

Interventieplan

Intervention mapping



2023

**Daniek Hoogesteger
Laura Wieringa
Mariëlle Hofstra
Naomi Kuipers
Amber Hoeve**
Klas A | minor leefstijl coaching

Inhoud

1. Inleiding	3
2. Probleemanalyse	4
2.2 Doelgroep	4
3. Veranderdoelen.....	5
3.1 Theoretische- en praktische toepassingen.....	5
3.2 Theoretisch onderzoek.....	5
3.3 Praktijkonderzoek.....	6
3.3.1 Presentatie	6
3.3.2 Enquêtes.....	6
3.3.3 Fysieke vragenlijst	7
4. Programmaontwikkeling	8
Interventie 1: nudging	8
Interventie 2: wandeling	8
Interventie 3: creatieve workshop	8
5. Implementatie	10
6. Evaluatie	11
Bibliografie	13
Bijlagen	14
Bijlage 1- Benchmarks	14
Bijlage 2- Enquête.....	16
Bijlage 3- Fysieke vragenlijst.....	18
Bijlage 4 – Doelgroep analyse	20
Bijlage 5- nudging posters	21
5.1 Tafeldriehoek schijf van vijf.....	21
5.2 Beweegoefeningen.....	22
5.3 Poster eetwissels	24
5.4 Poster wandelen.....	25
5.5 Poster tekenworkshop	26
5.6 Urine kaart.....	27

1. Inleiding

Lentis is gespecialiseerd in de behandeling van ernstige psychische problemen, die zowel thuis als op de polikliniek, binnen woonvormen en klinieken van Lentis kunnen plaatsvinden. Lentis behandelt een breed scala aan psychische aandoeningen, zoals depressie, angststoornissen, psychotische stoornissen en persoonlijkheidsstoornissen, en nog veel meer. De therapeuten passen diverse behandelmethoden toe, afhankelijk van wat het beste werkt voor elke individuele cliënt. Daarnaast wordt er graag betrokkenheid van naasten bij de behandeling gestimuleerd, als dit hen kan helpen (Lentis, 2023).

Forint is een onderdeel van het zorgaanbod van Lentis en biedt forensisch psychiatrische zorg in Noord-Nederland. Deze zorgketen richt zich op kwetsbare mensen die door hun psychiatrische problemen grensoverschrijdend gedrag (dreigen te) vertonen. Vaak hebben zij ook te maken met verslavingsproblematiek en komen zij in aanraking met politie en justitie, of dreigen zij hiermee in aanraking te komen. Door samen te werken, kan Forint deze mensen tijdens hun behandelingstraject de juiste mate van behandeling, zorg en beveiliging bieden (Lentis, 2023).

Eén van de locaties van Beschermd Wonen Forint bevindt zich in de wijk Beijum in Groningen. Deze locatie bestaat uit enkele woonhuizen midden in de woonwijk van Beijum. Er is plaats voor zeventien forensisch psychiatrische patiënten. Door middel van begeleiding en ondersteuning werken de patiënten aan het veilig en verantwoord zelfstandig kunnen deelnemen aan de samenleving (Forint, 2020).

2. Probleemanalyse

2.1 Doelstelling

De reden dat de studenten hier stage lopen is om er voor te zorgen dat er doormiddel van interventies een gezonde leefstijl wordt gecreëerd. De interventies worden zo ingedeeld dat ze duurzaam zijn en makkelijk toe te passen. Zodat het ook bij deze doelgroep haalbaar is om te doen.

2.2 Doelgroep

Hier bij Lentis in Beijum is een doelgroep met forensische achtergrond en psychische problemen. In totaal wonen er 17 mannen, waarvan 3 helemaal op zichzelf. In het huis doen ze alle werkzaamheden zelf en eventueel onder toezicht van begeleiding. Denk hierbij aan schoonmaken, boodschappen doen en koken. Er is 24 uur per dag begeleiding aanwezig. De begeleiding deelt medicatie uit en is het aanspreekpunt voor de bewoners. Veel van de bewoners gaan naar dagbesteding, ze hebben hier alle vrijheid voor. Ook gaan sommige van hen meerdere malen per week naar de sportschool, wat al een positieve ontwikkeling is op het gebied van leefstijl. De bewoners dienen zich wel aan bepaalde afspraken te houden, zoals op tijd thuis zijn, ook krijgen ze af en toe onverwachtse drugs testen. Forensische zorg is een geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg en verstandelijke gehandicapten zorg, dat onderdeel is van een (voorwaardelijke) straf of maatregel. Deze doelgroep is vatbaar voor verslavingen, en we zien dat hier binnen de muren dan ook terugkomen.

3. Veranderdoelen

3.1 Theoretische- en praktische toepassingen

Er wordt zowel een theoretische- als een praktisch onderzoek uitgevoerd. Voor het theoretisch onderzoek wordt er doormiddel van literatuur verschillende benchmarks opgezocht. Tijdens het praktijkonderzoek worden er interviews gehouden en enquêtes verspreid om erachter te komen wat van belang is voor de doelgroep. Ook is er een presentatie gegeven over verschillende onderwerpen van interventies wat te maken heeft met leefstijl. Dit is gedaan om de doelgroep inzicht te geven wat er allemaal mogelijk is en een zetje in de juiste richting te geven voor het bedenken van een interventie.

3.2 Theoretisch onderzoek

3.2.1 Benchmarks

Er zijn verschillende soorten benchmarks opgezocht. Dit is gedaan om te kijken wat werkzame interventies kunnen zijn, die al eerder zijn uitgevoerd en inspiratie op te doen. Deze zijn terug te vinden in bijlage 1. Hieronder wordt een conclusie van de benchmarks weergegeven.

Uit onderzoek is gebleken dat voeding de eerste symptomen van depressie kunnen beïnvloeden. Er wordt aangegeven dat er meer gefocust zal moeten worden op de leefstijl in plaats van alleen de behandeling. Fysieke inspanning en lichamelijke beweging heeft een antidepressieve werking. Er zullen adviezen moeten worden gegeven over het bevorderen van een gezonde leefstijl, maar op welke manier is nog niet bekend. Wel zijn de interventies op het gebied van bewegen en voeding het meest effectief. De patiënt moet gemotiveerd zijn voor een duurzame leefstijlverandering. Inzetten, doorzetten en volhouden is vaak lastig. Daarom is het als hulpverlener belangrijk om op een respectvolle, accepterende houding aan te nemen tegenover de patiënt en de interventies aan te passen aan de motivatie en bereidheid van de patiënt. Hierbij speelt motiveren een belangrijke rol (Archief-spv, 2018).

Eén van de benchmarks is Mind-Body. Hier is steeds meer belangstelling voor. Mind-body is gekarakteriseerd door oefeningen met gecontroleerde beweging, het strekken van het lichaam, ademhalingsoefeningen en een meditatieonderdeel. Voorbeelden hiervan zijn; tai chi, yoga, qu gong en mindfulness. Bij een psychose zou yoga positief effect hebben op de negatieve symptomen bij psychose (Wiepke Kahn, 2022).

Een andere benchmark is het BigMove GGZ-programma. Dit is een beweegprogramma voor volwassenen met matig tot ernstige psychische stoornissen. Het doel is om het functioneren en de invloed die hierop ervaren wordt van de deelnemers verbeterd uitgaande van de gestelde persoonlijke doelen van de deelnemers (Moerenburg, 2021).

De laatste benchmark is cognitieve fitness. Dit is gericht op het gezond krijgen en houden van de hersenen. Deze methode is een combinatie van fysieke inspanning met intellectuele uitdaging en maakt gebruik van de bewuste inspanning (Cognitieve fitness, sd). Wanneer een psychische aandoening een langere tijd aanhoudt kan dit samengaan met verlies en beperken op levensterreinen. Beperkingen op sociaal gebied en leefstijl gerelateerde problemen gaan vaak samen met psychische klachten. Doormiddel van cognitieve fitness kunnen lichamelijke en cognitieve vaardigheden versterken om de veerkracht te versterken en is een gunstige manier omdat de combinatie van beweging, cognitieve uitdaging en ontspannen een wisselwerking heeft (Bewegen voor je brein, 2022).

3.3 Praktijkonderzoek

Het praktijk onderzoek is gedaan doormiddel van het houden van een presentatie, het uitdelen van enquetes en het houden van fysieke vragenlijsten om te kijken waar de behoefte ligt van de doelgroep.

3.3.1 Presentatie

Er is een presentatie aan het begin van de stageperiode gegeven aan de medewerkers. Dit is gedaan om ons voor te stellen aan de medewerkers en wat we de komende tijd komen doen. Er is eerst uitgelegd dat we moeten onderzoeken waar het probleem ligt en wat de hulpvraag is. Daarna kan er een interventie worden ontwikkelen en worden uitgevoerd. Vanuit de begeleiders van Lentis is ons gevraagd om wat verschillende soorten interventies op papier te zetten om de doelgroep inzicht te geven van wat voor mogelijkheden er zijn en om te kijken op welk gebied er behoefte is aan een interventie. Er zijn voorbeelden gegeven van interventies op de gebieden; beweging, voeding en slaap en ontspanning. Voorbeelden van interventies die we hebben gegeven zijn; bootcamp, wandelen, kookworkshops, receptenboekje, schijf van vijf en creatieve dingen. De medewerkers werden enthousiast van alle interventies, wel dachten ze dat het receptenboekje niet ging werken.

3.3.2 Enquêtes

Er zijn enquêtes uitgezet bij de medewerkers van Lentis om een goed beeld te krijgen van de doelgroep en om te kijken waar rekening mee gehouden moet worden voor het opstellen van een interventie. De antwoorden van de ingevulde enquêtes zijn terug te vinden in bijlage 2.

De doelgroep is volgens de medewerkers kwetsbaar, dynamisch en soms wat stug. Het is een complexe doelgroep waarbij sprake is van meerdere problemen op diverse gebieden. Zoals psychisch of psychiatrisch stoornis, justitieel kader en druk van de maatschappij, stigma waar de cliënten mee om moeten gaan.

Om goed om te kunnen gaan met de bewoners zal er rekening moeten gehouden worden met waar de cliënten behoefte aan hebben en hier zo veel mogelijk met de wensen rekening te houden. Daarnaast zal er rekening moeten gehouden worden met de individuele problematieken. De doelgroep is duidelijkheid en oprechtheid nodig. Hierbij is het belangrijk dat er respectvol met elkaar wordt omgegaan, ondersteunend en sturend naar de cliënten.

Om deelnemers te verwerven is er enthousiasme nodig en herkenbaarheid in de aangeboden activiteiten. Daarnaast moet het uitnodigend zijn en aansluitend aan hun behoefte. Soms is er een extra zet nodig tot activeren.

Bij het opzetten van een interventie kan er gedacht worden aan samen koken, bewegen, spelletjes, uitleg over voedingswaarden. Hierbij moet wel op gelet worden dat er aandacht blijft voor de interventie, waardoor deze niet verdwijnt.

3.3.3 Fysieke vragenlijst

Er zijn vier korte fysiek vragenlijsten besproken over hoe de leefstijl binnen Lentis veranderd zou kunnen worden volgens de cliënten. De vragenlijsten zijn terug te vinden in bijlage 3. Twee cliënten die al langer bij Lentis zijn geven aan dat de laatste tijd niet veel veranderd is rondom de leefstijl. Ze gaven aan dat er eerder een leefstijlgroep is geweest, maar dat het niet heel bijzonder was en vooral gericht op voeding en samen koken. Voor de bewonder betekent een gezonde leefstijl voornamelijk; genoeg bewegen, gezond eten, vroeg opstaan en lekker in je vel zitten. Zij willen graag verandering zien, maar dit is erg lastig omdat ieder zijn eigen klachten en indicatie heeft wat het erg afhankelijk per individu maakt. Verder krijgen zij wel alle vrijheid en kunnen ze zelf koken. Een cliënt geeft ook aan dat vanuit Lentis het wel leuk zou zijn als er rondom gezonde leefstijl dingen voor worden gedaan. We merken dat de cliënten wel graag een gezondere leefstijl willen, maar niet precies weten hoe en wat het precies inhoudt. De behoefte aan voedingsworkshops is heel verschillend. Sommige hebben er wel behoefte aan en sommige niet en geven aan dat iedereen toch zijn eigen gang gaat. Op het gebied van creativiteit zijn de meningen ook over verdeeld. Twee bewoners geven aan spelletjes/ spelactiviteiten leuk te vinden. Op het gebied van beweging qua wandelen is niet veel interesse. Sommige bewoners sporten of wandelen zelf al en hebben daarom geen behoefte om nog meer te wandelen. Ook een bewoner had helemaal geen behoefte om over gezonde leefstijl te praten.

De conclusie die we hier uit kunnen trekken is dat de behoefte bij de bewoners heel verschillend is. Wanneer de één wel behoefte heeft aan beweging, heeft de andere dat niet. Ook zo met voeding en ontspanning. Ze willen graag werken aan een gezondere leefstijl, maar wat het precies inhoud en hoe ze dit moeten doen, ontbreekt nog.

4. Programmaontwikkeling

Interventie 1: nudging

Voor de eerste interventie wordt er gebruik gemaakt van nudging. Nudging zijn kleine duwtjes, via kleine aanpassingen in de omgeving of in communicatie, het gedrag richting gezonde keuzes te sturen. In de gezondheidsbevordering is nudging een communicatiestrategie die tot gezonde gedragsverandering kan leiden (Gezond leven, sd). In de woonkamer van de cliënten worden de verschillende nudges toegevoegd aan de omgeving. De nudges zijn; een tafeldriehoek met informatie over schijf van vijf, een plaskaart op de wc waar gezien kan worden of je genoeg water drinkt, poster over bepaalde eetwissels en posters met beweegoefeningen die je kan uitvoeren bij bijvoorbeeld het wachten op de koffie. De nudges zijn terug te vinden in de bijlage 5.1.

Interventie 2: wandeling

Voor de tweede interventie is er een wandeling met na afloop een gezonde snack opgesteld. Er is een route van ongeveer 5 km uitgezet in Beijum. Er worden gezonde snacks gemaakt, die na afloop gegeten kunnen worden. De gezonde snacks zijn: appel met pindakaas en ongezouten noten en fruitspiesjes. Er is gekozen voor een wandeling, omdat wandelen veel gezondheidsvoordelen heeft. Het is goed voor je gezondheid en je zorgt voor ontspanning. Wanneer de zon schijnt krijg je ook nog eens vitamine D binnen. Daarnaast is wandelen voor bijna iedereen geschikt en een laagdrempelige stap naar een gezonde leefstijl.

Gezondheidsvoordelen van wandelen zijn:

Voorkomen/beheren diabetes type 2;
Verminderen risico hart- en vaatziekten;
Versterken botten, kraakbeen en spieren;
Verbeteren van balans en coördinatie, maagmobiliteit, nachtrust, hersenfunctie en je humeur.
Ontstressen
Bezienswaardigheden, geluiden en geuren van de natuur hebben een rustgevend effect.

Stimuleert creativiteit

Uit onderzoek is gebleken dat wandelen versterkt het creatieve denkproces. Dit werkt stimulerend voor het genereren van nieuwe ideeën.

Multi-taksen

De tijd tijdens het wandelen is een mooi moment om een goed gesprek te voeren, te overleggen of te lunchen.

Wandelen verbetert je humeur

Uit onderzoek blijkt dat je minder negatief kan worden als je regelmatig buiten wandelt. De natuur stimuleert de productie van het geluk hormoon (serotonine).
(Tamara, 2021)

Interventie 3: creatieve workshop

Voor de derde interventie hebben de studenten gekozen voor de creatieve workshop. Tijdens de creatieve workshop gaan de studenten tekenen met de bewoners. Hierbij worden er mandala ingekleurd en kunnen de bewoners vragen stellen over gezonde leefstijl. Uit onderzoek is gebleken dat mandala's tekenen een positief psychologische effecten heeft. Daarnaast kan het tekenen stress verminderen en tegelijkertijd het subjectieve welzijn vergroten (Kim H, 2017). Verder is het zo dat tijdens het kleuren je hersenen uitschakelt en hierdoor kan je lekker ontspannen. "Volgens onderzoekers is het zo dat wanneer we ons richten op het kleuren, we beginnen met hand-

oogcoördinatie, waardoor we bepaalde hersengebieden activeren die de remming van het limbisch systeem bevorderen” ((S.), 2016).

5. Implementatie

De eerste interventie hebben de studenten uitgevoerd doormiddel van posters op te plakken en tafeldriehoeken neer te zetten. De posters hangen in de woonkamers van de bewoners en de plaskaarten hangen op de wc. De tafeldriehoeken worden op de eettafels neergezet. Voor de wandeling en de creatieve workshop werden posters opgehangen om de bewoners te informeren en stimuleren over de interventies. Er is een inschrijflijst per interventie voor de bewoners om in te kunnen schrijven voor de interventie. Daarnaast wordt er actief gestimuleerd om mee te doen met de interventies, door de bewoners te benaderen wanneer zij langs lopen en te vragen of het hun leuk lijkt om mee te gaan. Na de wandeling en de creatieve workshop is er nog een gezonde snack aanwezig. Hiervoor is een bedrag vrijgesteld door de organisatie en zijn boodschappen gedaan.

6.Evaluatie

Interventie 1 nudging:

Op woensdag 10 mei zijn we begonnen met nudging. We hebben verschillende kaarten gemaakt. We zijn begonnen met een tafelstandaard, met tips om volgens de schijf van vijf te eten. Er staan plaatjes op met voorbeelden van gezond eten en dingen die wel gegeten kunnen worden maar dan wat minder vaak. Ook hebben we kaarten voor in de toiletten gemaakt, deze zijn er om aan de hand van de kleur van de urine de bewoners te stimuleren om meer te drinken. Als laatste hebben we kaartjes met oefeningen door de woonkamers verspreid zodat bewoners op momenten dat ze even moeten wachten getriggerd worden om wat meer in beweging te komen. We hadden na de interventie van het wandelen de fruitmand compleet gevuld met lekker vers fruit. Toen we na het weekend terug kwamen was de mand zo goed als leeg. Na de creatieve workshop hebben we de mand nog een keer gevuld met bananen, toen we terug kwamen waren alle bananen op en was de mand opnieuw gevuld met gevarieerde stukken fruit en groente. We hopen dat dit het begin is van een positieve trend en dat de bewoners meer vers fruit gaan eten in plaats van stukken fruit in siroop uit blik.

Interventie 2 wandeling:

Op vrijdagavond 26 mei 19:00 is de wandel interventie gehouden. Er hadden zeven bewoners zich ingeschreven voor deze interventie. Bij binnenkomst op de stageplek bleken er helaas veel afmeldingen te zijn. Uiteindelijk zijn er twee bewoners mee gegaan. We zijn om 19:00 gaan lopen en hebben een goed uur gelopen. Het was mooi weer. Tijdens de wandeling zijn er gesprekken gevoerd over bijvoorbeeld de beweging die de bewoners doen. Om 20:00 waren we weer terug op de locatie. Daar hebben we gezamenlijk nog een kop koffie of thee gehad met een gezonde snack. De gezonde snacks vielen goed in de smaak en waren ook op aan het eind. De bewoners die mee waren vonden het even leuk om te gaan wandelen, omdat het mooi weer was en zij wouden sowieso graag nog even naar buiten.



Interventie 3 creatieve workshop:

Op vrijdagavond 2 juni om 19:00 is de creatieve workshop uitgevoerd. Er waren al niet heel veel inschrijvingen en uiteindelijk zijn er twee bewoners die mee hebben gekleurd. Eén van deze bewoners was er al vrij snel klaar mee, de ander heeft wel de hele workshop mee gedaan. Ook hadden we rijstwafels met pindakaas en banaan gemaakt, deze zijn wel door meerdere bewoners gegeten. Tijdens de workshop zijn we mandala's gaan inkleuren, als ontspanning.



Eindevaluatie:

Op woensdag 7 juni heeft er een eindgesprek plaatsgevonden met de werknemers. Voor het eindgesprek is een passende PowerPoint gemaakt. Hierin staat wat er de afgelopen tijd is opgevallen en ondernomen. Hierdoor krijgen de medewerkers inzicht wat er precies is gedaan tijdens de stage. Ook tijdens de stage zijn de medewerkers tussendoor op de hoogte gehouden. Dit is eindgesprek was bedoeld als eindevaluatie.

Opmerkingen vanuit opdrachtgever:

“Het is jammer dat er zoveel onderzoek moet worden gedaan voordat je echt kan starten met interventies. Het was fijn geweest als we er langer op hadden kunnen voortborduren, om te kijken wat het doet met de doelgroep. Je moet met deze doelgroep rekening houden met continuïteit. Zo zou je bijvoorbeeld 10 weken achter elkaar dezelfde interventie kunnen uitvoeren, waardoor je waarschijnlijk een toename in de deelname zult zien. Wel is het voor ons een overwinning dat er een bewoner mee doet/mee gaat. Het is juist belangrijk om bij deze doelgroep dit soort kleine doelen te stellen en als je dan iemand mee krijgt ben je al goed bezig”. De organisatie wil de interventies voortzetten om te kijken of het echt werkt voor deze doelgroep en vindt dan met name nudging interessant.

Bibliografie

- (S.), S. (2016, november 22). Opgehaald van Verken je geest: <https://verkenjegeest.com/kleur-stress-weg/>
- Archief-spv. (2018, Maart 24). *Medicatie versus voeding*. Opgehaald van Archief-spv: <https://www.archief-spv.nl/pdfs/vakblad/sp124/sp124-hoofd02.pdf>
- Bewegen voor je brein*. (2022, December 30). Opgehaald van Cognitieve fitness: <https://bewegenvoorjebreïn.nl/beweeginterventies-beweegprofessionals/cognitieve-fitness/>
- Cognitieve fitness*. (sd). Opgehaald van NAH zorg: <https://www.nahzorg.nl/kenniscentrum/cognitieve-fitness/#:~:text=Cognitieve%20fitness%20is%20een%20neurowetenschappelijk,maakt%20gebruik%20van%20bewuste%20ontspanning.>
- Forint. (2020, november 17). *Forensisch beschermd wonen*. Opgehaald van Forint: <https://www.forint.nl/locaties/beschermd-wonen/>
- Gezond leven. (sd). *Wat is nudging?* Opgehaald van Gezond leven: <https://www.gezondleven.be/gezond-leven-gezonde-omgeving/nudging>
- GGZ standaarden. (sd). *Leefstijlverbetering bij mensen met een ernstige psychische aandoening*. Opgehaald van GGZ standaarden: <https://www.ggzstandaarden.nl/richtlijnen/leefstijl-bij-patienten-met-een-ernstige-psychische-aandoening-richtlijn-2015/leefstijlverbetering-bij-mensen-met-een-ernstige-psychische-aandoening/welke-interventies-zijn-aanbevolen/gewichtsmanagement-beweging-v>
- Kim H, K. S. (2017, augustus 24). *Effecten van Mandala Art Therapy op subjectief welzijn, veerkracht en hoop bij psychiatrische patiënten*. doi:10.1016/j.apnu.2017.08.008
- Lentis. (2023, februari 16). Opgehaald van Lentis: <https://www.lentis.nl/>
- Moerenburg. (2021). *Erkende interventie: BigMoveGGZ*. Opgehaald van Trimbos: <https://www.trimbos.nl/kennis/ggz-erkende-interventies/big-move-ggz/>
- Tamara. (2021). *5 redenen waarom wandelen zo gezond voor je is*. Opgehaald van doktertamara: <https://doktertamara.nl/leefstijl/5-redenen-waarom-wandelen-zo-gezond-voor-je-is/>
- Wiepke Kahn, J. D. (2022). *Leefstijl psychiatrie*. Opgehaald van Springer: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-90-368-2705-8.pdf>

Bijlagen

Bijlage 1- Benchmarks

Theoretisch onderzoek

Uit onderzoek blijkt dat voeding de eerste de eerste symptomen van een depressie kunnen beïnvloeden. In praktijk gebeurt er nog weinig met deze kennis. Er wordt aangegeven dat er meer gefocust moet worden op leefstijl in plaats van alleen behandeling. Activering in de vorm van fysieke inspanning/lichamelijke beweging kan mensen met een depressie helpen. Zo lezen we dat *'Zowel wandelen, als het hebben van sociale contacten een antidepressieve werking heeft, maar dat wandelen effectiever is ten aanzien van de somatische symptomen van de depressie'*.

Er wordt gesteld dat er adviezen gegeven moeten worden over het bevorderen van een gezonde leefstijl, maar niet hoe dit moet gebeuren, wat er moet gebeuren en vanuit welke evidence. Interventies op het gebied van bewegen (cardio, krachttraining) en voeding (eetpatroon, dieet) zijn het meest effectief en moet geïntegreerd worden aangeboden.

Voor duurzame leefstijlverandering moet de patiënt gemotiveerd zijn. Inzetten, doorzetten en volhouden zijn vaak moeilijk. Het is als hulpverlener belangrijk een respectvolle benadering en een accepterende houding aan te nemen ten opzichte van de patiënt en de interventies aan te passen aan de motivatie en bereidheid van de patiënt. In de MDR leefstijl werd aangegeven dat motivering belangrijk is. Hiervoor kan je aansluiting zoeken bij de voorkeuren en hobby's van de patiënt en voorlichting geven (Archief-spv, 2018).

Interventie Link Springer

- Mind-Body Interventie

Er is steeds meer belangstelling voor deze interventies, die gekarakteriseerd worden door oefeningen met gecontroleerde bewegingen, het strekken van het hele lichaam, ademhalingsoefeningen en een meditatieonderdeel. Gedacht kan worden aan tai chi, yoga, qi gong en mindfulness. Voor yoga werden kleine maar significante effecten gevonden op negatieve symptomen bij psychose.

- Mechanismen

(Wiepke Kahn, 2022)

BigMove GGZ

Het BigMove GGZ-programma is voor volwassen patiënten (18+) met matige tot ernstige psychische stoornissen, zoals: Stemnings-, angst, gedrags- of somatisatiestoornissen (lichamelijke klachten ervaren en te uiten), in combinatie met somatische en/of sociale problematiek etc (Moerenburg, 2021).

BigMove GGZ is een beweegprogramma waarvan de effectiviteit bij mensen met een ernstige psychische aandoening is onderzocht. Eerder is onderzoek gedaan naar de effecten bij mensen met overgewicht, suikerziekte, hart- en vaatziekten en een laag sociaaleconomische status (SES) (GGZ standaarden, sd).

Het doel van het BigMove GGZ programma is dat het functioneren en de invloed die hierop ervaren wordt van de deelnemers verbetert uitgaande van de gestelde persoonlijke doelen van de deelnemers. Het programma bestaat uit:

- Twee intakes met verschillende specialisten zoals de hoofdbehandelaar, een psycholoog, een therapeut etc.
- Vervolgens worden er individuele sessies gehouden met de psycholoog en de therapeut.
- Vijftien groepsessies, hierin komt bewegen, plezier, experimenteren met ander gedrag en het stellen van individuele en groepsdoelen terug (Moerenburg, 2021).

Cognitieve fitness

Cognitieve fitness is een neurowetenschappelijk onderbouwde en onderzochte methode die gericht is op het gezond krijgen en houden van de hersenen. De methode combineert fysieke inspanning met intellectuele uitdaging en maakt gebruik van de bewuste ontspanning. Het wordt onder andere ingezet als een preventieve aanpak bij psychische klachten. Cognitieve fitness richt zich op het behoud en de verbetering van zowel de fysieke als cognitieve gezondheid. Deze vorm van beweging is effectief voor zowel jong als oud en voor natuurlijk de groep die zijn/haar hersenen gezond wil houden (Cognitieve fitness, sd).

(Bewegen voor je brein, 2022)

Een psychische aandoening die langer tijd aanhoudt kan samengaan met het verlies en beperken op levensterreinen. Ook hebben veel mensen leefstijl gerelateerde problemen en een vermindering in cognitieve vaardigheden. Psychische klachten gaan vaak samen met beperkingen op sociaal gebied en leefstijl gerelateerde problemen als minder bewegen, ongezond eten en veel stress. Andersom heeft dit ook invloed op elkaar, waardoor je in een vicieuze cirkel terecht kan komen. Manieren om deze cirkel te doorbreken zijn:

- Hulpverlening die zich richt op psychische problemen;
- Praktische ondersteuning;
- Inzet ervaringsdeskundigen;
- Lichamelijke en cognitieve vaardigheden versterken om veerkracht te versterken → 'Cognitieve Fitness' is een gunstige trainingmethode omdat de combinatie van beweging, cognitieve uitdagingen en ontspannen een wisselwerking heeft.

(Bewegen voor je brein, 2022)

Bijlage 2- Enquête

Hoe zou je de doelgroep omschrijven?

- Dynamisch, soms wat stug
- Kwetsbaar met een individuele hulpvraag.
- Een complexe doelgroep waarbij sprake is van meerdere problemen op diverse gebieden. Zoals psychische of psychiatrische stoornis, justitieel kader en de druk van de maatschappij, stigma waar onze cliënten mee moeten omgaan.
- Mensen met psychische problematiek die hierdoor kwetsbaar zijn en in aanraking met justitie zijn geweest.
- Kwetsbare cliënten met een forensische achtergrond.

Hoe kan je hier het beste mee omgaan?

Probeer naast de bewoners te staan. Vraag waar ze behoefte aan hebben. Probeer zoveel mogelijk rekening te houden met de wensen van bewoners. Dan krijg je ze vanzelf mee. Proberen om de kwaliteit te vinden van de persoon en daarnaast rekening houden met zijn problematieken.

Duidelijk en oprechtheid in de samenwerking. Duidelijke kaders, herstelgerichte zorg maar ook altijd een gezonde achterdocht hebben en de veiligheid van je collega's, overige cliënten en de samenleving in het oog hebben.

Met forensische scherppte, respectvol, ondersteunend en sturend. Herstelgericht naar de maatschappij toe.

Vanuit de bejegening maar wel met duidelijke kaders.

Waarmee moet er rekening worden gehouden in het opzetten van de interventies omtrent leefstijlcoaching?

- Interventies op maat.
- Met de grenzen van de cliënt.
- Korte, duidelijke instructies waarin herkenbaarheid belangrijk is. Niet te moeilijk en toegankelijk. Daarnaast is geduld en duurzaamheid heel belangrijk.
- Het proces verloopt vaak in kleine stappen, heb niet te hoge verwachtingen maar wees blij met elk stapje dat vooruitgang geeft in het proces. Persoonlijke aandacht is vaak al genoeg voor onze cliënten, dit stellen zij zeer op prijs. Houdt het klein, simpel en overzichtelijk.
- Goede uitleg geven waarom je iets doet en rekening houden met de beperking. Vaak zijn ze licht verstandelijk beperkt.

Wat heeft het promotieplan nodig om deelnemers te werven?

- Zowel het leefstijlteam als het BW-team moeten het plan onder de aandacht brengen bij de cliënten.
1. Enthousiasme en herkenbaarheid. Cliënten moeten zichzelf herkennen in de aangeboden activiteiten waardoor ze tot actie overgaan.

2. Het moet uitnodigend zijn, aansluiten bij hun behoefte. Onze cliënten hebben vaak op de dag zelf nog even een extra zetje nodig om ze te activeren.
3. Goede onderbouwing en uitdaging

Welke interventies zijn er in het verleden uitgevoerd? Welke zijn hiervan duurzaam geweest en welke hebben geen impact geleverd?

- Samen koken, samen sporten, samen film kijken met gezonde hapjes maken, wandeling maken.
- /
- Individueel gezondheid scan, voedingsplan, gezamenlijk koken en bewegen/sporten. Bewustzijn over voeding is er wel een beetje aanwezig maar de creativiteit in het samenstellen van een gezonde maaltijd en de kosten zijn minimaal. Veel interventies verdwijnen doordat er geen aandacht meer voor is.
- Samen gezond koken, gezonde boodschappen doen, uitleg geven over de voedingswaarden (of het ontbreken daarvan). Aanzetten tot meer bewegen. Wandelen, zwemmen, klimhal, buitensportfaciliteiten in Beijum. Gezelschapspelletjes avond. Alles heeft wel impact geleverd.
- Er zijn verschillende activiteiten georganiseerd. Eet groepjes sport groepjes en dergelijke. Continuïteit

Wat betekent leefstijl voor jou en wat mis je hierin binnen Lentis Groningen?

- Ik vind het belangrijk om een goede leefstijl te hebben zowel qua sporten en qua voeding. Op de BW zijn we hier al een heel eind mee op weg. Dit kan altijd beter.
- Voor mij betekent het gezond en niet te vaak ongezond eten en voldoende bewegen. Ik vind dat er te weinig gedaan wordt op roken op de kamer.
- Tja, leefstijl belangrijk maar wel gericht op de motivatie van de deelnemer en passend in zijn/ haar levenswijze.
- Leefstijl betekent voor mij bevorderen van de gezondheid door gezond eten en meer bewegen.
- Ik vind dat het verbeteren van de leefstijl als een rode draad door alle behandelingen van de cliënten moet lopen om herstel te bevorderen. Vaak hebben de cliënten een ongezonde leefstijl.

Bijlage 3- Fysieke vragenlijst

Vragenlijst bewoners

Beste bewoner van Onnemaheerd 6, wij lopen hier de komende tijd rond voor onze opleiding tot leefstijlcoach. Wij kijken vooral naar het slaapritme, voeding en het bewegen. We hebben hier een aantal vragen over. De resultaten blijven geheel anoniem.

1. Hoelang woon je hier nu?
2. Zijn er in die tijd dingen veranderd qua gezonde leefstijl?
3. Wat betekent gezonde leefstijl voor jou?
4. Waar wil je hier graag verandering in zien?
5. Zou je zelf dingen willen veranderen qua gezonde leefstijl?
6. Denk je dat een voedingsworkshop (met recepten) uitkomst zal bieden?
7. Sta je open voor creatieve workshops zoals kleien, verven en tekenen.
8. Heb je belang bij een wandelgroep?
9. Heb je zelf nog aanvullingen?

Interview 1:

1. *1,5 jaar, ik woon in het zelf wonend huis hiernaast.*
2. *Nee niet veel veranderd, wel eerder een leefstijlgroep geweest, maar dat was niet bijzonder. Zij hebben zicht gericht op voeding, zoals samen koken, maar vond het niet heel bijzonder.*
3. *Genoeg bewegen, dat doe ik genoeg, maar ook veel inwoners niet. Mensen hebben geen werk dus wel tijd genoeg, maar komen hun bed dan niet uit.*
4. *Wil wel verandering zien maar gaat moeilijk doordat ieder individu eigen klachten en indicatie heeft dus erg afhankelijk per individu.*
5. *Ik wil zelf wel verandering zien in voeding, maar vind dat moeilijk te combineren met mijn vaste baan.*
6. *Mij wel, maar bewoners die zich niet bezighouden met hun leefstijl zouden dit niet interessant vinden denk ik.*
7. *Voor mij is dat niet interessant. Andere bewoners vinden het leuk op spelactiviteiten te doen (bordspellen), maar ik niet.*
8. *Nee ik niet, ik werk 40 uur en sport 2x in de week dus geen behoefte aan, maar anderen denk ik wel.*
9. *Nee*

Interview 2:

4. *18 maanden*
5. *Nee*
6. *Gezond eten vroeg opstaan, lekker in je vel zitten*
7. *Gaat lekker hier, alle vrijheid en je kunt zelf koken*
8. *Niet echt*
9. *Nee, iedereen gaat toch zijn eigen gang,*
10. *Ja, dat is wel leuk, we hebben eerder ook wel spelletjes gedaan o.i.d. en zal ik wel maar willen doen.*
11. *Nee, want ik wandel zelf al heel veel*
12. *Mag wel wat meer gezelligheid, meer spelletjes of samen koken.*

Interview 3:

1. *Vandaag eerste dag.*
2. *X*
3. *Sporten, gezond eten, eten volgens de schijf van vijf en in beweging zijn.*
4. *Zal wel leuk zijn als ze namens Lentis daarvan wat voor doet, maar het begint bij jezelf. Je kunt wel dingen van een ander aannemen.*
5. *Moeilijk, laatste jaren doe ik weinig aan beweging en wil wel weer sporten. Heb wel een sportschool abonnement.*
6. *Ja, natuurlijk wel*
7. *Ja, dat lijkt me ook wel leuk.*
8. *Wandelen is altijd goed voor je, ik wil een beetje in beweging zijn. Met een groep wandelen is leuker natuurlijk. Heb een tijd met mijn opa en oma gewandeld door het bos enzo, dat is altijd leuk.*
9. *Spelletjes, maar dat had je al gezegd. Wat ik ook wel leuk vind is mountainbiken. Of gewoon een stukje fietsen.*

Interview 4:

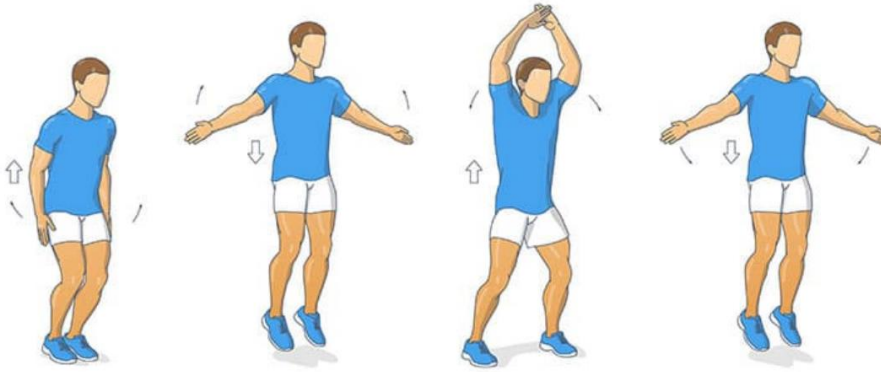
(Geen behoefte om het over gezonde leefstijl te hebben)

Bijlage 4 – Doelgroep analyse

Hier bij Lentis in Beijum is een doelgroep met forensische achtergrond en psychische problemen. In totaal wonen er 17 mannen, waarvan 3 helemaal op zichzelf. In het huis doen ze alle werkzaamheden zelf eventueel onder toezicht van begeleiding. Denk hierbij aan schoonmaken, boodschappen doen en koken. Er is 24 uur per dag begeleiding aanwezig. De begeleiding deelt medicatie uit en is het aanspreekpunt voor de bewoners. Veel van de bewoners gaan naar dagbesteding, ze hebben hier alle vrijheid voor. Ook gaan sommige van hen meerdere malen per week naar de sportschool, wat al een positieve ontwikkeling is op het gebied van leefstijl. De bewoners dienen zich wel aan bepaalde afspraken te houden, zoals op tijd thuis zijn ook krijgen ze af en toe onverwachtse drugs tests. Forensische zorg is een geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg en verstandelijke gehandicapten zorg, dat onderdeel is van een (voorwaardelijke) straf of maatregel. Deze doelgroep is vatbaar voor verslavingen, en we zien dat hier binnen de muren dan ook terugkomen.

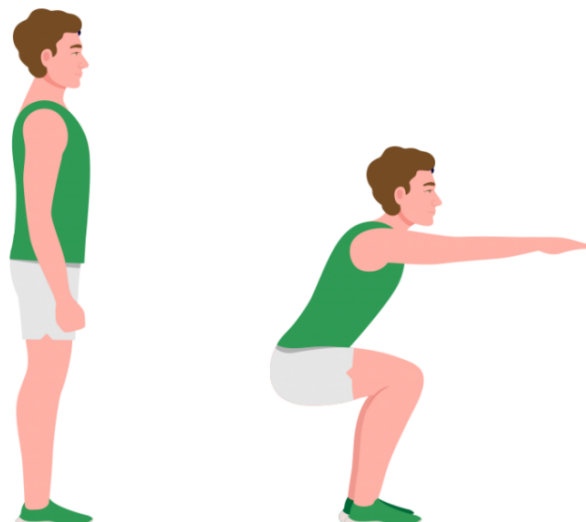
JUMPING JACKS

Als je aan het wachten bent op je koffie, doe 5 jumping jacks



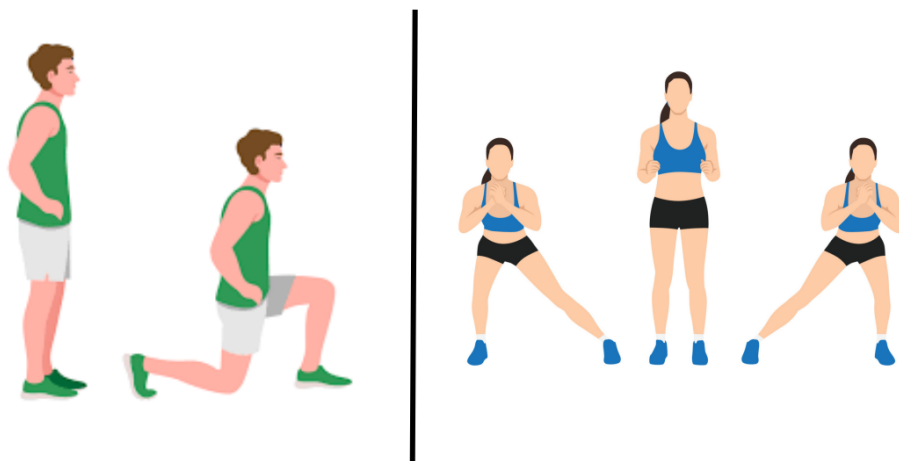
SQUATS

Als je aan het wachten bent op de oven, doe 5 squats



LUNGES

Als je aan het wachten bent op de wc, doe 5 lunges



5.3 Poster eetwissels

IN PLAATS VAN.....

KIES VOOR:

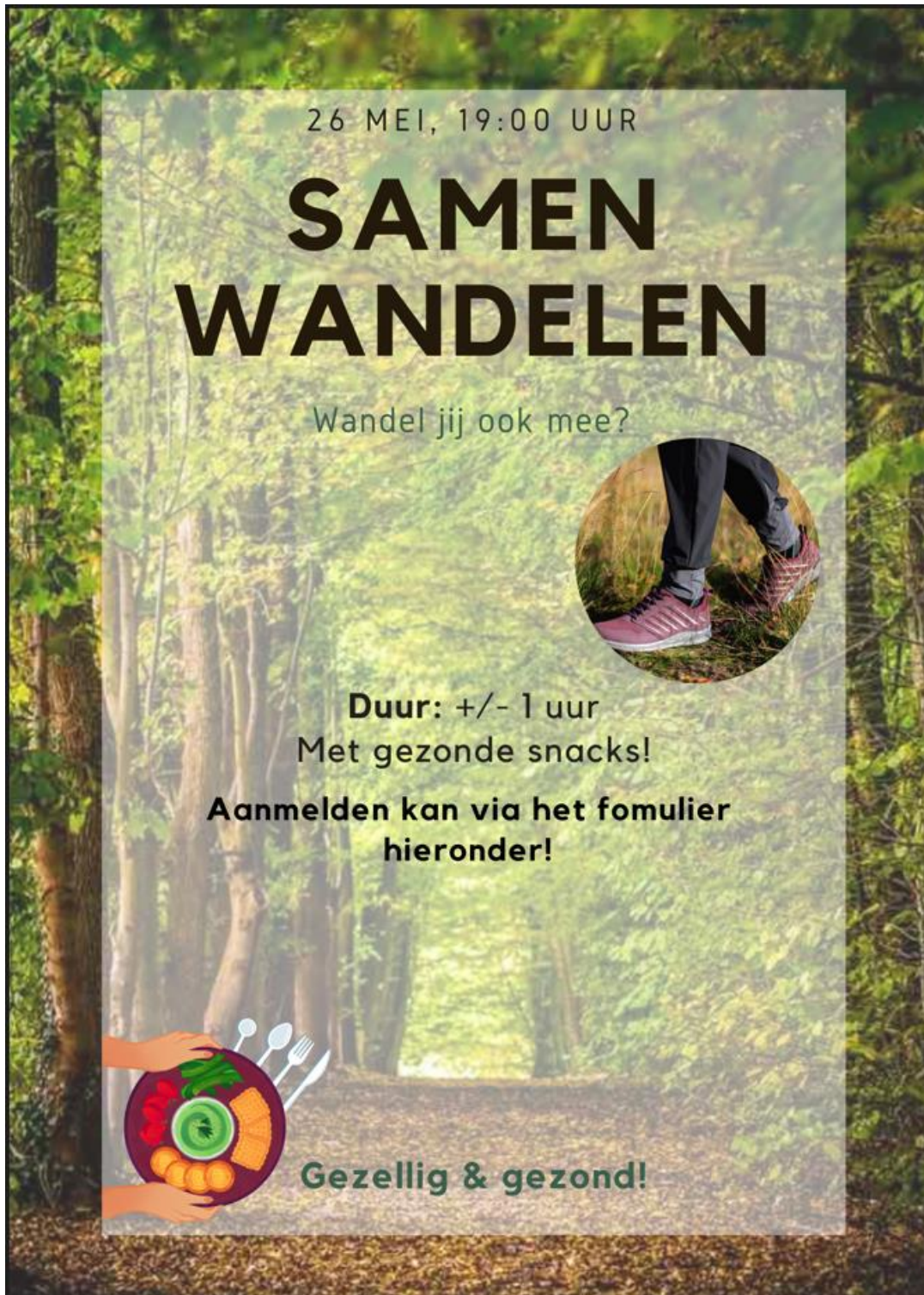
PROBEER EENS EEN EETWISSEL! GEZONDERE EN DUURZAMERE VOEDING ZAL ONDER ANDERE ZORGEN VOOR MEER ENERGIE!

PROBEER OOK EENS GERECHTEN TE MAKEN ZONDER VLEES! HIERBIJ HELP JE MEE AAN DE GEZONDHEID VAN MENS, DIER EN MILIEU.

GENOEG WATER DRINKEN IS ERG BELANGRIJK! EN WIST JE DAT JE OOK GEZOND KUNT SNACKEN?

KUN JIJ EEN GEZONDERE EETWISSEL MAKEN?

The poster is divided into two vertical sections: red on the left and green on the right. At the top, the text 'IN PLAATS VAN.....' is on the red side and 'KIES VOOR:' is on the green side. Three rows of food items are shown, each with a central white text bubble. The first row shows 'In plaats van' items: a 'JONG' juice carton, 'XXL' cereal, 'WIT' bread, and 'VOLLE FRANSE KWARK'. The 'Kies voor' items are 'JONG BELEGEN 30%', '100% PINDAKAAS', 'MAGERE' yogurt, and 'VOLKOREN'. The second row shows 'In plaats van' items: 'Witte' rice, 'Croma' meat, and 'KING OF ZERRYS' burger. The 'Kies voor' items are 'Lassie ZILVER VLIES Rijn' rice, 'MILDE' sauce, and 'oppo' burger. The third row shows 'In plaats van' items: chips, 'FRUIT MELK' juice, and 'Verkade' chocolate. The 'Kies voor' items are nuts, a fruit smoothie, a banana, an apple, and 'Lindt 70% CACAO' chocolate. Arrows point from the 'In plaats van' items to the 'Kies voor' items.





WORKSHOP

Kleuren

ZIN IN EEN CREATIEVE WORKSHOP?

-  ***Even ontspannen?***
Kom mandalas in kleuren, dit zorgt ervoor dat je even je gedachten kan verzetten en kan ontspannen.
-  ***Gezellig met elkaar***
Tijdens het kleuren kan je met de medebewoners gezellig praten. Verder zijn ook de studenten aanwezig om gezellig mee te praten.
-  ***Schrijf je in!!!***
Wij zien je graag op 2 juni in de huiskamer. De workshop begint om 19:00 uur en duurt tot 20:30 uur. Schrijf je naam op onderstaand formulier.



Dit zegt de kleur van je urine

Donker oranje

Je urine is veel te geconcentreerd. Zorg dat je voldoende drinkt.

Honingkleurig

's Ochtends prima, maar overdag drink je te weinig.

Bierkleur

Dit is een normale kleur, maar neem straks even een glas water.

Transparant

Je drinkt heel veel water. Een beetje minderen zou beter zijn.

Citroenlimonade

Dit is de perfecte kleur. Je bent optimaal gehydrateerd.

gezondheidsnet.nl