techniques, z.d,

## Bijlage B

### Interview Schema

#### Inleiding

Goedemorgen/Goedemiddag,

Mijn naam is Sophie Dijkstra, ik ben vierdejaars student aan de Universiteit Twente en ik doe onderzoek naar de verschillende strategieën die leefstijlcoaches gebruiken in het algemeen, maar ook bij mensen met het metabool syndroom en/of mensen met een lage sociaal economische status. Dit doe ik voor mijn scriptie vanuit de bachelor gezondheidswetenschappen.

Wat fijn dat je wilt meewerken aan mijn onderzoek. Om uw deelname officieel vast te leggen, heeft u het toegestuurd formulier al ondertekend? (mocht dit nog niet het geval zijn, nu laten

ondertekenen) In dit formulier staat dat je toestemming geeft voor het gebruik van jouw antwoorden, waar wij vertrouwelijk mee om zullen gaan. Dit betekent dat wij alle gegevens over jouw naam en die van andere personen weglaten in de uitwerking van de resultaten. Ik neem het interview op via teams zodat ik het later kan uitwerken en coderen. Het interview zal ongeveer 30 minuten duren. Mocht u willen stoppen met het interview, kunt u dat ten allen tijde aangeven.

Dan zet ik nu de opname aan. Zoals eerder gezegd is het doel van mijn onderzoek om inzicht te krijgen in de verschillende gedragsveranderingstechnieken/strategieën die leefstijlcoaches gebruiken in het algemeen maar ook bij mensen met het metabool syndroom en/of mensen met een lage sociaal economische status. Gedragsveranderingstechnieken zijn strategieën die worden gebruikt om mensen van gedrag te veranderen. Daarnaast is het metabool syndroom een verzamelnaam van vier veel voorkomende aandoeningen, deze aandoeningen zijn een hoge bloeddruk, verhoogd cholesterol, verhoogde bloedsuiker en obesitas/overgewicht. Het metabool syndroom wordt ook wel insulineresistentie syndroom of syndroom X genoemd. Ik zal eerst een aantal vragen gaan stellen over welke strategieën u gebruikt in het algemeen, daarna zal het meer specifiek gaan over welke strategieën u gebruikt bij mensen die het metabool syndroom hebben. Vervolgens zal ik nog wat vragen stellen specifiek over het gebruik van strategieën bij mensen met een laag sociaal economische status. Ik vind het super fijn als u uitgebreide antwoorden geeft, u mag mij rustig aanvullen of uit u zelf dingen vertellen als u denkt dat dit relevant is voor mijn onderzoek. Is het voor u allemaal duidelijk? Heeft u nog vragen aan mij? Wie bent u?/ kunt u wat vertellen over u zelf? (vragen u of jij zeggen)

Dan ga ik nu beginnen met het interview

Beginvraag: Kunt u mij vertellen hoe u doorgaans te werk gaat als leefstijlcoach?

*Zoveel mogelijk geïnterviewde zelf laten praten, en onderwerpen laten aandragen. Maar... de volgende onderwerpen moeten sowieso aan de orde komen:*

### **Gedragsverandering algemeen**

1. Welke strategieën/gedragsveranderingstechnieken gebruikt u in het algemeen om gedragsverandering te stimuleren?
2. Welke strategieën/ gedragsveranderingstechnieken past u het meest toe in uw begeleiding?
3. Op welke manier motiveert u cliënten om hun leefstijl aan te passen?

4. Hoe gaat u om met weerstand of terugval bij cliënten?
5. Kunt u een praktijkvoorbeeld geven van een succesvolle gedragsverandering bij een cliënt?

### **Metabool syndroom**

6. Ervaart u specifieke uitdagingen bij het begeleiden van mensen met het metabool syndroom? Zo ja welke?

#### *Doorvragen op deze uitdagingen*

7. Welke gedragsveranderingstechnieken werken volgens u het beste bij deze doelgroep? En waarom?
8. Kunt u een praktijkvoorbeeld geven van een succesvolle aanpak bij een cliënt met het metabool syndroom?

### **Sociaal economische status algemene barrières**

9. Ervaart u barrières bij het begeleiden van cliënten met een lage sociaal economische status? Zo ja, welke?
10. Zijn er bepaalde gedragsveranderingstechnieken die u extra effectief vindt bij deze doelgroep? Zo ja welke?

#### *Doorvragen op deze barrières*

### **Veel voorkomende barrières**

#### **Moeite met begrijpen van gezondheidsinformatie**

11. Merkt u in de praktijk dat cliënten moeite hebben met het begrijpen van gezondheidsinformatie?
12. Gebruikt u bepaalde strategieën om deze gezondheidsinformatie begrijpelijker te maken?

#### **Tijdgebrek**

13. Heeft u het idee dat cliënten met een lage SES tijdgebrek als een barrière zien voor gedragsverandering?
14. Welke strategieën past u toe om gedragsverandering haalbaar te maken binnen hun dagelijks leven?
15. Hoe beïnvloeden stress en andere urgente problemen de motivatie van cliënten om hun gezondheid te werken?

### **Sociale steun**

16. Hoe speelt sociale steun een rol in de begeleiding van cliënten met een lage SES?
17. Wat zijn de gevolgen wanneer cliënten weinig sociale steun ervaren?
18. Probeert u binnen uw begeleiding de sociale steun te bevorderen? En op welke manieren doet u dit?
19. Heeft u ervaring met groepsinterventies? Wat is het effect daarvan op de gedragsverandering?

### **Financiële barrières**

20. In hoeverre beïnvloeden financiële problemen de mogelijkheden van cliënten om een gezonde leefstijl aan te nemen?
21. Probeert u binnen uw begeleiding rekening te houden met financiële beperkingen van cliënten? En hoe doet u dit?

Heeft u zelf nog aanvullingen?

### **Afsluiting**

Hartstikke bedankt voor dit interview. Ik heb veel informatie gehoord die mij gaat helpen bij mijn onderzoek. Na dit interview ga ik het gehele interview uitwerken, zou u dit transcript willen controleren?

Als ik alle interviews heb afgenomen ga ik alle resultaten samenvoegen en er conclusies uit trekken. Wilt u het eindverslag ontvangen? Zal ik die naar u toe mailen? Hiermee zijn we aan het eind gekomen van het interview, nogmaals dank.

Bijlage C

**Toestemmingsformulier**

## UNIVERSITEIT TWENTE.

FACULTY OF BEHAVIOURAL, MANAGEMENT AND SOCIAL SCIENCES

### Informatieblad & Toestemmingsformulier Onderzoek

#### Informatieblad voor onderzoek 'Gedragsveranderingstechnieken metabool syndroom'

##### **Doel van het onderzoek**

Dit onderzoek wordt geleid door Sophie Dijkstra. Het doel van dit onderzoek is om inzicht te krijgen in welke gedragsveranderingstechnieken leefstijlcoaches gebruiken in het algemeen, maar ook bij mensen met het metabool syndroom en/of mensen met een lage sociaal-economische status. De onderzoeksgegevens zullen worden gebruikt voor een onderzoeksrapport.

##### **Hoe gaan we te werk?**

U neemt deel aan een onderzoek waarbij we informatie zullen vergaren door:

- U te interviewen en uw antwoorden te noteren/op te nemen via een audio-opname/video-opname. Er zal ook een transcript worden uitgewerkt van het interview.

##### **Potentiële risico's en ongemakken**

- Er zijn geen fysieke, juridische of economische risico's verbonden aan uw deelname aan deze studie. U hoeft geen vragen te beantwoorden die u niet wilt beantwoorden. Uw deelname is vrijwillig en u kunt uw deelname op elk gewenst moment stoppen.

##### **Vergoeding**

U ontvangt voor deelname aan dit onderzoek geen vergoeding .

##### **Vertrouwelijkheid van gegevens**

Wij doen er alles aan om uw privacy zo goed mogelijk te beschermen. Er wordt op geen enkele wijze vertrouwelijke informatie of persoonsgegevens van of over u naar buiten gebracht, waardoor iemand u zal kunnen herkennen.

Voordat onze onderzoeksgegevens naar buiten gebracht worden, worden uw gegevens zoveel mogelijk geanonimiseerd, tenzij u in ons toestemmingsformulier expliciet toestemming heeft gegeven voor het vermelden van uw naam, bijvoorbeeld bij een quote.

In een publicatie zullen anonieme gegevens of pseudoniemen worden gebruikt. De audio-opnamen, formulieren en andere documenten die in het kader van deze studie worden gemaakt of verzameld, worden opgeslagen op een beveiligde locatie bij de Universiteit Twente en op de beveiligde (versleutelde) gegevensdragers van de onderzoekers. De onderzoeksgegevens worden bewaard voor een periode van 1 jaar. Uiterlijk na het verstrijken van deze termijn zullen de gegevens worden verwijderd of worden geanonimiseerd zodat ze niet meer te herleiden zijn tot een persoon. De onderzoeksgegevens worden indien nodig (bijvoorbeeld voor een controle op wetenschappelijke integriteit) en alleen in anonieme vorm ter beschikking gesteld aan personen buiten de onderzoeksgroep.

Tot slot is dit onderzoek beoordeeld en goedgekeurd door de ethische commissie van de faculteit BMS (domain Humanities & Social Sciences).

##### **Vrijwilligheid**

Deelname aan dit onderzoek is geheel vrijwillig. U kunt als deelnemer uw medewerking aan het onderzoek te allen tijde stoppen, of weigeren dat uw gegevens voor het onderzoek mogen worden gebruikt, zonder opgaaf van redenen. Het stopzetten van deelname heeft geen nadelige gevolgen voor u of de eventueel reeds ontvangen vergoeding.

Als u tijdens het onderzoek besluit om uw medewerking te staken, zullen de gegevens die u reeds heeft verstrekt tot het moment van intrekking van de toestemming in het onderzoek gebruikt worden.

**UNIVERSITEIT TWENTE.**

Faculty of Behavioural, Management and Social Sciences

**Informatieblad & Toestemmingsformulier Onderzoek**

Wilt u stoppen met het onderzoek, of heeft u vragen en/of klachten? Neem dan contact op met de onderzoeksleider.

Naam: Sophie Dijkstra

Email: s.h.dijkstra-1@student.utwente.nl

Voor bezwaren met betrekking tot de opzet en of uitvoering van het onderzoek kunt u zich ook wenden tot de Secretaris van de Ethische Commissie / domein Humanities & Social Sciences van de faculteit Behavioural, Management and Social Sciences op de Universiteit Twente via [ethicscommittee-hss@utwente.nl](mailto:ethicscommittee-hss@utwente.nl). Dit onderzoek wordt uitgevoerd vanuit de Universiteit Twente, faculteit Behavioural, Management and Social Sciences. Indien u specifieke vragen hebt over de omgang met persoonsgegevens kun u deze ook richten aan de Functionaris Gegevensbescherming van de UT door een mail te sturen naar [dpo@utwente.nl](mailto:dpo@utwente.nl).

Tot slot heeft u het recht een verzoek tot inzage, wijziging, verwijdering of aanpassing van uw gegevens te doen bij de Onderzoeksleider.



## UNIVERSITEIT TWENTE.

Faculty of Behavioural, Management and Social Sciences

### Informatieblad & Toestemmingsformulier Onderzoek

**Door dit toestemmingsformulier te ondertekenen erken ik het volgende:**

1. Ik ben voldoende geïnformeerd over het onderzoek door middel van een separaat informatieblad. Ik heb het informatieblad gelezen en heb daarna de mogelijkheid gehad vragen te kunnen stellen. Deze vragen zijn voldoende beantwoord.
2. Ik neem vrijwillig deel aan dit onderzoek. Er is geen expliciete of impliciete dwang voor mij om aan dit onderzoek deel te nemen. Het is mij duidelijk dat ik deelname aan het onderzoek op elk moment, zonder opgave van reden, kan beëindigen. Ik hoef een vraag niet te beantwoorden als ik dat niet wil.

Naast het bovenstaande is het hieronder mogelijk voor verschillende onderdelen van het onderzoek specifiek toestemming te geven. U kunt er per onderdeel voor kiezen wel of geen toestemming te geven. Indien u voor alles toestemming wil geven, is dat mogelijk via de aanvinkbox onderaan de stellingen.

|                                                                                                                                                               | JA                       | NEE                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ik geef toestemming om de gegevens die gedurende het onderzoek bij mij worden verzameld te verwerken zoals is opgenomen in het bijgevoegde informatieblad. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ik geef toestemming om tijdens het interview opnames (geluid / beeld) te maken en mijn antwoorden uit te werken in een transcript.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ik geef toestemming om mijn antwoorden te gebruiken voor quotes in de onderzoekspublicaties.                                                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ik geef toestemming voor alles dat hierboven beschreven staat.                                                                                             | <input type="checkbox"/> |                          |

Naam Deelnemer:

Naam Onderzoeker:

Handtekening:

Handtekening:

Datum:

Datum:

Bijlage D

**Codeboek**

| Thema                                         | Categorie              | Subcategorie                | Quote                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------|------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Gedragsveranderingstechnieken algemeen</b> | 1.0 Doelen en planning | 1.1 Doelen stellen (gedrag) | “We leggen wat meer prioriteiten en zorg in ieder geval dat je wat meer groentes gaat eten zal ik maar zeggen.”                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                               | 1.0 Doelen en planning | 1.1 Doelen stellen (gedrag) | “Wat heb je nou voor over en wat kan je er zelf aan doen? En, dat moeten ze dus zo concreet mogelijk voor me maken, dus ik ga echt kijken. Wat wil je nou precies bereiken?”                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                               | 1.0 Doelen en planning | 1.1 Doelen stellen (gedrag) | “Maar ze moeten dan iets uitkiezen wat echt bij ze past en of dan bewegen is, fietsen naar de supermarkt of 3 keer per week gaan tennissen. Dat is even te kijken. Wat past er bij die persoon, hè qua normen en waarden, hoe past het binnen het tijdsbestek wat ze hebben en binnen hun gezin? Maar daar moeten ze zelf antwoord op geven. Daar kan ik geen antwoord geven. Ik hoef hun agenda ook niet te weten. Zij |

|  |                        |                             |                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                        |                             | moeten het passend maken voor hunzelf.”                                                                                                                                                                                                 |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.1 Doelen stellen (gedrag) | “Ja dat is heel wisselend, want weet je, mensen met een gezin, een van de gezinsleden dus 9 van de 10 keer is het de moeder. Die komt dus bij mij. Die zegt, hé, ik wil wat aan mijn gewicht doen, ik wil wel een gezondere leefstijl.” |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.1 Doelen stellen (gedrag) | “Dus het idee is dat de Mensen daar zelf gaan kijken: welke leefstijlcoach spreekt mij aan? En dan melden ze zichzelf aan voor het programma”                                                                                           |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.1 Doelen stellen (gedrag) | “Ik ga in het eerst gesprek of misschien het tweede gesprek wil ik altijd helder hebben wat hun doelen zijn”                                                                                                                            |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.1 Doelen stellen (gedrag) | “Dus ik zit, ik zit er heel erg aan het begin wel van bewustwording en motivatie van oké, waar doe je het eigenlijk voor? Wat, wat wil je bereiken?”                                                                                    |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.1 Doelen stellen (gedrag) | “Ik zei, ja, tuurlijk, maar je gaat niet je hele leven, ga je elke dag op je voeding letten, zeg maar je                                                                                                                                |

|  |                        |                             |                                                                                                                                                                                                      |
|--|------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                        |                             | moet ergens beginnen. Je moet ergens, moet je naar beneden zakken.”                                                                                                                                  |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.1 Doelen stellen (gedrag) | “en dan van daaruit zeg maar gaan kijken van ja, wat voor mogelijkheden heb je? Wat vind je leuk om te doen? Zodat dat makkelijk vol te houden is.”                                                  |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.1 Doelen stellen (gedrag) | “Een reeks waarbij je als ware je start met het doel, wat is je doel en welk doel wil je halen uit dit gesprek?”                                                                                     |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.2 Problemen oplossen      | “Of heb je de lat te hoog gelegd?”                                                                                                                                                                   |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.2 Problemen oplossen      | “En als het gebeurt, ja, prima, maar dan gaan we wel analyseren van. Hoe komt dat nou eigenlijk? En dan moeten we gewoon net zo lang doorgaan tot we een 1.0 Doelen en planning verbeterplan hebben” |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.2 Problemen oplossen      | “en als je dan die terugval helemaal uit gaat rafelen van oké, waar was je, met wie was je, wat dacht je toen?”                                                                                      |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.2 Problemen oplossen      | “Uiteindelijk gaat het daar wel een stukje over eten, maar in het eerste wat iemand                                                                                                                  |

|  |                        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                        |                        | vertelt hoor je meteen ook een van op wat voor manier zit hij erin? Want nou moet hij zelf zijn eigen verhaal aan draaien.”                                                                                                                           |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.2 Problemen oplossen | “dit is geen terugval, maar dit is de voortgang, zoals jij hem tegenkomt.”                                                                                                                                                                            |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.2 Problemen oplossen | “Dus dat dat hou ik ze ook voor zoiets van. Nou wil je er een werkdag bij van 12 uur? Nou een beetje logisch kunnen nadenken. Is dat een nee,”                                                                                                        |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.2 Problemen oplossen | “We doen vaak met die mensen doen we een hele intake. Na de intake komt daar iets uit en dan kiezen ze voor bijvoorbeeld een voeding schema of dat ze zeggen, kijk, ik wil graag gewoon calorieën, budget en vanuit daar gaan we ze gewoon aansturen” |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.2 Problemen oplossen | “Nou, dan kunnen we dat in die 4 weken kunnen we dat bespreken, kunnen we kijken of we daar iets mee kunnen, tenzij het zo heftig is dat we het even moeten stoppen.”                                                                                 |

|  |                        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.2 Problemen oplossen | <p>“Nou, dat komt sowieso ook aan bod in het programma Cool hebben we ook een. Nou ja, noemen ze een terugval preventieplan hè? Van nou dat je van tevoren al bedenkt van ja, stel dat ik een periode heb in mijn leven met risicofactoren, dus daar ga je dan ook naar vragen. Wat zijn nou de momenten dat het lastig wordt, hè?”</p> |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.2 Problemen oplossen | <p>“En door daar dus op door te vragen en daarachter te komen van ja, waar, waar komt die weerstand vandaan en hoe kun je daar op een andere manier mee omgaan? Dat het voor jou wel prettig werkt en dat je het wél vol kunt houden? Zeg maar.”</p>                                                                                    |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.2 Problemen oplossen | <p>“Maar en dat je dan uiteindelijk ook wel komt bij de diepere lagen, en vooral waarom ze ongezond leven? Want ongezond leven doe je niet expres, dat is ook een patroon geworden door de jaren heen, dus ik</p>                                                                                                                       |

|  |                        |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                        |                                | probeer dat wel zo te zien.”                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.2 Problemen oplossen         | “Maar dat is eigenlijk per gesprek heel verschillend hoe ik omga met bijvoorbeeld weerstand of terugval. Ik heb niet een methode die ik uit de kast kan trekken van nou, dit is de belemmering en dit is de oplossing. Het is toch vaak in het gesprek dat mensen zich realiseren” |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.2 Problemen oplossen         | “Ik probeer ze eigenlijk vooral bewust te Laten worden van hun eigen patronen die ze op dit op dit moment hebben en ze spiegel voor te houden en daarmee aan de slag te gaan moet”                                                                                                 |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.2 Problemen oplossen         | “En hoe denk je dat nou weer op te willen pakken,”                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.3 Doelen stellen (resultaat) | “Dan weet je ook waarom je nu niet dat derde koekje wil eten. Waarom 1 koekje ook wel genoeg is, weet je wel, dus dan als jij het hogere doel daarachter ziet, dan is dat makkelijker.”                                                                                            |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.3 Doelen stellen (resultaat) | “Ja en wat ik dus wou zeggen qua                                                                                                                                                                                                                                                   |

|  |                        |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                        |                                | doelen is dat mensen willen vaak 20 30 kg afvallen.”                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.3 Doelen stellen (resultaat) | “105 kg toen ze startte. En nou, ze had 1 doel, want ik geloof 1 juni zo een beetje vorig jaar een 1 juni of 1 juli ging haar dochter trouwen en dan wilden ze dan een bepaalde jurk voor aankunnen.”                                                                                                                                                           |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.3 Doelen stellen (resultaat) | “Dus goede dingen niet weggooien wat je al hebt, zeg maar. En in goeie dingen niet weg gooien zit, er is bijna altijd wel iets te vinden wat iemand goed doet en dat probeer ik uit te rollen over een deel van zijn andere dingen, dus van, zulke keuzes Als je daar maakt, hè? Dat is vanzelfsprekend. Vind je logisch? Nou pas dat ook toe op andere keuzes” |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.3 Doelen stellen (resultaat) | “Ja mensen komen hier vaak binnen met iets met een probleem of met een doel of met dat ze gewoon willen bewegen.”                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.3 Doelen stellen (resultaat) | “Ik heb bijvoorbeeld gisteren kreeg ik nieuwe klanten                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



|  |                        |                   |                                                                                                                                                                     |
|--|------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                        |                   | binnen en die wouden eigenlijk al binnen 16 weken. Nou ja, voor de zomer wilden ze gewoon een stuk wat strakker zijn.”                                              |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.4 Actie plannen | “We beginnen altijd gewoon al klein”                                                                                                                                |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.4 Actie plannen | “dan gaan we gewoon een nieuw plan maken”                                                                                                                           |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.4 Actie plannen | “Het stellen van de juiste prioriteiten, daar heb je hele mooie matrix van van eisenhouwer dus dat neem ik altijd met ze mee.”                                      |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.4 Actie plannen | “Maar ja, dan heeft ze allemaal handvaten van mij gekregen naar aanleiding van hé, motivatie en doelen”                                                             |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.4 Actie plannen | “dus ik zei van ga maar eens even kijken, ga je maar eens even goed een uitgaven je uitgaves uitschrijven wat je per week op kunt besparen op ongezonde producten.” |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.4 Actie plannen | “Maar ja, Ik heb gezegd, weet je, als je juist als je dingen gaat doen, als het gaat om voeding, zorg dat je als gezin gewoon een gezamenlijk plan                  |

|  |                        |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                        |                   | hebt, hè? Zorgen dat Iedereen een beetje zeggenschap heeft, laat iedereen aangeven wat hij lekker vindt en ga gewoon eten is.”                                                                                                                                                                          |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.4 Actie plannen | “Dus Ik ga met de mensen na van oké, wat zijn de voordelen of de nadelen bijvoorbeeld van de situatie waar je nu in zit?”                                                                                                                                                                               |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.4 Actie plannen | “Die zitten dan als doel heel erg op die kilo 's en ik zie het dan wel een beetje als mijn rol om dat wat te verzachten en te gaan trekken van ja, maar Laten we ook kijken naar wat zou je in gedrag willen veranderen of wat wil je dus de andere doelen stoelen stellen dan alleen maar die kilo's.” |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.4 Actie plannen | “Absoluut en ik zie het ook als niet de tijd te hebben om te focussen op je doel focussen op het afvallen, focussen op je leefstijl, dus daar moet je inderdaad tijd voor nemen en je moet je aandacht ervoor hebben.”                                                                                  |

|  |                        |                   |                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.4 Actie plannen | “Nou, Als je dat op deze manier 's avonds wilt hebben ja 's avonds heb ik altijd een drukke agenda. Oké, dan zet je dit dus in je agenda zet ook jezelf eens in je agenda gewoon.”                                               |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.4 Actie plannen | “Welke stappen wil je zetten om ja een gezonder leefpatroon te krijgen?”                                                                                                                                                         |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.4 Actie plannen | “Dus je geeft dan natuurlijk wel informatie, maar het is het belangrijkste dat mensen zelf ook inzicht krijgen en zelf ook ja besluiten om stappen te zetten, zeg maar, en zelf ook kijken waar ze mee aan de slag willen gaan,” |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.4 Actie plannen | “Als iemand bijvoorbeeld in het onderwijs werkt en al weet dat een bepaalde periode heel druk is of een boekhouder of wat dan ook, dan kan je daar een beetje voorbereiden,”                                                     |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.4 Actie plannen | “En ook ja he wat is de eerste stap dan weer om, mocht ik toch terugval hebben om aan de slag te gaan?”                                                                                                                          |

|  |                        |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.4 Actie plannen           | “En ja bij die kooklessen, dat probeer ik wel echt dingen uit te zoeken recepten uit te zoeken. Dat zijn dan ook 6 lessen en dat doe ik twee lessen ontbijt, twee lessen lunch en twee lessen avondeten.”                                                                                          |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.4 Actie plannen           | “Initieel moet je daar gewoon tijd in investeren. Je moet uitzoeken van ja, wat vind ik lekker? Wat is gezond? Hoe maak ik dat eten klaar?”                                                                                                                                                        |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.5 Gedragsdoel(en) herzien | “De volgende keer komen ze weer bij mij en dan laat ik ze altijd even uitleggen en dan ga ik vertellen, ga ik daar eens vragen, wat heb je nou voor over en wat kan je er zelf aan doen? En, dat moeten ze dus zo concreet mogelijk voor me maken, dus ik ga echt kijken. Wat wil je nou precies?” |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.5 Gedragsdoel(en) herzien | “andere doelen stellen dan alleen maar die kilo's.”                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.5 Gedragsdoel(en) herzien | “Zorg eerst dat je op een korte periode gewoon succesvol bent. Je weet, oké, dit lukt mij gewoon en ik                                                                                                                                                                                             |

|  |                        |                                               |                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                        |                                               | kan dit gewoon hè, 3 tot 4 maanden volhouden of weken volhouden”                                                                                                                                                                              |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.5 Gedragsdoel(en) herzien                   | “En als je op een gegeven moment op een punt bent dat je denkt, oké, nu ben ik tevreden, dan ga je zoeken kun je maar hoe kan ik het behouden?”                                                                                               |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.5 Gedragsdoel(en) herzien                   | “Ja dus Dat is even een voorbeeldje of mensen die teveel drinken dat ze zeggen, van nou, ik dat hè, dat wil ik nog niet, dat is nog niet mijn eerste stap en dan komt dat misschien later wel”                                                |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.5 Gedragsdoel(en) herzien                   | “en nou mensen dan vaak al wat langer bezig zijn terugval hebben dat je ook zegt, welke stap kan je weer oppakken?”                                                                                                                           |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.6 Discrepantie tussen huidig gedrag en doel | “Maar dat je altijd een keuze hebt, met wat je doet met dat gevoel. Dus wat je ervaart aan de binnenkant, wat je daar aan de buitenkant mee gaat doen. Dat is altijd een keuze en dat kan je daarmee heel erg duidelijk maken, met zo’n act.” |

|  |                        |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.6 Discrepantie tussen huidig gedrag en doel | <p>“Maar als ik uit mijn werk kom en ik heb net mijn verjaardag gevierd en ik heb nog 1/2 taart In de koelkast en ik heb geen zin om te koken, want ik ben moe. Ik denk nou, laat ik die taart dan maar eten. Dat is mogelijk niet helemaal brengt me niet dichterbij wie ik wil zijn, dus en dat is precies hetzelfde gedrag, namelijk taart eten”</p>                                                                                    |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.6 Discrepantie tussen huidig gedrag en doel | <p>“Waar wil je naartoe en wat gaat je dat dan opleveren als je dat bereikt hebt? Ik hou, ik maak zelf gebruik van. Ik hou zelf wel van een startsituatie en een eindsituatie. Waar wil je naartoe? En ik laat mensen vaak invullen van hoe, hoe tevreden ben je nu over je slaap? Geef daar eens een rapportcijfer voor en dan hè? Dan zeggen ze, van ja, dat gaat niet zo goed, dus nou ja, ik zou dat met een 4 beoordelen en dan.”</p> |

|  |                        |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.6 Discrepantie tussen huidig gedrag en doel | “Dus op papier is de Cool en de GLI, preventieve zorg. Maar het is eerlijk gezegd eerder andersom, mensen komen bij een arts of bij een internist of bij een huisarts en ze weten eigenlijk niet meer hoe die mensen verder moeten helpen, dus dan is het van een ga maar aan je leefstijl werken. Laten we kijken wat dat doet, dus de mensen die je krijgt, dat heeft mij wel verbaasd. Maar de Mensen die ik krijg die hebben meestal een BMI van 35 tot 45 ongeveer.” |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.6 Discrepantie tussen huidig gedrag en doel | “Hé, ik heb wel eens, bijvoorbeeld als voorbeeld dat iemand zegt, van ja, ik wil nog niet stoppen met roken bijvoorbeeld. Dat zeggen ze in het begin al hè? Dus dan weet je ook al van, nou, nee, dan gaan we daar gewoon ook nu niet mee aan de slag.”                                                                                                                                                                                                                   |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.7 Herzie resultaat doel(en)                 | “maar dat je ook echt vraagt, waar wil je dus waar wil je zelf als                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |                        |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                        |                               | eerste mee aan de slag?”                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.7 Herzie resultaat doel(en) | “Maar op die manier is het wel behapbaar en hoeft je eigenlijk iedere keer maar iets kleins aan te passen. Maar een hoop kleine veranderingen geven uiteindelijk ook een grote verandering.”                                                                                                                 |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.7 Herzie resultaat doel(en) | “En als het dan gebeurt dan grijp ik daar ook weer op terug. Van, nou, ja, weet je dit is, dit is nu precies waar ik het over had en hoe denk je dat nou weer op te willen pakken, een beetje zo.”                                                                                                           |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.9 Verbintenis               | “En dan aan het eind van het gesprek, ik geef in het in het eerste gesprek ook altijd aan van het belangrijke is dat we het allebei willen, dus WE willen. Ik wil aan het eind van het gesprek van jou en van mezelf, zeg maar een ja hebben dat we het inderdaad zien zitten om met elkaar verder te gaan.” |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.9 Verbintenis               | “Ja door bepaalde kijk, als mensen bepaalde commitment                                                                                                                                                                                                                                                       |



|  |                        |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                        |                                                       | aangaan en ze betalen uiteindelijk daarvoor, dan zie je wel vaak dat ze hebben een afspraak.”                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 1.0 Doelen en planning | 1.9 Verbintenis                                       | “Dat is ook. Dat is wel heel belangrijk. Dat je alleen ergens mee aan de slag gaat als de cliënt dat ook daadwerkelijk wil.”                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | 2.Feedback en controle | 2.1 Monitoren van gedrag door anderen zonder feedback | “En ik laat mensen vaak invullen van hoe, hoe tevreden ben je nu over je slaap? Geef daar eens een rapportcijfer voor en dan hè?”                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | 2.Feedback en controle | 2.2 Feedback op gedrag                                | “Maar ik probeer wel door middel van vragen te stellen. Daar achter komen bijvoorbeeld van nou, hoeveel beweeg je nou eigenlijk op een dag, hè? En dat het dan vervolgens doordringt van, oh ik zit eigenlijk best veel op en dag en dat de client daar wel iets aan kan doen, dat dat doordringt. Het zit hem vooral bij mij in de coach gesprekken zou ik maar zeggen.” |

|  |                        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 2.Feedback en controle | 2.2 Feedback op gedrag | “En, hoeveel beweeg je nu al? En, wat gaat er goed en wat kan er beter?”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 2.Feedback en controle | 2.2 Feedback op gedrag | “Begrijp je wat hier staat?”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | 2.Feedback en controle | 2.2 Feedback op gedrag | “Wat is je vooruitgang wel?”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | 2.Feedback en controle | 2.2 Feedback op gedrag | “En als zij dus al dat verhaal op papier hebben, dan heb je in ieder geval , dan kan het ook zijn dat ik terug ga reageren van goh en je hebt dus globaal gekeken, en dan zegt de client, nee want nee, Ik heb heel precies gekeken. Ik zei, Nou, kijken we Misschien toch het verschil aan precisie hiernaar. Dan zeg ik, zal ik eens op mijn manier van precisie naast leggen en dan leg ik dus in het kader van.” |
|  | 2.Feedback en controle | 2.2 Feedback op gedrag | “Heel veel mensen eten op te veel momenten op een dag. Nou als je dus het aantal momenten terug weet te brengen, kan het nogmaals zijn dat het teveel is om af te kunnen vallen, maar ben je wel op weg naar.”                                                                                                                                                                                                       |

|  |                        |                             |                                                                                                                                                                           |
|--|------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 2.Feedback en controle | 2.2 Feedback op gedrag      | “Nou allereerst gewoon leer je mensen van oké wat, wat eet je nou eigenlijk? Wat eet je normaal?”                                                                         |
|  | 2.Feedback en controle | 2.2 Feedback op gedrag      | “en dat is eigenlijk waar we mensen eigenlijk eerst bewust van maken”                                                                                                     |
|  | 2.Feedback en controle | 2.2 Feedback op gedrag      | “en daar krijgen ze dan op maat door middel van een video, krijgen ze daar feedback op”                                                                                   |
|  | 2.Feedback en controle | 2.2 Feedback op gedrag      | “En je merkt gewoon dat dat natuurlijk ook vaak gewoon veel beter werkt dan dat je hè dingen ziet. Waar misschien iemand zelf op dat moment nog niet echt iets mee wil.”  |
|  | 2.Feedback en controle | 2.3 Zelfcontrole van gedrag | “Laat ik het zo zeggen, hè, goh, wat heb je gedaan vandaag of wat heb je gedaan de afgelopen week? En oh ja nou en hoe ging dat?”                                         |
|  | 2.Feedback en controle | 2.3 Zelfcontrole van gedrag | “Maar ik probeer wel door middel van vragen te stellen. Daar achter komen bijvoorbeeld van nou, hoeveel beweeg je nou eigenlijk op een dag, hè? En dat het dan vervolgens |

|  |                        |                             |                                                                                                                                                                                                 |
|--|------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                        |                             | doordringt van, oh ik zit eigenlijk best veel op en dag en dat de client daar wel iets aan kan doen, dat dat doordringt. Het zit hem vooral bij mij in de coach gesprekken zou ik maar zeggen.” |
|  | 2.Feedback en controle | 2.3 Zelfcontrole van gedrag | “Ik laat ze wat dingen even opschrijven. Heel simpel monitoren stel je voor je zegt nou, ik ga elke dag wandelen. Vink elke dag even af”                                                        |
|  | 2.Feedback en controle | 2.3 Zelfcontrole van gedrag | “. Dus als je op die manier zeg maar met terugval, ja, als je dat uit gaat raffelen dan gaan mensen beter zichzelf en hun eigen gedrag begrijpen en ook het sneller herkennen.”                 |
|  | 2.Feedback en controle | 2.3 Zelfcontrole van gedrag | “dus als mensen dat van zichzelf gegeven moment weten en opmerken, kunnen ze ook eerder die gedachten herkennen en daar al op acteren.”                                                         |
|  | 2.Feedback en controle | 2.3 Zelfcontrole van gedrag | “Nou, dan weten ze dat ook, dan komen ze binnen, sommige hebben we al een lijstje gemaakt van dat en dat eet ik                                                                                 |

|  |                        |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                        |                             | allemaal, want Ik heb het overzichtelijk bij elkaar gezet.”                                                                                                                                                                                                            |
|  | 2.Feedback en controle | 2.3 Zelfcontrole van gedrag | “Of voor de TV heb je TV in huis? Ja, heb je grote TV in huis. Goed dat zijn twee passen meer kun je langer ijsberen. en Natuurlijk is dat aan de ene kant soms bijna lachwekkend dat je echt denkt van nou hè. En soms kunnen ze iemand net bewegen tot een glimlach” |
|  | 2.Feedback en controle | 2.3 Zelfcontrole van gedrag | “Dus dat ligt echt helemaal aan de aan de klant. En ja, wat we met die klant gaan doen ligt natuurlijk uiteindelijk ook aan wat diegene wil”                                                                                                                           |
|  | 2.Feedback en controle | 2.3 Zelfcontrole van gedrag | “Nou allereerst gewoon leer je mensen van oké wat, wat eet je nou eigenlijk? Wat eet je normaal?”                                                                                                                                                                      |
|  | 2.Feedback en controle | 2.3 Zelfcontrole van gedrag | “En dan schrikken mensen wel heel erg van dat ze denken, oké, Ik heb nu een maaltijd gegeten In de middag of zo, dat heb ik al 1500 calorieën gehad en nu heb ik nog maar 200 over.”                                                                                   |
|  | 2.Feedback en controle | 2.3 Zelfcontrole van gedrag | “Dus mensen worden wel heel                                                                                                                                                                                                                                            |

|  |                        |                                          |                                                                                                                                                                                                            |
|--|------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                        |                                          | bewust daarvan dat ze denken. Oh oke, nou ja, goed, ik wou eigenlijk wel een of twee keer in de week uit eten. Maar als ik dat op die manier zo doorzet, ja dan vind ik het niet gek dat ik er zo uitzie.” |
|  | 2.Feedback en controle | 2.3 Zelfcontrole van gedrag              | “Ja ja altijd en vooral bewust worden van zeg maar.”                                                                                                                                                       |
|  | 2.Feedback en controle | 2.3 Zelfcontrole van gedrag              | “ze vullen elke maandag vullen ze een formulier in”                                                                                                                                                        |
|  | 2.Feedback en controle | 2.3 Zelfcontrole van gedrag              | “Maar nou goed, hoe kan je dat inderdaad, hoe kan je het herkennen en hoe kan je ermee omgaan?”                                                                                                            |
|  | 2.Feedback en controle | 2.7 Feedback op resultaat(en) van gedrag | “Om te zeggen van, waar sta je nou eigenlijk in dit hele verhaal?”                                                                                                                                         |
|  | 2.Feedback en controle | 2.7 Feedback op resultaat(en) van gedrag | “Altijd weer terug van oké, waarom heb je je ook alweer aangemeld voor de GLI?”                                                                                                                            |
|  | 2.Feedback en controle | 2.7 Feedback op resultaat(en) van gedrag | “We zijn verder kijk eens, We zijn weer die dagen verder en je bent 14 dagen bezig geweest met erover nadenken. <del>OBJ</del> En in die 14 dagen zijn er natuurlijk dingen geadviseerd. Misschien is dat  |

|  |                         |                                          |                                                                                                                                                                                                                        |
|--|-------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                         |                                          | allemaal of niet gelukt niet gelukt zoals je dat bij hebt genomen.”                                                                                                                                                    |
|  | 2.Feedback en controle  | 2.7 Feedback op resultaat(en) van gedrag | “Dan vraag ik, mag ik jou lijstje gebruiken om de aantekeningen bij te maken? Nou, dan maak ik er dus veel meer aantekening bij dan dat zij überhaupt op papier hebben staan. Oh, dat hoeft ook wel aangevuld worden.” |
|  | 2.Feedback en controle  | 2.7 Feedback op resultaat(en) van gedrag | “En na 4 weken hebben ze weer in gesprek. Na 8 weken hebben ze weer in gesprek en na 12 weken hebben ze een eind meter.”                                                                                               |
|  | 2.Feedback en controle  | 2.7 Feedback op resultaat(en) van gedrag | “Ja, toen zei ik ook, ja kom, je bent 3 dagen bezig, dus ik zeg maar, heb je nu al wel? Zie je al wel reactie op de weegschaal?”                                                                                       |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd)  | “Ja, dat is echt zo, maar dit gebeurt ook bij hoogopgeleide mensen hoor. Die hebben ook moeite mee als ze niet gesteund worden, ja mijn vrouw lust dat niet he.”                                                       |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd)  | “Maar al met al is iedereen daar best open in en speelt                                                                                                                                                                |

|  |                         |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|-------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                         |                                         | ja best wel open kaart”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd) | “Maar ja, Ik heb gezegd, weet je, als je juist als je dingen gaat doen, als het gaat om voeding, zorg dat je als gezin gewoon een gezamenlijk plan hebt, hè? Zorgen dat Iedereen een beetje zeggenschap heeft, laat iedereen aangeven wat hij lekker vindt en ga gewoon eten is.”                                                           |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd) | “Ja de GLI, de COOL, die ik uit voer die bestaat uit <sup>[L]</sup> <del>[SEP]</del> Individuele gesprekken, één op één gesprekken en groepsbijeenkomsten”                                                                                                                                                                                  |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd) | “. De Cool die bestaat uit 16 groepsbijeenkomsten, verdeeld over twee jaar. En dan hebben we de eerste 8 maanden krijgen de mensen een keer per maand een groepsbijeenkomst. Dat noemen ze de behandelfase en dan de laatste 16 maanden krijgen ze ook 8 groepsbijeenkomsten, maar dat is dan één keer in de twee maanden. En dan daarnaast |



|  |                         |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|-------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                         |                                         | hebben ze individuele coaching parallel daaraan.”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd) | “Dat is omdat ik mijn workshops of ik noem het workshops, die groepsbijeenkomsten”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd) | “Ik heb bijvoorbeeld best veel mensen die gewoon angst hebben voor de weegschaal die durven niet op die weegschaal te gaan staan. En die gaan dan. <sup>[1]</sup> Die worden echt als ze dan een getal zien dat het gewicht niet is afgenomen, maar toegenomen of wat dan ook, dan raken ze in een soort paniek. En dan denken ze van nou echt, ik doe het nooit meer. Ik kap overal mee. En dan vergelijk ik dat bijvoorbeeld met als je op de snelweg auto rijdt en je gaat te hard rijden dan kijk je ook de hele tijd op je snelheidsmeter van rij ik, niet te hard. En dan denk je ook niet van Oh, mijn God, ik rij te hard. Ik ga nooit meer in die auto.” |

|  |                         |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                         |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun<br>(niet<br>gespecificeerd) | “en het is dus vooral de kunst om de ander zo ja, zo welkom te heten, zeg maar van nou vertel vooral in jouw eigen ding,”                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun<br>(niet<br>gespecificeerd) | “Ik wel probeer altijd wel, nou laat iemand zo rustig zijn zo rustig aan tafel zitten gewoon in de rustige omgeving. En dat hij zich vrij voelt om eigenlijk het achterste van zijn tong te laten zien.”                                                                                                                                                                                                |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun<br>(niet<br>gespecificeerd) | “Menig ras tukker, zeg maar, die laat het achterste van de tong pas zien op het moment dat hij op de deurmat staat. Dus op het moment dat hij op de deurmat, dus niet iemand weg laten gaan maar zelf uitlaten is dus gewoon een belangrijk <sup>[OBJ]</sup> item dat betekent wel dat je de volgende niet alvast daar moet hebben zitten, want dan zegt hij niet wat hij eigenlijk had moeten zeggen.” |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun<br>(niet<br>gespecificeerd) | “Dan zeg ik, zal ik eens op mijn manier van precisie naast                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|  |                         |                                         |                                                                                                                                                                                                                  |
|--|-------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                         |                                         | leggen en dan leg ik dus in het kader van. Natuurlijk moet de ander dat gaan doen nee, ik leg mijn precisie naast die van jou zijn we nog steeds, dan levelen we, nog steeds.”                                   |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd) | “En dat geeft rust, want dan ben je een hele tijd gelijk bezig, ik en die cliënt.”                                                                                                                               |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd) | “Maar dat betekent dat je dus 10 minuten. Bij iemand bent. <sup>[1]</sup> Nou, als je tien minuten bij iemand bent, dan kan de cliënt ook dingen uitleggen. Dit kost veel tijd, maar dan heb je wel die punten.” |
|  |                         | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd) | “Samen eten heb ik nog liever dat ze er een onderweg bellen en dan al bellend samen eten, ala corona zeg maar.”                                                                                                  |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd) | “Dat is toch wel even samen, nou, dan hoeft je de ander niet te vervelen met <sup>[1]</sup> dat je de vloer niet hebt gezogen en weet ik wat allemaal hoeft je daar allemaal niet achteraan, maar dan kun je wel |

|  |                         |                                         |                                                                                                                                                                                                                              |
|--|-------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                         |                                         | dan kom je wel verder.”                                                                                                                                                                                                      |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd) | “Ze is van er kan wel een hoop, maar ik moet wel contact met je mogen maken. Want als ik geen contact met je mag maken. Ja, dat kan ik technisch wel een wel een aantal dingen doen, maar dan loop je vanzelf wel weer vast” |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd) | “Maar laat de ander niet los, als je de ander gewoon los laat. Van nou, dat moet je het ook zelf maar uitzoeken. Nou diegene die haal je voorlopig niet, vooral niet terug, want dat hebben ze wel geleerd.”                 |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd) | “blijf dicht bij die ander.”                                                                                                                                                                                                 |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd) | “Dat is wel een hele grote doelgroep die willen gewoon bewegen en die weten gewoon van zichzelf dat ze het niet alleen kunnen of zelf kunnen, want dan doen ze het niet.”                                                    |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd) | “vanuit daar plaats ik dan naar iemand bij een trainer wat daarbij past.”                                                                                                                                                    |

|  |                         |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|-------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun<br>(niet<br>gespecificeerd) | “krijg je gewoon<br>voedingscoaching<br>,”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun<br>(niet<br>gespecificeerd) | “Door constante<br>begeleiding aan te<br>bieden, dus dat is<br>ook vragen terug<br>kunnen stellen.”                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun<br>(niet<br>gespecificeerd) | “ik eigenlijk nou<br>in een programma<br>van twee jaar, dus<br>ik zie ze eerst<br>voor een intake en<br>daarnaast zie ik ze<br>voor een<br>groepsprogramma<br>,”                                                                                                                                                                                           |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun<br>(niet<br>gespecificeerd) | “, naar hoe kan je<br>inderdaad zorgen<br>dat er motivatie<br>is. Hè bij de<br>coaches zelf dus<br>eigenlijk meer<br>coachen dan<br>informereren.”                                                                                                                                                                                                         |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun<br>(niet<br>gespecificeerd) | “Nou ja, in het<br>algemeen is het<br>natuurlijk wel zo<br>dat als jij je het<br>zelf moeilijk hebt,<br>maar er zijn een<br>paar mensen om<br>je heen die die die<br>minder moeilijk<br>hebben, dan kan<br>dat natuurlijk ook<br>helpen om je weer<br>te om er weer<br>bovenop te<br>komen, zeg maar.<br>Ja dus de<br>omgeving is wel<br>heel belangrijk.” |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun<br>(niet<br>gespecificeerd) | “Omdat het<br>inderdaad een<br>interventie is dat<br>bewezen werkt en                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|  |                         |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|-------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                         |                                         | <p>daarom wordt het ook vergoed, zeg maar door zorgverzekeraar. En ja, je merkt het gewoon ook in een groep onderling natuurlijk inderdaad hè? Sommige mensen hebben goede ervaring met iets wat betreft leefstijl, bijvoorbeeld een bepaald boek wat ze gebruiken, wat ze delen of bepaalde leuke recepten. Ik zie wel dat dat ook wel echt gebeurt, vooral In de groepsbijeenkomsten zelf.”</p> |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd) | <p>“En ja, ik probeer, ik probeer vaak toch een goede band met de mensen op te bouwen”</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd) | <p>“We zijn bijna klaar en dan zien we elkaar nog maar heel weinig, Ik stel mijn huis open, dan kunnen we elke maand of één keer in de twee maand, nu we geen groeps bijeenkomsten meer hebben,”</p>                                                                                                                                                                                              |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd) | <p>“En soms zie je dan ook In de groep dat Mensen elkaar helpen. Andere Mensen</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |                         |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|-------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                         |                                         | die dan Misschien ook minder te besteden hebben, zeg ja maar Je kunt ook zo zijn. Je kunt ook zo en dan kunnen ze ideeën van elkaar ontvangen”                                                                                                                                                                 |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd) | “Ik, ik begin altijd met kleine groepen <sup>[08]</sup> en ik heb meer individuele sessies dan wordt toegestaan”                                                                                                                                                                                               |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd) | “Ja, en dat doe ik omdat ik persoonlijke aandacht heel belangrijk vind, dus als je het hebt over aanpak, dan vind ik dat een, dat vind ik belangrijker eraan en Daarom ook de kleine groepen.”                                                                                                                 |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd) | “Ja, de niveaus In de groepen zijn enorm verschillend en aan de ene kant is dat echt heel mooi Omdat Ik heb groepen gehad waarbij mensen nou echt een hele lage SES hadden en de andere manager waren bijvoorbeeld van een of andere bedrijf of een projectleider en op een manier ging dat fantastisch goed.” |

|  |                         |                                         |                                                                                                                                                                                     |
|--|-------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.1 Sociale steun (niet gespecificeerd) | “Voor mij was het kleinere groepen maken en meer tijd individueel besteden.”                                                                                                        |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.3 Sociale steun (emotioneel)          | “En we gebruiken veel compassie, dat is wel een gebruikte manier omdat gedragsverandering echt moeilijk is.”                                                                        |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.3 Sociale steun (emotioneel)          | “en als mensen een open kaart spelen ja, dan motiveert dat elkaar dat ook wel weer, zo van ik zit in een veilige omgeving en ik kan dat dan ook wel zeggen.”                        |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.3 Sociale steun (emotioneel)          | “Ja, ik bel ze vaak op om dan aan de telefoon al even kennis te maken en te horen wat ze precies willen, wat ze zoeken.”                                                            |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.3 Sociale steun (emotioneel)          | “Dus ik kijk even altijd hoe het in het eerste gesprek hoe het gaat, wat de mensen willen en of wij inderdaad een klik hebben, of ik ook een klik heb met die mensen.”              |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.3 Sociale steun (emotioneel)          | “Dus vooral geen oordeel vellen in geen niet in, in een knikje erbij of ach gut of hè? Ik bedoel ik, ik hoef het niet groter te maken als wat het is, maar Je kunt wel begrip tonen |



|  |                         |                                |                                                                                                                                                                                                                  |
|--|-------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                         |                                | dat iemand gewoon een hele complexe situatie heeft”                                                                                                                                                              |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.3 Sociale steun (emotioneel) | “het is dus wat ze dan nog op de deurmat zeggen, Schrijf dat op en begin daar de volgende keer het eerst over dan hebben ze het gevoel dat ze gehoord worden.”                                                   |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.3 Sociale steun (emotioneel) | “Maar meestal ben ik al voor die tijd aan het vragen van goh, hè? Nou wat vind je het belangrijkste wat ik vorige keer gezegd heb? Meestal krijg je daarin terug, dat je aandacht voor me had, dat vond ik fijn” |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.3 Sociale steun (emotioneel) | “Hij heeft het niet over eten he op dat moment, dus hoe belangrijk is dat. Dat is cruciaal, dus ik hou daarna de aandacht bij jou.”                                                                              |
|  | 4.Vormgeven aan kennis  | 4.4 Gedragsexperimenten        | “ik vind dat die moet ook dingen ervaren, he?”                                                                                                                                                                   |
|  | 4.Vormgeven aan kennis  | 4.4 Gedragsexperimenten        | “Dus ik gebruik dan een matrix, zeg maar een act matrix en dan krijg je heel erg een inzicht in oke, ik heb altijd een keus”                                                                                     |

|  |                        |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.1 Informatie over gezondheidsgevolgen | “Je gaat er echt naast staan en je gaat denken, hé, waarom ben je nou eigenlijk hier en bij 9 van de 10 clienten is het dat ze allemaal willen afvallen.”                                                                                                                                                                                                        |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.1 Informatie over gezondheidsgevolgen | “Maar de vraag is, waarom is dat zo belangrijk? En als die waarom vraag duidelijk in kaart is, dan zijn mensen op langere termijn succesvol. Anders is het weer het zoveelste dieet wat ze volgen. En, dat is ja vaak wel. Op korte termijn gaat dat wel goed, maar je wil juist weten. Wat is nou het belang, hè van het afvallen? Wat is het grotere plaatje?” |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.1 Informatie over gezondheidsgevolgen | “En ja terugval hoort er ook bij, hè? Ik zeg dat aan het begin, ik zeg de vraag is niet of je een terugval krijgt. Vraag is hoe vaak gaat het gebeuren.”                                                                                                                                                                                                         |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.1 Informatie over gezondheidsgevolgen | “En heel veel mensen denken dan dat wat ze eten, dat ten eerste dat dat goed is en dat het zeg maar niet teveel is, maar het is vaak al heel veel. Vaak is het                                                                                                                                                                                                   |

|  |                         |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                         |                                         | al te veel, zeg maar, ze maken vaak verkeerde keuzes, dus ze eten producten die niet heel voedzaam zijn, dus niet waar je niet heel vol van wordt, maar die wel bijvoorbeeld heel rijk zijn, die wel heel veel calorieën bevatten.”                                                                                                                                                                   |
|  | 5. Natuurlijke gevolgen | 5.1 Informatie over gezondheidsgevolgen | “Als je een baan hebt waarin jij veel zit en je mag maar 1700 cal hebben, omdat je weinig beweegt, dan kom je daar al heel snel aan, zeg maar en dat is eigenlijk waar we mensen eigenlijk eerst bewust van maken. En dan schrikken mensen wel heel erg van dat ze denken, oké, Ik heb nu een maaltijd gegeten In de middag of zo, dat heb ik al 1500 calorieën gehad en nu heb ik nog maar 200 over” |
|  | 5. Natuurlijke gevolgen | 5.1 Informatie over gezondheidsgevolgen | “Maar ja kennis speelt natuurlijk soms ook mee, hè? Dus dat is wel heel mooi dat je via leefstijlcoaching ook inderdaad veel kennis kan                                                                                                                                                                                                                                                               |

|  |                        |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                        |                                         | brengen, denk ik ja.”                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.1 Informatie over gezondheidsgevolgen | “Dus ja, daar kan ik ook soms wat gaten invullen, zeg maar en uitleggen van waarom het wel of niet gezond is of dat ze beter iets anders daarvoor In de plaats kunnen nemen”                                                                                                          |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.1 Informatie over gezondheidsgevolgen | “Ja, ik heb ook een heel boekwerkje gemaakt, zeg maar voor die recepten, maar daarin dus ook van alles verteld over wat zijn nou eiwitten en koolhydraten. En waarom heb je die nodig en hoe zorg je nou dat je daar voldoende van binnenkrijgt, maar niet te veel?”                  |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.1 Informatie over gezondheidsgevolgen | “Maar ik merk wel in het algemeen ook bij volwassenen. <sup>[SEP]</sup> D at niet zozeer dus mijn cliënten, maar gewoon in het algemeen dat daar vaak nog heel weinig kennis is over hoe je verpakkingen moet lezen, bijvoorbeeld en ja dat je kan zien hoeveel suiker ergens in zit” |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.1 Informatie over                     | “Ja ik, ik denk dat dat het goed is als                                                                                                                                                                                                                                               |

|  |                        |                                         |                                                                                                                                                                                          |
|--|------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                        | gezondheidsgevolgen                     | ze daar al bij kinderen begonnen wordt in het onderwijs gewoon. En, dat zie je gelukkig wel steeds meer dat er veel meer aandacht is voor gezond eten, maar ik denk nog veel te weinig.” |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.1 Informatie over gezondheidsgevolgen | “Dan koop je het gewoon veel sneller bij de supermarkt, maar dan weet je niet precies wat erin zit. De ingrediënten die erin zitten en de verhoudingen daartussen zeg maar.”             |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.1 Informatie over gezondheidsgevolgen | “kennis een rol”                                                                                                                                                                         |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.1 Informatie over gezondheidsgevolgen | “want ja, bewegen is natuurlijk gewoon goed voor je lichaam en dat je je lichaam gebruikt zoals het gemaakt is en dat je niet je lichaam de hele dag stil laat zitten”                   |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.1 Informatie over gezondheidsgevolgen | “Als je ongezonde dingen weglaat roken, is ook heel duur. De hele dag energiedrankjes drinken is ook heel duur.”                                                                         |

|  |                        |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.1 Informatie over gezondheidsgevolgen | “Ja. Nou het hangt er een beetje vanaf ten eerste verwachtingen. Ik probeer altijd aan het begin van dit hele traject verwachtingen als ware goed te zetten, dus onder andere dingen als terugval, hoort erbij en dat ook heel duidelijk Laten zien dat het echt geen grote lijn is naar boven, maar dat er allerlei kuilen in zitten en dieptepunten zitten in je hele proces. En Misschien moet je wel helemaal overnieuw starten en dat is heel normaal” |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.2 Belang van de gevolgen              | “Zorg dat daar gewoon een bepaald beleving bij zit van, het is gewoon een ja, primaire levensbehoefte”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.2 Belang van de gevolgen              | “Als klanten zeggen, ik heb geen tijd om naar de sportschool te gaan. Nou letterlijk, ga heen en weer ijsberen voor de koelkast.”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.2 Belang van de gevolgen              | “En dan schrikken mensen wel heel erg van dat ze denken, oké, Ik heb nu een maaltijd gegeten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |                        |                                      |                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                        |                                      | In de middag of zo, dat heb ik al 1500 calorieën gehad en nu heb ik nog maar 200 over.”                                                                                                                                                 |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.2 Belang van de gevolgen           | “En, op die manier hoop ik dus een beetje bewustwording te creëren en ja en dus een positieve ervaring ook daarmee te creëren.”                                                                                                         |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.4 Controle van emotionele gevolgen | “En ja ook de lichaamsprocessen, dus de hunkering die heel moeilijk is, de hunkering naar eten”                                                                                                                                         |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.4 Controle van emotionele gevolgen | “maar ook hè door, ik noem ook vaak van ja, door levensomstandigheden, zoals bijvoorbeeld een verbouwing of een kindje die je krijgt, dat kunnen leuke dingen zijn, het kunnen minder leuke dingen zijn. Dan zie je ook vaak terugval.” |
|  | 7.Verenigingen         | 7.1 Herinneringen                    | “Nou met een andere kleurtje of met een andere pen. Soms geef ik ze een gekleurde pen mee of een kleur potlood of zo van nou kies een kleurtje zet er alleen de streep bij. Die streep is voor jezelf. Weet je, dan kom je              |

|  |                           |                               |                                                                                                                                                                                                                      |
|--|---------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                           |                               | jezelf ook eens tegen in je agenda en sommige mensen moeten dat digitaal doen, omdat ze vooral werken met een digitale agenda.”                                                                                      |
|  | 7.Verenigingen            | 7.1 Herinneringen             | “Nou wil je er een werkdag bij van 12 uur?”                                                                                                                                                                          |
|  | 7.Verenigingen            | 7.1 Herinneringen             | “Dat zijn wel bepaalde dingen, vooral stokken achter de deur,”                                                                                                                                                       |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.1 Gedrag oefening/repetitie | “want eigenlijk ben je gewoon vooral aan het trainen, je brein aan het trainen op het opmerken hè, want we doen bijna alles op de automatische piloot wel 97%-98% van de hele dag zit je op de automatische piloot,” |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.1 Gedrag oefening/repetitie | “Dus je zal toch eerst je brein moeten trainen in het opmerken in het moment”                                                                                                                                        |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.1 Gedrag oefening/repetitie | “Maar uiteindelijk is, is act wel gericht op ervarings gericht leren, dus je gaat vooral mensen het laten doen en het daardoor laten ervaren.”                                                                       |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.1 Gedrag oefening/repetitie | “Ja want het gaat om het ervaren he. Dus door het te laten doen komen ze erachter”                                                                                                                                   |



|  |                           |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|---------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.1 Gedrag oefening/repetitie | “Nou heb je, heb je de 2 m In de Kamer, heb je muziek op je telefoon, telefoon in je zak? Ga dansen.”                                                                                                                                                                |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.1 Gedrag oefening/repetitie | “We hebben ook 12 weeks voedings trajecten. Dat is eigenlijk een soort van basis, waarin we je dan aanleren en je kan na die 12 weken, zou je dan bijvoorbeeld nog weer door kunnen met een maandabbonnement.”                                                       |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.1 Gedrag oefening/repetitie | “Ja en zeker met die kinderen ook gewoon te laten ervaren. Als je dus inderdaad iets nieuws met ze maakt, ik heb wel eens jam gemaakt zonder suiker toe te voegen, bijvoorbeeld. <sup>[1]</sup> En als ze dan proeven en denken van, oh, Dat is best wel lekker dan” |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.1 Gedrag oefening/repetitie | “Ja, en wat ik doe is al vrij snel koppelen we ze ook wel aan de beweegmakelaar, zodat ze met een groep ook ja toch gaan bewegen en zien dat bewegen eigenlijk heel leuk is.”                                                                                        |

|  |                           |                               |                                                                                                                                                                                                                    |
|--|---------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.1 Gedrag oefening/repetitie | “En ja, ieder mens is verschillend en soms moet je ze echt wel echt in een groep aan de hand meenemen dat ze gewoon gaan ervaren dat het fijn is.”                                                                 |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.1 Gedrag oefening/repetitie | “En wat ik ook doe nu is Samen sporten. Ja, dat doe ik, zeg maar aan het begin altijd van gli, want bij Cool zit sporten er niet bij in, hè? Dus dan doe ik altijd de eerste 6 weken doe ik altijd samen sporten.” |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.3 Gewoontevorming           | “het moet een beetje bij je passen. Zo zeggen we dat dan, hè, dus ik moet een beetje bij je passen”                                                                                                                |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.3 Gewoontevorming           | “Maar ze moeten dan iets uitkiezen wat echt bij ze past en of dan bewegen is, fietsen naar de supermarkt of 3 keer per week gaan tennissen”                                                                        |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.3 Gewoontevorming           | “Zij moeten het passend maken voor hunzelf.”                                                                                                                                                                       |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.3 Gewoontevorming           | “Niet Alleen maar eten, maar eten heeft al te maken met hè boodschappenlijst je maken. De boodschappen doen, de tafel                                                                                              |

|  |                           |                     |                                                                                                                                                                                                                     |
|--|---------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                           |                     | dekken, het eten afruimen etcetera.”                                                                                                                                                                                |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.3 Gewoontevorming | “En, Ik ben heel erg bewust bezig met het benoemen van vooruitgang, dus kleine stapjes. Dus gedrag benoemen en ook het proces benoemen.”                                                                            |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.3 Gewoontevorming | “Ik had hier ook een mevrouw en die zegt van ja, ik doe nu iets wat ik voorheen niet deed en dat is een bakje met tomaatjes in het zicht neerzet iedere en daar eet ik dan elke keer van als ik zin krijg in iets.” |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.3 Gewoontevorming | “Nou de kracht van gewoontes en dingen niet lekker vinden en de koppeling van voeding met gezelligheid.”                                                                                                            |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.3 Gewoontevorming | “Mensen zijn gewend om snel makkelijk de verkeerde dingen te maken en te koken dus”                                                                                                                                 |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.3 Gewoontevorming | “je doet dat niet alleen beroepsmatig, maar routinematig die routine moet terug in beeld, ook in het dagelijks leven. Maar dan dus zonder dat je er de hele dag aan werkt, er een hele                              |

|  |                           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|---------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                           |                     | dag een werk dag van maakt.”                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.3 Gewoontevorming | “Dus we moeten er delen uitpakken. Je kunt niet alles tegelijk en dat hoeft ook niet. Oftewel, de gebruikte routines die goed gaan. Die laat ik gewoon stiekem doorlopen en nou ja, vooral de dingen tussendoor geen koolhydraten leveren bij de meeste mensen al een hele bak winst op. Kunnen ze de rest daarna nog wat finetunen.” |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.3 Gewoontevorming | “Lees een samenvatting van die 14 uur, want het gedoe over eten komt wel de hele dag terug, dus daar moeten routines in zitten, want anders kost het teveel tijd.”                                                                                                                                                                    |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.3 Gewoontevorming | “En die routines zijn ze vaak zelf niet van bewust en de kunst is om in die routine en zeker bij laag SES wat ik nog wel eens doe, is van goh, wat kost het eigenlijk? Wat vind jij eigenlijk te duur nou? En dan zegt de cliënt: mager vlees, dus waarom zou je                                                                      |

|  |                           |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|---------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                           |                           | mager vlees eten?”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.7<br>Gegradueerde taken | “Dus goede dingen niet weggooien wat je al hebt, zeg maar. En in goeie dingen niet weg gooien zit, er is bijna altijd wel iets te vinden wat iemand goed doet en dat probeer ik uit te rollen over een deel van zijn andere dingen, dus van, zulke keuzes Als je daar maakt, hè? Dat is vanzelfsprekend. Vind je logisch? Nou pas dat ook toe op andere keuzes” |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.7<br>Gegradueerde taken | “Ja, en dat is dan wel heel mooi van die kleine stapjes zorg. Dat vind ik wel heel mooi van Cool dat we echt met kleine stappen werken”                                                                                                                                                                                                                         |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.7<br>Gegradueerde taken | “Door, zeg maar de kleine stapjes te laten doen, niet in 1 keer 1/2 uur per dag te gaan sporten, maar begin gewoon dus met regelmatig in de tuin werken of zo of wat vaker de trap te nemen op je werk of dat soort dingen en dat dan langzaam opbouwen”                                                                                                        |
|  | 8.Herhaling en vervanging | 8.7<br>Gegradueerde taken | “Ja ook weer die kleine stapjes. Begin niet meteen                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|  |                           |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                           |                                                                           | met van, ik wil alles gezond doen.”                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | 10.Beloning en bedreiging | 10.3 Niet specifieke beloning                                             | “Ik wil weten hoe vaak is het wel gelukt? Dat geeft weer vertrouwen ook weer om door te blijven gaan om het hè een nieuwe gewoonte te krijgen.”                                                                                                                              |
|  | 11.Regulatie              | 11.2 Negatieve emoties verminderen                                        | “Ik kan niet zeg maar kiezen voor wat er aan de binnenkant gebeurt aan emoties, gedachtes, of wat er ook op komt aan cravings, of ook waar je vaak heel erg zin in hebt en dat je toch weer wilt roken of drinken, nou ja maakt niet uit.”                                   |
|  | 11.Regulatie              | 11.2 Negatieve emoties verminderen                                        | “En dat heeft natuurlijk heel veel te maken met gedragsverandering dat mensen ook van zichzelf snappen. Oh ja, ik voel dit nu en dit komt als een soort ongemak over mij heen. Maar dat is een soort dat, hè? Dat bouwt zich op tot een climax en dan ebt het wel weer weg.” |
|  | 12.Antecedenten           | 12.3 Vermijden/Verminderen van blootstelling aan signalen voor het gedrag | “Dus ja, en het aanbod je komt in een supermarkt, overal is dus de omgeving en aanbod van voeding. Dat is                                                                                                                                                                    |

|  |                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|----------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                |                                        | wel echt een van de grootste belemmeringen”                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | 13. Identiteit | 13.3<br>Incompatibele overtuigingen    | “En, dat kan van alles zijn. Het kunnen bepaalde overtuigingen zijn, maar ook eerdere slechte ervaringen op dat gebied zijn of gebrek aan kennis ook weer natuurlijk”                                                                                                                                                     |
|  | 13. Identiteit | 13.4<br>Gewaardeerde zelfidentificatie | “Ja, nou ja, wat ik zei, ik ben act coach, dus ik gebruik act eigenlijk bij alles en ik vind het ook een hele fijne manier omdat mensen daardoor heel erg eigen regie krijgen.”                                                                                                                                           |
|  | 13. Identiteit | 13.4<br>Gewaardeerde zelfidentificatie | “en als je dan ook nog kan verbinden met dat wat jij belangrijk vindt”                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | 13. Identiteit | 13.4<br>Gewaardeerde zelfidentificatie | “Soms zeggen mensen ook van ja, nou ja, taart eten noem ik altijd als voorbeeld. Taart eten dat kan ook heel erg in de richting zijn van jouw waarde, hè wie of wat jij wil zijn, want als ik bij een vriendin kom en ik ben niet zo gek op taart, maar zij heeft zelf een taart gebakken, dan vind ik het wel aardig van |

|  |                    |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|--------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                    |                                        | mezelf dat ik een klein stukje neem, dat is dan uit vriendschap en dat is oke.”                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | 13. Identiteit     | 13.4 Gewaardeerde zelfidentificatie    | “Maar als ik uit mijn werk kom en ik heb net mijn verjaardag gevierd en ik heb nog 1/2 taart In de koelkast en ik heb geen zin om te koken, want ik ben moe. Ik denk nou, laat ik die taart dan maar eten. Dat is mogelijk niet helemaal brengt me niet dichterbij wie ik wil zijn, dus en dat is precies hetzelfde gedrag, namelijk taart eten” |
|  | 15. Zelfvertrouwen | 15.1 Verbale overtuiging over vermogen | “En als je zeg maar dat soort dingen duidelijk kan uitleggen aan mensen, dan lukt het ze ook veel vaker om ja om ook daar, ook omdat toch aan te kunnen en dan te kiezen wat je wel wilt inplaats van dat ze verder wegzakken.”                                                                                                                  |
|  | 15. Zelfvertrouwen | 15.1 Verbale overtuiging over vermogen | “Ja, ik denk dat die motivatie wel gewoon veel lastiger is, wat ik ook heel goed kan begrijpen, dan is het echt heel moeilijk en dan komt er ook heel                                                                                                                                                                                            |



|                                                            |                         |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                            |                         |                                        | veel op wilskracht uit he.”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                            | 15. Zelfvertrouwen      | 15.1 Verbale overtuiging over vermogen | “Dus dat idee van je moet sporten, dat is voor sommige mensen wel zo hoor, maar ik heb ook mensen in de groep die zeggen, nou en nu ben ik er marathons aan het lopen. Maar voor andere mensen het meest haalbare is dat ze elke dag een lange wandeling maken of dat ze gewoon meer bewust met hun lichaam omgaan, dus dat is heel verschillend.” |
|                                                            | 15. Zelfvertrouwen      | 15.3 Focus op succes in het verleden   | “Dus het zit in hele kleine dingen, dus vooral ook zichtbaar maken. Wat is je vooruitgang wel?”                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                            | 15. Zelfvertrouwen      | 15.3 Focus op succes in het verleden   | “waardoor je merkt van hé, ik val af. En dan krijg je een soort sneeuwbal effect”                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Gedragveranderingstechnieken specifiek bij lage SES</b> | 3.Sociale ondersteuning | 3.2 sociale steun praktisch            | “Dat zijn echt wel mensen die natuurlijk heel erg in een sociaal netwerk zitten, omdat zij in die werkomgeving zitten en ieder heeft daar zeg maar zo een achtergrond”                                                                                                                                                                             |
|                                                            | 3.Sociale ondersteuning | 3.2 sociale steun praktisch            | “Maar ik denk dat er ook wel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|  |                         |                             |                                                                                                                                                                                                       |
|--|-------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                         |                             | mensen zijn die niet zeg maar in zo een beschermde omgeving zitten en die dat wat lastiger hebben”                                                                                                    |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.2 sociale steun praktisch | “Dan maken we de afspraak gewoon langer en dan leg ik het uit, of ik laat ze op een later moment terug komen.”                                                                                        |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.2 sociale steun praktisch | “Nou dat heeft hij gedaan en hij is zelfs bij mij twee keer personal training komen volgen”                                                                                                           |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.2 sociale steun praktisch | “dus ze hebben ook allemaal goed begeleiding op het werk.”                                                                                                                                            |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.2 sociale steun praktisch | “zodat ik ook kan kijken van goh hebben ze bijvoorbeeld mantelzorgondersteuning nodig? Nou, dan kan je daar terecht. Of een maatje bijvoorbeeld nodig, dan kan je daar terecht.”                      |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.2 sociale steun praktisch | “dus ik ja, ik probeer wel het hele plaatje met hun te leggen en om te kijken van hé, waar missen ze dan nog iets aan sociale contacten en kunnen we dat ergens kunnen we ze ergens aan laten haken.” |

|  |                         |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.2 sociale steun praktisch | “Dus ja en het lid worden van een sport bijvoorbeeld, nou, dan hebben we hier in Zwolle ook bij sportservice dat de gemeente ook dat wel kan een gedeelte in die kosten mee kan helpen, daar zijn wel potjes voor. Daar kijk ik dan ook wel naar met de client samen”                                                                                                                                                 |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.2 sociale steun praktisch | 3.Sociale ondersteuning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.2 sociale steun praktisch | “En dan helpt het als gedurende het traject als die vrouw steeds assertiever wordt en gaat zeggen van joh, het is prima Als je dat doet, maar doe het niet Als ik erbij ben of zodat die vrouw dan ook dat zij ook tegen zo'n man kan zeggen van joh, je steunt me vooral als je dan niet in mijn bijzijn dat soort dingen gaat eten. En dan zie je dat dingetjes veranderen, als dat gebeurt met die sociale steun.” |
|  | 3.Sociale ondersteuning | 3.2 sociale steun praktisch | “Ja, en Ik heb helaas heel vaak heel diverse groepen. Nou ja, helaas of juist fijn, want juist als                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |                        |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                        |                                                  | ze divers zijn, merk je ook wel dat groepsleden elkaar soms een beetje onder de hoede gaan nemen. Dat heeft ook voordelen.”                                                                                                     |
|  | 4.Vormgeven aan kennis | 4.1 Instructie over hoe het gedrag uit te voeren | “Je had eerder standaard draaiboeken bij elke interventie en die stuur je een week van tevoren naar de cliënt op.”                                                                                                              |
|  | 4.Vormgeven aan kennis | 4.1 Instructie over hoe het gedrag uit te voeren | “Om dat te begrijpen van goh, we hebben een brein die werkt zo en zo”                                                                                                                                                           |
|  | 4.Vormgeven aan kennis | 4.1 Instructie over hoe het gedrag uit te voeren | “En nou hou ik zelf ook heel erg van metaforen, omdat ik uit de gedragskunde kom he, organisatieverandering kom.”                                                                                                               |
|  | 4.Vormgeven aan kennis | 4.1 Instructie over hoe het gedrag uit te voeren | “En dan wordt wel erkend dat je advies goed is. Dat is fijn, Maar ik heb niks aan de erkenning dat maar advies goed is. Ik heb liever dat je het opvolgt hè? Omdat het om een reden was dat we dat zo iets geadviseerd hebben.” |
|  | 4.Vormgeven aan kennis | 4.1 Instructie over hoe het gedrag uit te voeren | “. Nou, dan weten ze dat ook, dan komen ze binnen, sommige hebben we al een lijstje gemaakt van dat en dat eet ik allemaal, want Ik                                                                                             |

|  |                        |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                        |                                                  | heb het overzichtelijk bij elkaar gezet. Dan vraag ik, mag ik jou lijstje gebruiken om de aantekeningen bij te maken? Nou, dan maak ik er dus veel meer aantekening bij dan dat zij überhaupt op papier hebben staan.”                                  |
|  | 4.Vormgeven aan kennis | 4.1 Instructie over hoe het gedrag uit te voeren | “Wat zou je op de agenda zetten van je werkoverleg stel je zou met jezelf willen praten over het eten. Wat zou je op de agenda zetten?”                                                                                                                 |
|  | 4.Vormgeven aan kennis | 4.1 Instructie over hoe het gedrag uit te voeren | “Ja ja zeker, het inpassen in iemands leven helpt maar dus het liefst eigenlijk ook met skills die zij zelf beheersen datgene wat je beroepsmatig hebt aangeleerd. Daar zitten altijd skills tussen die je bij je eten ook in een routine kunt pakken,” |
|  | 4.Vormgeven aan kennis | 4.1 Instructie over hoe het gedrag uit te voeren | “Nou dan red je het niet, alleen maar met trainen, dan moet je ook echt wel een stuk voeding bij doen, dus dan ja, dan vertellen we gewoon wat daarover.”                                                                                               |

|  |                        |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 4.Vormgeven aan kennis | 4.1 Instructie over hoe het gedrag uit te voeren | “kooklessen.”                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | 4.Vormgeven aan kennis | 4.1 Instructie over hoe het gedrag uit te voeren | “Ja, ik weet niet of ze dat echt allemaal doorgelezen hebben, maar dan vertel ik dus wel tijdens zo’n les daar wat dingen over”                                                                                                                                                                  |
|  | 4.Vormgeven aan kennis | 4.2 Informatie over antecedenten                 | “waar we ze ook echt bewust van proberen te maken, is dat de omgeving heel belangrijk is en dat de omgeving heel bepalend is . En ja, grote rol speelt bij gedragsverandering dat dat dus heel lastig is, als je in een wijk woont waar de ene ja vreetschuur naar de andere vreetschuur staat,” |
|  | 4.Vormgeven aan kennis | 4.2 Informatie over antecedenten                 | “ja Dat is gewoon heel lastig en dat mag het ook zijn, maar je merkt wel dat als ze dat eenmaal door hebben dat het zo is, dat ze daar bewust van zijn. Dat ze dan toch zelf wel weten en merken dat ze kwetsbaar zijn hè. Ik heb honger en dan ja, dan woon je tegenover zo’n snackbar”         |

|  |                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 4.Vormgeven aan kennis | 4.2 Informatie over antecedenten | “Dan hebben de mensen een week de tijd om dat tot zich te nemen en dat ze dan aan de hand daarvan wat vragen kunnen stellen?”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | 4.Vormgeven aan kennis | 4.2 Informatie over antecedenten | “als jij niet door hebt dat je iets doet. Ja, hoe wil je het dan veranderen?”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | 4.Vormgeven aan kennis | 4.2 Informatie over antecedenten | “Wanneer begon, zeg maar dat hoog risico, die situatie wanneer begon die eigenlijk al? Wanneer heb je zelf toestemming gegeven? Bijvoorbeeld begon het al door die weg naar huis te kiezen, waarbij je langs die benzine pomp kwam. Waarbij je even af kon slaan om nou dat op te halen. Wat je nou ja, op dat moment bijvoorbeeld tabak of snoep, of weet ik veel wat, had je eigenlijk toen je in de auto stapte voordat je wegging, had je jezelf eigenlijk al toestemming gegeven.” |
|  | 4.Vormgeven aan kennis | 4.2 Informatie over antecedenten | “Nou, eigenlijk heb ik het nu wel verdiend. Oh, ik ben nu zo moe, nu kan het, weet je het zijn, het zijn altijd dezelfde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                        |                                  | dingen die we denken,”                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | 4.Vormgeven aan kennis | 4.2 Informatie over antecedenten | “Als je weet, dit is gezond en dat niet.”                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | 4.Vormgeven aan kennis | 4.2 Informatie over antecedenten | “Dus ik kijk wel, zeg maar met hun ook ja leefstijl is natuurlijk best wel heel breed en dat is niet alleen maar gezond eten en genoeg bewegen en goed slapen, maar ook stukje zingeving en stressreductie dus ik ja, ik probeer wel het hele plaatje met hun te leggen”                  |
|  | 4.Vormgeven aan kennis | 4.2 Informatie over antecedenten | “Ja ik, ik probeer zoveel mogelijk mensen zelf bewust te maken door bijvoorbeeld door ze een keer een opdracht mee te geven waardoor ze er zelf achter komen.”                                                                                                                            |
|  | 4.Vormgeven aan kennis | 4.2 Informatie over antecedenten | “Nou enerzijds door vragen te stellen. Van, hoe doe je dit of hoe doe je dat en Waarom doe je het zo en? Heb je wel eens over nagedacht hoe je dit ook anders kan doen, of. Ik bedoel eigenlijk open vragen te stellen, want dan gaan mensen natuurlijk zelf nadenken over het antwoord.” |



|  |                        |                                                |                                                                                                                                                                                                                         |
|--|------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 4.Vormgeven aan kennis | 4.2 Informatie over antecedenten               | “Nou benoemen over het algemeen. Van nou, ik merk dat je hier moeite mee hebt of dat je dat je het eigenlijk niet wil. Waarom? Hoe komt dat? En waar komt die weerstand vandaan?”                                       |
|  | 4.Vormgeven aan kennis | 4.2 Informatie over antecedenten               | “Maar het belangrijkste is natuurlijk om te zien dat ze zelf ook die weerstand en belemmering gaan erkennen en zien wat het eigenlijk is.”                                                                              |
|  | 4.Vormgeven aan kennis | 4.3 Herattributie                              | En bij cliënten met een lage SES proberen we dat wel nadrukkelijk te benoemen van, misschien, zie je nou wat er gebeurt? Je bent moe en Als je moe bent dan ga je dat doen. Dat is het patroon, zie je nou dit patroon? |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.3 Informatie over sociale en milieu gevolgen | “Maar dan draai ik het altijd om, van stel jij wil iets anders kopen wat kwalitatief goed is, dan betaal jij daar ook wel wat meer voor.”                                                                               |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.3 Informatie over sociale en milieu gevolgen | “Want Ik had ook een jongen die had een wajong uitkering, die moest ik ook begeleiden en die wilde heel graag                                                                                                           |

|  |                        |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                        |                                                | personal training. Maar dat kost, dat kost gewoon zoveel euro en die zei van Eef, dat heb ik gewoon niet per week nou, dus ik zei van ga maar eens even kijken, ga je maar eens even goed een uitgaven je uitgaves uitschrijven wat je per week op kunt besparen op ongezonde producten.” |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.3 Informatie over sociale en milieu gevolgen | “en als je dan een pakje sigaretten minder kunt kopen, ja jammer, dan moet je gewoon gaan eten”                                                                                                                                                                                           |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.3 Informatie over sociale en milieu gevolgen | “Het gaat niet alleen om het eten, maar het eten zit in een sociale context. Dat betekent dat je daardoor ook die hele sociale context moet meenemen”                                                                                                                                     |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.3 Informatie over sociale en milieu gevolgen | “En soms zoek ik ook gewoon heel wat dingen op, op internet over planten of bomen of dieren”                                                                                                                                                                                              |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen | 5.3 Informatie over sociale en milieu gevolgen | “Ja. Nou het hangt er een beetje vanaf ten eerste verwachtingen. Ik probeer altijd aan het begin van dit hele traject                                                                                                                                                                     |

|  |                           |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|---------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                           |                                         | <p>verwachtingen als ware goed te zetten, dus onder andere dingen als terugval, hoort erbij en dat ook heel duidelijk</p> <p>Laten zien dat het echt geen grote lijn is naar boven, maar dat er allerlei kuilen in zitten en dieptepunten zitten in je hele proces. En Misschien moet je wel helemaal overnieuw starten en dat is heel normaal”</p> |
|  | 5.Natuurlijke gevolgen    | 5.6 Informatie over emotionele gevolgen | <p>Ja, weet je dus als je gewoon fit wakker wordt dat je gewoon overdag beter in staat bent om gezondere keuzes te maken, hè?</p>                                                                                                                                                                                                                   |
|  | 6.Vergelijking van gedrag | 6.2 Sociale vergelijking                | <p>“Maar naarmate dat traject volgt, zien mensen ook wel dat hun ja in ieder geval hun moeder of hun vrouw of buurvrouw. Dat het ook dingen oplevert, als het ware, niet alleen maar qua gedrag, maar ook hè qua uiterlijk”</p>                                                                                                                     |
|  | 6.Vergelijking van gedrag | 6.2 Sociale vergelijking                | <p>“Ondertussen is het dus juist de bedoeling dat mensen natuurlijk wel hè? Wat praktijkvoorbeeld en op tafel gooien</p>                                                                                                                                                                                                                            |

|  |                           |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|---------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                           |                          | en dan zie je best wel veel herkenbaarheid, want iedereen heeft eigenlijk hetzelfde doel, namelijk werken aan die gezondere levensstijl.”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | 6.Vergelijking van gedrag | 6.2 Sociale vergelijking | “en als je dan een pakje sigaretten minder kunt kopen, ja jammer, dan moet je gewoon gaan eten.”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | 6.Vergelijking van gedrag | 6.2 Sociale vergelijking | “En dan ik, ik werk heel graag met vergelijkingen. Noem maar wat je gaat op weg naar nou weg naar beter gewicht is dus ook op reis zijn. Nou als diegene, meestal heb je wel in beeld is diegene met de auto, dan pak ik een auto voorbeeld. Is het iemand die wel eens In de trein zit, maar wel Nederland kent, zeg maar qua topografie is wel handig, anders helpt dat al niet, kan het ook zijn dat ik de treinreis erbij gebruik hè? Van nou ga ik instappen, oké, ik moet in Hengelo op de trein <sup>OBJ</sup> <sub>TOBJ</sub> . Nou, waar zou je heen gaan, hè? Ga je dan eerst in |

|  |                           |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|---------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                           |                          | <p>Borne winkelen?<sup>[OBJ:OBJ]</sup></p> <p>Oké in Borne kan je ook een stoptrein nemen naar Hengelo, maar dan ben je nog steeds niet in Hengelo op het treinstation. Ja, ga je hè? Je moet met de trein weg en toevallig kom je vanuit Borne binnenrijden. Ga je dan eerst voor op het Stationsplein staan kijken van oh ja, dit is het station en dan ga je er weer in. Nee, dan blijf je op het spoor.”</p> |
|  | 6.Vergelijking van gedrag | 6.2 Sociale vergelijking | <p>“stel, Je kiest onbewust nou goed, dan gaan we dat bewust te doen.”</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | 6.Vergelijking van gedrag | 6.2 Sociale vergelijking | <p>“Maar een van de woorden die de ander net zegt en vooral luisteren in het begin. Van, wat is de cliënten tegen jou zeggen, hè? Beginnen ze volop met met u en weet ik wat allemaal. Nou dat eerste uur naar mij toe, moeten we even af? Ja, letterlijk natuurlijk. Ik bedoel maar dat ik u zeggen, donkere bril opzetten haar opsteek, als ze me</p>                                                          |

|                            |                            |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |                            |                                               | dan gelijkwaardig zien.”                                                                                                                                                                                                                                             |
|                            | 6.Vergelijking van gedrag  | 6.3 Informatie over de goedkeuring            | “en dan denken ze van he die is toch wel echt goed bezig, misschien moeten we er ook wat mee, dus het een steekt de ander wel aan.”                                                                                                                                  |
|                            | 10. Beloning en bedreiging | 10.7 Zelfincentive                            | “Dat je op een gegeven moment denkt van oke dit is het nu ook gewoon waard om nou zelf wat aan bij te dragen en ook al is het maar 3 4 maanden.”                                                                                                                     |
|                            | 12.Antecedenten            | 12.1 Herstructurering van de fysieke omgeving | “Mensen met een ja die van minima leven in Almelo is er wel een potje vanuit de gemeente en dan kunnen mensen per jaar kunnen ze € 175 aanvragen, maar dan moeten ze wel inkomsten aantonen en dan kunnen ze die 175 euro inleveren bij verschillende verenigingen.” |
|                            | 12.Antecedenten            | 12.1 Herstructurering van de fysieke omgeving | “Of bijna vermijden van situaties, zeg maar”                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Aanpassing lage SES</b> | Actiegerichte benadering   |                                               | “Alleen we, we hebben het wat concreter gemaakt. Gewoon het maar doen en wat wil je doen en dat reflecteren van hoe voel je je en dat? Dat hebben we wel                                                                                                             |

|  |                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|--------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                          |  | een beetje verminderd, zal ik maar zeggen”                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | Actiegerichte benadering |  | “Het gewoon doen is echt veel meer, dat vind ik echt veel hoger dan mensen die niet laaggeletterd zijn. Die zitten veel meer in de discussie en in de ja maar fase, dus hebben veel meer weerstand, heb ik het idee en bij mensen die laaggeletterd zijn of mensen met een lage SES heb ik dat idee helemaal niet.” |
|  | Actiegerichte benadering |  | “ik zeg maar maar het is vaak wel voldoende dat ze denken, oh ja, ik ga chocolade pasta vervangen voor pindakaas, want Debby zegt dat dat gezonder is en dat is voor hun eigenlijk soms ook wel voldoende en dat dat werkt dan ook dus.”                                                                            |
|  | Actiegerichte benadering |  | “Vet vlees is minder duur, maar vet vlees is slechter, oke. <sup>[1]</sup> Even ontplooien en in twee woorden zetten: vet en vlees nou de twee woorden hè? Oké vet halen we weg. Wat blijft er nog over? Ja, vlees, is                                                                                              |

|                                                  |                                |  |                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------|--------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  |                                |  | die per se nodig?<br>Nee die is niet per se nodig, kost het dan nog wat?<br>Nee”                                                                                                                                                        |
|                                                  | Andere vorm                    |  | “de grotere letters, korte zinnen, veel plaatjes”                                                                                                                                                                                       |
|                                                  | Andere vorm                    |  | “Ja, we proberen het altijd wel heel duidelijk uit te leggen.”                                                                                                                                                                          |
|                                                  | Andere vorm                    |  | “En wat ik dan wel probeer te doen, is dat als ik kom op de individuele dat ik al dingen voor ze uitgeprint heb, zodat ze daar nou mee aan de slag kunnen, dus ik probeer het wel een beetje op maat te maken en Dat is ook wel nodig.” |
|                                                  | Beperkte inhoudelijke diepgang |  | “Was de inhoud eigenlijk ja iets minder gericht op reflecteren”                                                                                                                                                                         |
|                                                  | Beperkte inhoudelijke diepgang |  | “Ja, behalve dan het reflecteren, dat doen we natuurlijk minder bij cliënten met een lage SES.”                                                                                                                                         |
| <b>Barrières gedragsverandering bij hoge SES</b> | Dwangmatig werkgedrag          |  | “Ja ja, nee ik heb eigenlijk nu geen andere aanvulling. Ik zit nog even na te denken. Als ik kijk naar bijvoorbeeld deze mevrouw en dan in vergelijking met een ander die bijvoorbeeld                                                  |



|                                                  |            |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------|------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  |            |                      | hogeropgeleid is en een goede baan heeft. Dan denk je van nou, dat wordt een eitje. En dan tot mijn verbazing. Ik heb ook eentje bij zitten die. Ja die die is zo een workaholic”                                                                                                                                                            |
| <b>Barrières gedragsverandering bij lage SES</b> | Financieel | Financiële beperking | “Ja vaak dekt dat misschien wel een half jaar of 3/4 jaar. En dan zeggen mensen van, ja, maar Eef dan kan ik niet een heel jaar. Nee, dat klopt ook wel.”                                                                                                                                                                                    |
|                                                  | Financieel | Financiële beperking | “Nou dat, Dat is ook wel een ding, want ja, gezonde leefstijl is gewoon duurder. En nou dan kun je wel wat slimme dingetjes doen zoals diepvriesgroente zijn goedkoper en ook heel gezond. Alleen ja, uiteindelijk is gewoon wel gezond eten is ook gewoon duurder, dat is gewoon waar. Dus ja en het lid worden van een sport bijvoorbeeld” |
|                                                  | Financieel | Financiële beperking | “Daar zijn wel keuzes in te maken, maar ik denk wel als het gaat om bewegen”                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|  |            |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Financieel | Financiële beperking | “Bijkomend is dat heel veel van de doelgroep waar het voor elkaar les heb gegeven is altijd beperkt inkomen. Dat is op het moment geldt al aan het ene heb uitgegeven kan er iets anders nuttigs nog op je pad komen, maar dan zijn de centen op en dan gaat het gewoon niet door.” |
|  | Financieel | Financiële beperking | “Ja je merkt sowieso dat dat kijk iemand die genoeg geld heeft, die geven zo iets makkelijker uit,”                                                                                                                                                                                 |
|  | Financieel | Financiële beperking | “Maar geld is, speelt altijd een rol,”                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | Financieel | Financiële beperking | “Maar het kan ook Natuurlijk financieel soms lastig zijn, bepaalde keuzes te maken”                                                                                                                                                                                                 |
|  | Financieel | Financiële beperking | “maar ook je financiën, hè?”                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | Financieel | Financiële beperking | “Ja ik, ik denk dat financiële problemen zeker wel een rol kan spelen.”                                                                                                                                                                                                             |
|  | Financieel | Financiële beperking | “Ten tweede moet het redelijk goedkoop zijn, want over het algemeen zijn het dus kinderen die weinig geld hebben en die kunnen alleen maar naar die                                                                                                                                 |

|  |            |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |            |                      | lessen komen omdat ze gratis worden aangeboden”                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | Financieel | Financiële beperking | “Als je ziet dat in supermarkten, ik geloof 80% van aangeboden producten ongezond is. En dan vaak zijn die ook nog het goedkoopst.”                                                                                                                                                                  |
|  | Financieel | Financiële beperking | “maar ook de financiën.”                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | Financieel | Financiële beperking | “oh, geld heb ik niet. Dat kan voor mij niet. Oh, dat kan voor mij ook niet. Ja, dat kan voor mij ook niet”                                                                                                                                                                                          |
|  | Financieel | Financiële beperking | “Maar ook weinig geld,”                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | Financieel | Financiële stress    | “Maar ja, als jij hè torenhoge schulden hebt? Je zit in die visuele cirkel, dan kan ik helemaal gaan zeggen. Je moet meer gaan bewegen en hè? Betere voeding gaan aanschaffen. Dan zeg je, 1. Ik heb geen geld om te sporten, 2. mijn hoofd staat er niet naar en 3. Kwalitatief goed eten is duur.” |
|  | Financieel | Financiële stress    | “Ja ik denk wel dat in ieder geval de financiële druk die mensen ervaren of dat ze soms ook een begeleider hebben die dan hun financiën beheert,                                                                                                                                                     |

|  |            |                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |            |                   | zorgt er wel voor dat ze wel heel snel afkappen in hun denken, oh, geld heb ik niet”                                                                                                                                                            |
|  | Financieel | Financiële stress | “Ja absoluut, Ik heb net toevallig nog een jonge jongen die is gestopt. Omdat hij helemaal in financiële problemen zit. ik kan me toch gewoon niet bij hebben dan”                                                                              |
|  | Financieel | Financiële stress | “Dat is al te veel, in dit geval voor hem”                                                                                                                                                                                                      |
|  | Financieel | Gezond eten       | “Ja, ja en dat is de afgelopen jaren echt toegenomen. Ja, Het is echt duur geworden.”                                                                                                                                                           |
|  | Financieel | Gezond eten       | “Maar het is gewoon echt duur en dat is echt wel een belemmering. Ja, vind ik en dat kun je echt wel merken hoor.”                                                                                                                              |
|  | Financieel | Gezond eten       | “3. Kwalitatief goed eten is duur.”                                                                                                                                                                                                             |
|  | Financieel | Gezond eten       | “Nou dat, Dat is ook wel een ding, want ja, gezonde leefstijl is gewoon duurder. En nou dan kun je wel wat slimme dingetjes doen zoals diepvriesgroente zijn goedkoper en ook heel gezond. Alleen ja, uiteindelijk is gewoon wel gezond eten is |

|  |            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |            |             | ook gewoon duurder, dat is gewoon waar. Dus ja en het lid worden van een sport bijvoorbeeld”                                                                                                                                                                                        |
|  | Financieel | Gezond eten | “Alleen ja, uiteindelijk is gewoon wel gezond eten is ook gewoon duurder,”                                                                                                                                                                                                          |
|  | Financieel | Gezond eten | “Bijkomend is dat heel veel van de doelgroep waar het voor elkaar les heb gegeven is altijd beperkt inkomen. Dat is op het moment geldt al aan het ene heb uitgegeven kan er iets anders nuttigs nog op je pad komen, maar dan zijn de centen op en dan gaat het gewoon niet door.” |
|  | Financieel | Gezond eten | “Ik denk wel in het algemeen, zeg maar dat een hele grote barrière is, want als jij ook in de supermarkt bent, de gezonde producten zijn altijd duurder dan de ongezonde producten.”                                                                                                |
|  | Financieel | Gezond eten | “Van kan je inderdaad gezonde voeding veroorloven? Wordt dat lastig nou en dan denk je Natuurlijk al het mee van, hoe                                                                                                                                                               |

|  |            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |            |             | <p>zou je dat dan wel kunnen doen?</p> <p>Hoe zou je dan toch gezondere keuzes kunnen maken?"</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | Financieel | Gezond eten | <p>"Nou en voor sommige mensen kan gezonde voeding best wel een ja, een barrière zijn, zeg maar om dat financieel ook te kunnen veroorloven"</p>                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | Financieel | Gezond eten | <p>"En ja, Als je als gezin weinig geld hebt, je kan een doos van 20 frikandellen kopen voor € 1.<sup>SEP</sup> En een bak groenten die die kost misschien € 5 of zo. Ja, als je maar net kan rondkomen dan, dan kan ik me voorstellen dat je wat vaker dan die goedkope dingen pakt. Dus Ik denk, denk inderdaad bij mensen met laag inkomen dat dat zeker een rol speelt."</p> |
|  | Financieel | Gezond eten | <p>"Ik hoor heel vaak, ja, maar gezonde voeding is duur en dan krijg je al een belemmering."</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | Financieel | Gezond eten | <p>"k heb op een gegeven moment een extra workshop gemaakt voor hoe ga je gezond eten</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |                   |             |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|-------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                   |             | met een kleiner budget? Gewoon Omdat ik dacht, nou, deze Mensen hebben dat gewoon echt nodig,”                                                                                                                                                              |
|  | Financieel        | Gezond eten | “a, Ik denk dat het wel eigenlijk beïnvloed Omdat gezond eten is wel iets duurder.”                                                                                                                                                                         |
|  | Mantelzorg        |             | “Of ze hebben een bak mantelzorg waar je u tegen zegt ja”                                                                                                                                                                                                   |
|  | Mentale belasting |             | “2. mijn hoofd staat er niet naar”                                                                                                                                                                                                                          |
|  | Mentale belasting |             | “Dat, dan kon het er wel bij.<br>Hoewel ze wel zeggen, er is wel altijd wat, er speelt altijd wat bij cliënten met lage SES. En nou Als je het zo bekijkt, dan zou je wel kunnen zeggen dat mensen met een lage SES er minder energie aan kunnen besteden.” |
|  | Mentale belasting |             | “Nou ja, dingen gewoon met een kerel thuis die een beetje de boel te terroriseert met hoe heet het verleden van nou ellende.”                                                                                                                               |
|  | Mentale belasting |             | “Er is zoveel aan de hand, hij zegt Van, Ik wil gewoon stoppen, ik kan dit er niet bij hebben”                                                                                                                                                              |

|  |                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|--------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Mentale belasting        |                     | “Dus wat ik ook wel merk met die groep van lages, is dat zo’n kleine drempel echt een hele belemmering is voor hen.”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | Mentale belasting        |                     | “Je kunt wel met een lage kleine beurs gezond eten, maar ook vooral iets een andere mindset he, want wat zij dus heel erg hebben is een drempeltje is al een berg. Daar kan niet zoveel bij dus Ja, Dat is wel iets wat ik wat ik merk bij hun.”                                                                                                                                                                                                  |
|  | Sociale omgeving/netwerk | Milieu/leefomgeving | “Milieu natuurlijk is belangrijk. Ik heb wel eens iemand gehad nou, die die dronk veel wijn en die zei maar iedereen in mijn omgeving drinkt veel wijn, bijvoorbeeld dat zou dan ook bier kunnen zijn. Weet je dat bepaalde gewoontes in leefstijl hè? Hetzelfde met roken, iedereen in de straat en omgeving rookt. Dus bepaalde gewoontes in leefstijl worden echt beïnvloed of ontstaan door een milieu of omgeving. Dus je ziet eigenlijk, de |



|  |                          |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|--------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                          |                                           | omgeving is belangrijk”                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | Sociale omgeving/netwerk | Milieu/leefomgeving                       | “Maar ook heel duidelijk wel de omgeving”                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | Sociale omgeving/netwerk | Milieu/leefomgeving                       | “Ja, nou, ik ben er wel achter dat het een complex gebeuren is waarin een hoop factoren een rol spelen. Dat kunnen persoonlijke factoren zijn. Nou wat ik al zei, trauma's, slechte ervaringen, overtuigingen, culturele dingen.”                                                                 |
|  | Sociale omgeving/netwerk | Milieu/leefomgeving                       | “en dat is ook de context waarin mensen dan zijn is moeilijk, het is ook gezellig in die sociale omgeving om te roken en alcohol te drinken. Dat heeft ieder mens natuurlijk, maar je merkt dat toch wat sterker bij mensen met een lagere sociaal economische status dat ze dat sneller hebben.” |
|  | Sociale omgeving/netwerk | Beperkte sociale steun binnen eigen gezin | “En, dat kan ik me wel voorstellen. Want er zijn er dus heel wat die komen uit gebroken gezinnen, ongeacht welke reden dat heeft. Maar op het moment dat jij nog de beste klik                                                                                                                    |

|  |                          |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|--------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                          |                                           | <p>hebt met de oma van de vorige vriend van je moeder. Ja, dat zijn sociaal ingewikkelde situaties. En als je dan ook nog tussentijds moet zien dat je overeind blijft en hè, van alles en nog wat, dat is gewoon complex en ja, dat we daar te weinig tijd voor hebben is, is gewoon triest.”</p>  |
|  | Sociale omgeving/netwerk | Beperkte sociale steun binnen eigen gezin | <p>“Wel groot, want als jij namelijk met voeding bent en je partner, zeg maar, die zit de hele tijd te zeggen, waarom, waarom je nou die bepaalde keuzes maakt en waarom eet je nou niet dit mee of dat mee? Ja, dan wordt het wel lastig, dus we zien ook wel vaak dat mensen het samen doen.”</p> |
|  | Sociale omgeving/netwerk | Beperkte sociale steun binnen eigen gezin | <p>“Als jij iemand in je omgeving hebt die zoiets heeft van nou, je kan wel gezond willen zijn, maar ik, ik drink lekker mijn biertje en ik ga op de bank hangen met de zak borrelnoten en je doet maar. Dan is dat wel een stuk lastiger dan dat je</p>                                            |

|  |                          |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                          |                                                   | <p>iemand hebt die zegt van nou wat goed van je, en ik doe met je mee of hoe kan ik je steunen of?”</p>                                                                                                                                            |
|  | Sociale omgeving/netwerk | Beperkte sociale steun binnen eigen gezin         | <p>“Dus dat dat speelt zeker een enorme rol inderdaad”</p>                                                                                                                                                                                         |
|  | Sociale omgeving/netwerk | Beperkte sociale steun binnen eigen gezin         | <p>“en dan hoor ik vaak, ja ja, maar mijn vriend, die wil graag wel allemaal dat in het weekend eten.”</p>                                                                                                                                         |
|  | Sociale omgeving/netwerk | Beperkte sociale steun binnen eigen gezin         | <p>“Dus wanneer die sociale ondersteuning vanuit huis mist, worden die mensen tegengehouden in hun stappen.”</p>                                                                                                                                   |
|  | Sociale omgeving/netwerk | Beperkte sociale steun buiten eigen gezin/netwerk | <p>“Ja, als het tenminste in de wijk is, als het echt binnen dezelfde wijk is. Want vaak kennen die mensen het halve stadje, maar als het buiten de wijk is en ze kennen die mensen niet, dan wordt het steunen enz van elkaar lastiger hoor.”</p> |
|  | Sociale omgeving/netwerk | Beperkte sociale steun buiten eigen gezin/netwerk | <p>“ja zeker, als daar een gebrek aan is wat handig is voor jezelf als hulpverlener is om uit te zoeken wie in die sociale context zeg, maar wiens mening van belang is en wat hij dus gaat doen”</p>                                              |

|  |                          |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|--------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Sociale omgeving/netwerk | Weerstand sociale omgeving | “En dan komen ze thuis, maar dan zegt het gezin van, luister, jij bent degene die wilt veranderen. Waarom moeten wij in een keer een hele omslag gaan doen?”                                                                                                                                                                            |
|  | Sociale omgeving/netwerk | Weerstand sociale omgeving | “Ja maar ook dat een partner gewoon er nog niet aan wil. Weet je wat ze willen zelf heel graag stoppen met roken. Maar ja, de partner blijft gewoon lekker thuis in de huiskamer zitten roken, ja, ga dan maar eens stoppen. Dat is echt heel erg lastig.”                                                                              |
|  | Sociale omgeving/netwerk | Weerstand sociale omgeving | “En dan weet je bijvoorbeeld dat ook alleen al snaaien? Dat je dan op vrijdagavond of zaterdagavond samen voor de TV zit die vrouw met die man en dat die man dan alcohol drink en chips erbij. Al die dingen meer. <sup>[08]</sup> En dan is het voor zo'n vrouw heel ja, heel lastig om daar dan niet aan mee te doen, bijvoorbeeld.” |
|  | Sociale omgeving/netwerk | Weerstand sociale omgeving | “Ja, ik denk dat dat sowieso altijd heel belangrijk is,                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|  |                          |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|--------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                          |               | alleen ligt dat er natuurlijk aan hoe die sociale steun er is. Ik bedoel, zijn het mensen die zelf ook een ongezonde leefstijl hebben, ja, dan kan het ook tegenwerken zeg maar.”                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | Sociale omgeving/netwerk | Sociale media | “En weet dus dat je tegenwoordig gewoon echt heel goed rekening mee moet houden. Je moet gewoon navragen welke sociale media ze raadplegen.”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | Sociale omgeving/netwerk | Sociale media | “Zitten ze op, nou weet ik wat. En hoeveel influencers volg je? Volg je influencers en hoeveel? Ik ben nu zover dat ik zelfs in mijn standaard item van dingen navragen, daar toch een item over heb opgenomen van volg je influencers of zoiets dergelijks? Ik weet nog niet wat het definitief het meest neutrale is, maar daar moet je wel op bedacht wezen, want dan heb je soms de sociale context keurig gecancelld, maar dan is er de een of ander die op |

|  |                                |                  |                                                                                                                                                           |
|--|--------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                |                  | TikTok verteld dat hij/zij zelf ook 3 dingen heeft gedaan en op basis daarvan denkt dat hij de wetenschap in huis heeft die voor zo iemand belangrijk is” |
|  | Sociale omgeving/netwerk       | Sociale media    | “dat vind ik wel zo, die tiktok en sociale media, maar ik ga dat gelijk zeggen.”                                                                          |
|  | Sociale omgeving/netwerk       | Sociale media    | “Oh ja, van sociale media, zeg maar. En het betrekken van de sociale omgeving, zeg maar het expliciet navragen in de sociale anamnese,”                   |
|  | Informatieverwerkingsproblemen | Begrijpend lezen | “Maar ja, je hebt ook mensen, begrijpend lezen, dat lukt dan niet. Dan geef je heel mooi een folder of een flyer mee. Dat werkt gewoon niet”              |
|  | Informatieverwerkingsproblemen | Begrijpend lezen | “folder wel geven, maar als ze die niet begrijpen, dan heeft het totaal geen zin.”                                                                        |
|  | Informatieverwerkingsproblemen | Begrijpend lezen | “Degene die erg laaggeletterd is, die weet prima op welke manier die eigenlijk dat moet omzeilen dat hij iets moet lezen.”                                |
|  | Informatieverwerkingsproblemen | Begrijpend lezen | “De kiezer moet je ongeacht hoe geletterd dat je bent. Je moet                                                                                            |

|  |                                |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|--------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                |                                         | kiezen. <sup>11</sup> want je kunt niet alles.”                                                                                                                                                                                                                  |
|  | Informatieverwerkingsproblemen | Begrijpend lezen                        | “Maar dat maakt dus ook dat dat een gli en dus ook bijvoorbeeld een taalniveau in een gli heel vaak veel te veel te hoog gegrepen is. Opnieuw veel te hoog gegrepen, want wordt gemaakt door mensen die zelf heel taalvaardig zijn”                              |
|  | Informatieverwerkingsproblemen | Moeite met het begrijpen van informatie | “Daar doe ik zowel stoppen met roken, als de Cool groepen en ja, act is daar wel moet ik daar wel vertalen, want dat is voor hun wel wat lastiger inderdaad. Om dat te begrijpen van goh, we hebben een brein die werkt zo en zo, Dus dat is wel wat moeilijker” |
|  | Informatieverwerkingsproblemen | Moeite met het begrijpen van informatie | “Ja, dat is Natuurlijk wel wat minder inzichtelijk voor ze en of ook niet te begrijpen. En dan laat ik soms ook wel wat informatie weg.”                                                                                                                         |
|  | Informatieverwerkingsproblemen | Moeite met het begrijpen van informatie | “Ja ik laat dan ook wel bewust wat informatie weg hoor, omdat ik het niet per se nodig vindt dat zij helemaal weten                                                                                                                                              |

|  |                                |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|--------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                |                                         | hoe het lichaam werkt.”                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | Informatieverwerkingsproblemen | Moeite met het begrijpen van informatie | “Maar dat maakt dus ook dat dat een gli en dus ook bijvoorbeeld een taalniveau in een gli heel vaak veel te veel te hoog gegrepen is. Opnieuw veel te hoog gegrepen, want wordt gemaakt door mensen die zelf heel taalvaardig zijn”                                                                                 |
|  | Informatieverwerkingsproblemen | Moeite met het begrijpen van informatie | “Inclusief dat is de enige aanvulling die ik ook nog wil doen. Bedenk dat deze Mensen vaak ook zeer lage rekenvaardigheid hebben. <sup>[SEP]</sup> Heel basic op elk voedingsmiddel staat per 100 g voedingswaarde op. <sup>[SEP]</sup> Betekent dat je procenten moet kunnen rekenen. Nou, daar gaat je probleem.” |
|  | Informatieverwerkingsproblemen | Moeite met het begrijpen van informatie | “En je merkt wel dat sommige mensen dat gewoon niet lezen en meer uit de groep halen, zeg maar dus.”                                                                                                                                                                                                                |
|  | Informatieverwerkingsproblemen | Moeite met het begrijpen van informatie | “Maar ik merk wel in het algemeen ook bij volwassenen. <sup>[SEP]</sup> Dat niet zo zeer dus mijn cliënten, maar gewoon in het algemeen dat                                                                                                                                                                         |



|  |                                |                                         |                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|--------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                |                                         | daar vaak nog heel weinig kennis is over hoe je verpakkingen moet lezen, bijvoorbeeld en ja dat je kan zien hoeveel suiker ergens in zit”                                                                                                 |
|  | Informatieverwerkingsproblemen | Moeite met het begrijpen van informatie | “want het is onderhand een studie apart om te achterhalen van wat is nou gezond en wat niet?”                                                                                                                                             |
|  | Informatieverwerkingsproblemen | Moeite met het begrijpen van informatie | “Ja dat is best wel ingewikkeld geworden, merk ik zelf ook hoor. Ik heb zelf ook heel lang gedacht, bij bepaalde producten dat het goed voor me was, tot ik dan een keer erachter kwam van, oh, Maar dat is eigenlijk normaal niet goed.” |
|  | Informatieverwerkingsproblemen | Moeite met het begrijpen van informatie | “Ja, Ik denk dat dat best wel zo zou zijn, dat ze moeite hebben met het begrijpen van de informatie.”                                                                                                                                     |
|  | Informatieverwerkingsproblemen | Moeite met het begrijpen van informatie | “Maar een nadeel is natuurlijk dat je dan niet in zo'n diverse groep niet altijd zeker weet of iedereen het op zijn niveau aankan, ja.”                                                                                                   |
|  | Informatieverwerkingsproblemen | Moeite met het begrijpen van informatie | “En, en dat komt, omdat ze ten eerste hebben ze geen zin om echt                                                                                                                                                                          |

|  |                                    |                                |                                                                                                                                                                                       |
|--|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                    |                                | bezig te zijn met<br>Ik heb een online<br>leren<br>leeromgeving,<br>dus dat vinden ze<br>echt een<br>dingetje.”                                                                       |
|  | Informatieverwerkingsp<br>roblemen | Moeite met<br>Nederlandse taal | “Soms kan het<br>bijvoorbeeld<br>taalbarrière zijn,<br>hè?”                                                                                                                           |
|  | Informatieverwerkingsp<br>roblemen | Moeite met<br>Nederlandse taal | “Ja en soms kan<br>taal natuurlijk<br>meespelen,”                                                                                                                                     |
|  | Informatieverwerkingsp<br>roblemen | Moeite met<br>Nederlandse taal | “Misschien zelfs<br>de taal.”                                                                                                                                                         |
|  | Tijdgebrek                         |                                | “Ja. Ja. Ja<br>absoluut stress is<br>in onze<br>samenleving een<br>enorm probleem<br>en mensen<br>hebben heel veel<br>stress en hebben<br>inderdaad tijd<br>gebrek.”                  |
|  | Tijdgebrek                         |                                | “Dus die heeft<br>inderdaad geen<br>tijd en die neemt<br>geen tijd om te<br>veranderen en<br>goed bezig te<br>zijn”                                                                   |
|  | Tijdgebrek                         |                                | “Nou ja,<br>tijdgebrek<br>ervaren, want als<br>je heel veel tijd<br>nodig hebt om je<br>basis dingen te<br>regelen, dan blijft<br>er ook weinig tijd<br>over om die<br>andere dingen” |
|  | Tijdgebrek                         |                                | “ja voeding en<br>beweging is heel<br>veel, dat er<br>gezegd wordt<br>zoals bij dingen<br>van een<br>sportschool, het                                                                 |

|  |            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |            |  | kost me tijd. Ik krijg het niet gepland. Ik moet onregelmatig werken”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | Tijdgebrek |  | “Ja altijd. Wij zeggen altijd 24 uur in een dag, nou als je er nou van uitgaat dat je gemiddeld 9 uur slaapt en je werkt 9 uur heb je nog steeds heel veel over.”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | Tijdgebrek |  | “En tuurlijk, als iemand teveel zorg heeft, want dat is wel met leefstijlcoaching wel heel belangrijk. Als er teveel speelt, dan heb ik in de praktijk heb ik wel gemerkt dat het dan ook niet werkt, zeg maar, dus ik heb echt wel eens mensen gehad die door zoveel zorgen steeds niet kwamen. Ja dan speelde er gewoon teveel, waardoor leefstijlcoaching eigenlijk gewoon geen prioriteit had. Dus dan moesten er eerst andere dingen opgelost worden. Dat is dus als iemand echt een beetje multiprobleem heeft dus heel veel problematiek |

|  |            |  |                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |            |  | tegelijk dan werkt het vaak niet zo goed, dan kan je beter zeggen. We gaan eerst kijken naar de andere problemen en of dat eerst opgelost kan worden zeg maar.”                                                                   |
|  | Tijdgebrek |  | “En dat, dat is gewoon een overgangperiode waar je de tijd moet investeren, dus als je weinig tijd hebt, is dat zeker een barrière, denk ik”                                                                                      |
|  | Tijdgebrek |  | “Ja ja specifiek de doelgroep met lage sociale economische status merk ik wel dat ze heel snel afzeggen, want het kan niet met het werk, terwijl mensen die dat van tevoren echt gewoon netjes kunnen plannen,”                   |
|  | Tijdgebrek |  | “Het is niet dat ze dat bedenken, maar dan merk je gewoon dat dat ze toch meer geleefd worden door hun omstandigheden en dan het moeilijk vinden om prioriteit te geven aan bijvoorbeeld ook maar een bijeenkomst van een uurtje” |
|  | Tijdgebrek |  | “Maar de tijd die ze daar niet aan spenderen, zullen                                                                                                                                                                              |

|  |                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                              |  | ze waarschijnlijk ook sneller aan hun gezondheid niet spenderen, Omdat er zoveel andere dingen dan toch eerder op een afkomen.”                                                                                                                          |
|  | Tijdgebrek                   |  | “Ja, ik zit even te denken, want ja, Ik heb dan een mevrouw gehad die bijvoorbeeld die was wel echt gewoon druk met van alles en nog wat. Dus dat was wel echt tijdgebrek”                                                                               |
|  | Tijdgebrek                   |  | “Dat, dan kon het er wel bij. Hoewel ze wel zeggen, er is wel altijd wat, er speelt altijd wat bij cliënten met lage SES. En nou Als je het zo bekijkt, dan zou je wel kunnen zeggen dat mensen met een lage SES er minder energie aan kunnen besteden.” |
|  | Ervaren van verhoogde stress |  | “Ik merk wel bij de lage SES. Vooral de Mensen met een lichtverstandelijk e beperking dat ze hogere stress ervaren. En dat is ook niet zo gek, omdat natuurlijk, wij zien natuurlijk bepaalde verbanden en dingen en dan ja                              |

|  |                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                              |  | <p>ja, nou, daar kunnen we mee dealen, maar zij moeten dat, zeg maar veel meer. Ja, eigenlijk is alles eng en spannend, omdat ze die verbanden niet zo snel zien, dus dat dat kost ook heel veel energie, dus ik merk wel, nou ja, dat het niet zozeer dat ze minder tijd hebben, maar dat ze wel minder snel aan dingen toekomen, omdat ze dat gewoon heel veel energie kost.”</p> |
|  | Ervaren van verhoogde stress |  | <p>“Ja. Ja. Ja absoluut stress is in onze samenleving een enorm probleem en mensen hebben heel veel stress en hebben inderdaad tijd gebrek.”</p>                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | Ervaren van verhoogde stress |  | <p>“Heel veel mensen hebben stress, zitten bijvoorbeeld vast in hun lichaam, hebben pijn overal en nergens en iemand met veel geld. Die gaat dan iedere maand naar een masseur of naar fysiotherapeut. Maar mensen met geen of weinig geld daarvoor is</p>                                                                                                                          |

|                                                              |                              |  |                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                              |                              |  | dat allemaal te duur.”                                                                                                                                              |
|                                                              | Ervaren van verhoogde stress |  | “Ja altijd stress is altijd wel invloed.”                                                                                                                           |
|                                                              | Ervaren van verhoogde stress |  | “a bij de ene persoon als het stresslevel hoog is gaat het persoon veel eten, bij de ander juist helemaal niet. Dus dat is altijd heel erg van invloed stresslevel” |
|                                                              | Moeilijk bereikbaar          |  | “maar de moeilijkheid zit hem vooral in het bereiken van de mensen met een laag sociaal economische status.”                                                        |
|                                                              | Moeilijk bereikbaar          |  | “de GLI zit gewoon in de basisverzekering, maar heel veel mensen weten dit natuurlijk niet.”                                                                        |
|                                                              | Moeilijk bereikbaar          |  | “en zie daar maar eens achter te komen dat mensen in zo'n situatie ook zitten, dat is natuurlijk wat lastiger zoeken”                                               |
| <b>Bevorderende factoren gedragsverandering bij lage SES</b> | Eten goedkoper inkopen       |  | “Trucjes die ze dan kunnen toepassen, is op de markt groente kopen en seizoensgroente om het zo goedkoop mogelijk te maken.”                                        |
|                                                              | Eten goedkoper inkopen       |  | “En dan wijzen we natuurlijk op                                                                                                                                     |

|  |                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|---------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                           |  | de<br>seizoensgroente<br>op de markt halen<br>op de<br>diepvriesgroente<br>en dan blik<br>groenten, als er<br>niet teveel suiker<br>dan toegevoegd<br>is. En we<br>proberen ons dus<br>heel erg te richten<br>op alternatieven,<br>zoals<br>diepvriesgronte,<br>diepvries fruit<br>ook.” |
|  | Eten goedkoper<br>inkopen |  | “Ik leer ze ook<br>dat ze<br>bijvoorbeeld ook<br>he, dat je ook<br>eventueel uit blik<br>of uit diepvries of<br>uit hè? Dat het<br>niet allemaal per<br>se hoog culinair<br>hoeft te zijn en<br>dus dat scheelt<br>ook.”                                                                 |
|  | Eten goedkoper<br>inkopen |  | “die gaat met dat<br>dochter ook nog<br>gaan ze naar de<br>markt en dan gaan<br>ze daar dingen<br>kopen”                                                                                                                                                                                 |
|  | Eten goedkoper<br>inkopen |  | “Dus dat dat<br>zeker wel, maar<br>ik probeer als<br>coach altijd wel te<br>kijken. Wat is er<br>dan wel mogelijk,<br>hè? Want daarin<br>kunnen we wel<br>echt gewoon<br>meedenken he.<br>Maar het is<br>Natuurlijk niet<br>altijd heel<br>objectief, het is<br>ook wel een              |



|  |                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                  |  | <p>beetje subjectief, dus het is wel zo dat je als coach natuurlijk wel tips kan geven hoe je dan toch gezond en voor niet zoveel geld zeg maar toch gezond kunt eten, zeg maar kijk en als mensen bijvoorbeeld snacks en lekkere dingetjes tussendoor laten staan, hebben ze ook weer wat meer geld voor de groente en het fruit, zeg maar. Ja, maar ook bijvoorbeeld diepvriesfruit is of diepvriesgroenten of diepvries fruit is prima alternatief en is soms ook goedkoper, dus daar kan je ook over nadenken met ze en over spreken.”</p> |
|  | Focus op eenvoud |  | <p>“Ja, waarom zou je dat allemaal per se willen uitleggen.”</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | Focus op eenvoud |  | <p>“Daarnaast pak ik vooral iets wat voor hun aan de ene kant een effect kan kan laten voelen. Maar aan de andere kant ook niet té, vooral niet te groot is. De eerste stap moet</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|  |                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                  |  | niet te groot zijn<br>Als je de eerste<br>stap gemaakt<br>hebt, dan zitten de<br>intrinsieke<br>motivatie die<br>plemp je er op die<br>manier gewoon<br>in.”                                                                                       |
|  | Focus op eenvoud |  | “maar vooral durf<br>klein te<br>beginnen.”                                                                                                                                                                                                        |
|  | Mindfulness      |  | “En ja, ik probeer<br>ook met hun wel<br>ja oefeningetjes te<br>doen om<br>bijvoorbeeld te<br>kalmeren,<br>bijvoorbeeld<br>ademhalingsoefen<br>ingen of<br>meditatie”                                                                              |
|  | Mindfulness      |  | “Ja, gewoon een<br>hele praktische,<br>zoals de korte<br>bodyscan ofzo dat<br>ze zichzelf in<br>ieder geval even<br>weer in het hier<br>en nu kunnen<br>zetten. Omdat ze<br>Natuurlijk ook<br>heel vaak in het in<br>dat hoofd blijven<br>hangen.” |
|  | Visualisering    |  | “Ik hou zelf van<br>plaatjes, dus ik<br>teken dingen. Dus<br>dat is handig dat<br>ik wat meer<br>beeldend doe en<br>ik hou van<br>metaforen, dus ik<br>zit heel veel<br>minder op<br>bijvoorbeeld echt<br>voeding”                                 |
|  | Visualisering    |  | “Dus ik probeer<br>met een metafoor<br>dan dingen. Om                                                                                                                                                                                              |

|  |               |  |                                                                                                                                                                   |
|--|---------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |               |  | het kwartje op een andere manier te laten vallen. En om een voorbeeld te geven.”                                                                                  |
|  | Visualisering |  | “Ik heb altijd op een bureau staan, één ding, waar het een en ander staat aan bewegingen”                                                                         |
|  | Visualisering |  | “Veel veel, ja heel, heel veel beeldend en vooral veel dingen als plaatmateriaal, hè? Twee D maagdarkanaal, maar ook eentje in 3D.”                               |
|  | Visualisering |  | “Prima hoeft mijn hoofd dat niet te vertellen, (laat borenkool knuffel zien)”                                                                                     |
|  | Visualisering |  | “Gewoon meer op die manier, heb je het goed begrepen, dan een duim laten zien.”                                                                                   |
|  | Visualisering |  | “Terugzien van hoeveel eet je eigenlijk portiegroottes laten zien en dus fysiek ik heb hier heel veel spullen daarvoor. Ik ben van het aanschouwelijk onderwijs.” |
|  | Visualisering |  | “Maakt gewoon een winkeltje gewoon op tafel van kijk zoveel eet je, zoveel is dat.”                                                                               |
|  | Visualisering |  | “Hé een kopje ja, oke hier past twee keer zoveel in, in                                                                                                           |

|  |                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|-------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                               |  | zo'n mok. Als je zegt drink 4 mokken op een dag, dan kan ik hier wel tevreden mee zijn bij deze 4 niet."                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | Visualisering                 |  | "Er kunnen ook zorgen dat je de rode draad vasthoudt."                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | Visualisering                 |  | "Kijk, en de rode draad kan parallel lopen, dan gaat goed in, is het feit een andere gevoel op het moment dat één van de twee wegloopt, gaat spullen uit de rails."                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  |                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | Prijsstijging ongezond gedrag |  | "Nou ja goed, bijvoorbeeld neem alleen al het roken. Ik zie nu dat er best wel veel mensen uit die lage SES echt wel doordat de prijs nu zo omhoog gaat dat ze toch nu een stop wens hebben Omdat ze gewoon niet meer kunnen betalen. En er zijn er wel een aantal die zeggen, nou, we halen het wel op in Duitsland en ik bestel het en één iemand rijdt dan naar Duitsland en dan heb ik weer voor zoveel tijd. Dat gebeurt ook. Maar best wel in de laatste jaren door |

|  |  |  |                                                                                 |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | die prijsstijging<br>dat mensen<br>stoppen, dat valt<br>mij echt wel op<br>ja.” |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------|