

Leefstijl bij mensen met een VB

Bouwen aan gezonde gewoonten



Nieuw | 3 en 4 december 2026

Nieuw in 2026!

Programma en data

De cursus bestaat uit twee interactieve dagen van 10:00-16:00 uur.

- › **Editie najaar 2026:** donderdag 3 en vrijdag 4 december 2026

Dag 1 - Leefstijl en gedragsverandering

Ochtend: Introductie en gedragsverandering

- › Inzicht krijgen in leefstijl bij mensen met een VB
- › Ongezonde gewoontes herkennen en ombuigen naar haalbaar gedrag
- › Werken met de COM-B methodiek om gedrag systematisch te analyseren

Middag: Voeding, slaap en dagelijkse structuur

- › Gezonde voeding en eetgedrag vertalen naar de dagelijkse praktijk, samen met cliënten
- › Eten, autonomie en begrenzen - omgaan met ethische dilemma's
- › Structuur en prikkelverwerking bij mensen met VB
- › Slaapproblemen signaleren en een passend stappenplan opstellen
- › Werken met eigen casuïstiek

Dag 2 - Bewegen, motivatie en implementatie

Ochtend: Beweeggedrag en motivatie

- › Het beweeggedrag van cliënten in kaart brengen en analyseren
- › Beweegrichtlijnen vertalen naar haalbare doelen per cliënt
- › Cliënten stimuleren om in beweging te komen
- › Effectieve gedragsverandering technieken voor deze doelgroep

Middag: Implementatie in de praktijk

- › Leefstijlaanpak op organisatie-, locatie- en individueel niveau
- › Implementatie van leefstijlinterventies

- › Een haalbaar en concreet leefstijlplan opstellen
- › Vertaling naar eigen praktijk voor blijvende verandering

We bespreken casuïstiek uit de praktijk: wil je een casus inbrengen? Stuur deze naar [Elena Herráez Gómez](#).