

A portrait of Dr. Heidi Stiegelis, a woman with long dark hair, smiling and wearing a blue sweater. She has her arms crossed and is wearing a watch and heart-shaped earrings. The background is a solid dark blue.

“ Mensen zijn er van nature op gericht zich op korte termijn goed te voelen. Op de bank ploffen na je werk, gaat vaak makkelijker dan nog een rondje hardlopen ”

Dr. Heidi Stiegelis is psycholoog en gepromoveerd in de Medische Wetenschappen

‘Mentaal fit worden in kleine stapjes’

Veel mensen met diabetes zullen het herkennen. Goed bedoelde adviezen van de diabetes-verpleegkundige, internist, familie en bekenden. Eet wat minder, sport wat meer en vermijd stress. Waarschijnlijk weet uzelf ook wel wat goed voor u is, maar waarom lukt het dan vaak niet? Dr. Heidi Stiegelis begeleidt mensen met een chronische ziekte om mentaal fit te worden. Dat is volgens haar de eerste stap die nodig is om beter voor jezelf te zorgen. We stelden haar acht vragen.

Tekst Irene Seignette

Waarom doe je wat je doet?

‘Ik wil mensen begeleiden naar een waardevol leven waarin ze bewuster leren kiezen en goed voor zichzelf zorgen. Deze missie is niet uit de lucht komen vallen. Ik weet hoe het is om te struggelen met een chronische ziekte. Als 9-jarig meisje kreeg ik kanker. Opeens was ik een patiënt en zat ik in het systeem van ziekte en zorg. Kanker loopt als een rode draad door mijn leven. Al op hele jonge leeftijd wist ik, als ik het overleef, dan wil ik iets veranderen in hoe wij in de gezondheidszorg omgaan met ziekte.’

Wat wilde je veranderen in de gezondheidszorg?

‘In de gezondheidszorg is alles gericht op de ziekte. De behandeling en de doelen worden hierop afgestemd. De focus ligt op het oplossen van het probleem en niet op de persoon. Natuurlijk is het goed om een probleem op te lossen, maar dit kan niet altijd, zeker niet bij een chronische ziekte. Als psycholoog heb ik jaren gezocht naar een methode om mensen met een

chronische ziekte zoals diabetes te helpen. Hoe kunnen ze zich aanpassen aan de nieuwe, vaak moeilijke situatie zonder zich vooral patiënt te voelen. Ik leer ze vaardigheden waardoor ze zich gaan richten op de dingen waar ze wel invloed op hebben en die belangrijk voor ze zijn. Ik stem mijn programma af op de persoon en zijn of haar behoeften,

“Als je weet wat voor jou belangrijk is, geeft dat richting aan jouw keuzes”

in plaats van op de ziekte. Hierdoor krijgen mensen weer de regie over hun eigen leven, want je bent meer dan je diabetes.’

Stel, ik wil gezonder gaan leven.

Wat zijn dan valkuilen?

‘Elke dag maak je duizenden keuzes. Ruim 95% hiervan, maak je onbewust:

op de automatische piloot. Daarbij komt dat mensen er van nature op zijn gericht zich op korte termijn goed te voelen. Op de bank ploffen na je werk, gaat vaak makkelijker dan nog een rondje hardlopen. Als je je gedrag wilt veranderen, moet je dus die automatische piloot omzeilen. Het is belangrijk dat je dat gaat opmerken. Tegelijkertijd stellen mensen die aan de slag gaan met hun gezondheid, vaak te grote doelen. Ze nemen zich bijvoorbeeld voor om 10.000 stappen per dag te lopen of 10 kilo af te vallen in drie maanden. Vaak hou je dit niet lang vol met als gevolg dat je terugvalt in oude patronen. De automatische piloot neemt het dan weer over.’

Ik moet dus leren omgaan met mijn automatische piloot, als ik gezonder wil gaan leven?

‘Ja, zoals ik al zei maak je de hele dag keuzes, zonder erbij na te denken. Omdat je hierbij ongemak wilt vermijden en je zo goed mogelijk wilt voelen, zijn dit niet altijd de beste keuzes. Je zoekt bijvoorbeeld afleiding, gaat op je telefoon scrollen, eet een zak chips leeg

of drinkt te veel alcohol. Meestal gaat dit onbewust zonder dat je het in de gaten hebt. Maar later voel je je er vaak rot over. Als dit vaak gebeurt, gaat dit ten koste van je zelfwaardering. En als je weinig zelfwaardering hebt, zorg je vaak minder goed voor jezelf. Het is dus belangrijk dat je gaat opmerken wanneer je automatische piloot de leiding heeft.'

Volgens jou zijn aandacht en opmerkzaamheid belangrijk om te leren gezondere keuzes te maken. Kun je uitleggen waarom?

'Ik leer je vaardigheden om minder op de automatische piloot te gaan doen. Want zolang je niet doorhebt dat je iets doet, kun je het ook niet veranderen. Zodra je dingen met aandacht gaat doen, merk je bijvoorbeeld op dat je een half uur op je telefoon hebt zitten scrollen, terwijl je eigenlijk wat anders wilde doen. Onbewust gedrag, wordt bewust. En dat is goed. Als je elke dag

“ Zolang je niet doorhebt dat je iets doet, kun je het ook niet veranderen ”

een paar van dat soort momenten opmerkt, is dat een soort breintraining. Oh, ik heb drie koekjes gegeten in plaats van een boterham, ik heb toch dat derde glas wijn ingeschonken of ben een uur later naar bed gegaan, dan ik eigenlijk wilde. Wanneer je jezelf vervolgens een compliment geeft voor je opmerkzaamheid, dan vergroot dat stap voor stap je zelfwaardering.'

Dus als ik me bewust word van mijn onbewuste gedrag, vergroot ik mijn zelfwaardering?

'Ja, dat klopt. Iedere keer dat je opmerkt dat je bijvoorbeeld lang op je telefoon

zit te scrollen, heb je een keuzemoment. Misschien vertoon je wel uitstelgedrag voor iets wat je moeilijk vindt, voor je werk, je diabetes of andere dingen die je wilt doen, maar die je moeite kosten. Het is goed om op te merken, waarover je ongemak voelt, wat je uit de weg wilt gaan. Die gevoelens mogen er gewoon zijn. Tegelijkertijd creëer je wel een keuzemoment als je jezelf traint dingen die je normaal op je automatische piloot doet, op te merken. Doe je dat vaker en blijf je jezelf belonen voor je opmerkzaamheid, dan groeit je zelfwaardering.'

Kun je uitleggen wat de link is tussen zelfwaardering en goed voor jezelf zorgen?

'Van mensen die een hoge zelfwaardering hebben, weten we dat ze bewuster kiezen en sneller geneigd zijn gezonde keuzes te maken. Ze zijn minder impulsief en weten wat ze belangrijk vinden. Daarom begin je in mijn methode uit te zoeken wie en wat je belangrijk vindt, dat zijn jouw waarden. Dat is iets heel anders dan doelen die je afvinkt wanneer je ze hebt bereikt. Waarden kun je altijd blijven nastreven. Waarden kunnen voor iedereen anders zijn. De ene persoon wil graag met zijn kleinkinderen kunnen blijven spelen, iemand anders wil weer plezier beleven aan sport en weer een ander vindt carrière belangrijk. Als je weet wat voor jou belangrijk is, geeft dat als een kompas richting aan jouw keuzes. Doordat je hebt geoefend met aandacht, merk je de keuzemomenten die je hebt steeds beter op. Deze kun je verbinden met je eigen persoonlijke waarden. Als je dat blijft oefenen, dan zal je na verloop van tijd zien dat je gezondere keuzes gaat maken en beter voor jezelf zorgt. En dat gaat bijna vanzelf.'

Kun je hiervan een voorbeeld geven?

'Stel, je hebt diabetes en je wilt ook op je 70ste nog wandelingen kunnen

maken en met je kleinkinderen kunnen spelen. Dit kunnen jouw persoonlijke waarden zijn. Om op oudere leeftijd nog actief te kunnen zijn, is het belangrijk schommellende glucosewaarden zoveel mogelijk te voorkomen. Hierdoor heb je minder kans op diabetes-complicaties.

Nu heb je een avond flink getafeld en je ploft op de bank om uit te buiken. Dat gebeurt vaak onbewust. Maar wanneer je jouw onbewuste gedrag opmerkt en koppelt aan jouw waarde – met de kleinkinderen kunnen spelen – realiseer je je op dat moment dat je een keuze hebt. Denkend aan jezelf op je 70ste, besluit je je schoenen aan te trekken voor een blokje om. Door jouw waarden te koppelen aan dit soort kleine gedragsdoelen, omzeil je de natuurlijke weerstand tegen verandering. En al die kleine verbeteringen bij elkaar opgeteld, kunnen leiden tot grote veranderingen.' ◀

Cursus Je moet niks

Dr. Heidi Stiegelis ontwikkelde de cursus 'Je moet niks'. Dit is een ACT & Leefstijl-cursus waarin je vaardigheden leert om mentaal en fysiek fit te worden op jouw manier.

De cursus bestaat uit:

- het boek 'Je moet niks';
- een onlinecursus met 6 modules en 30 videolessen;
- persoonlijke verdieping met 5 één-op-één sessies met een erkende trainer.

Jemoetniks.nl

