

‘IK BEN MEER DAN ALLEEN MIJN GEWICHT’

Het CoolL programma is een gecombineerde leefstijl interventie (GLI). Patiënten kunnen deelnemen met een doorverwijzing van de huisarts of praktijkondersteuner en als zij voldoen aan een aantal criteria. Een jaar geleden stapte Chantalle naar de huisarts. “Ik wilde echt iets veranderen. Mijn gewicht zat me enorm in de weg – letterlijk en figuurlijk. Ik wist: als ik af zou vallen, zou mijn zelfvertrouwen ook groeien.” Inmiddels is Chantalle halverwege het CoolL-programma en merkt ze dat er niet alleen fysiek, maar ook mentaal veel veranderd is. Ze vertelt in dit artikel graag meer over haar ervaring tot nu toe.

Kleine stappen, groot verschil

Hoewel haar leefstijl (en gewicht) op het eerste gezicht niet radicaal is veranderd, zit de winst juist in de details. “Ik ben meer gaan bewegen, bijvoorbeeld samen met de hond. Dat is eigenlijk een ontdekking geweest – hoe lekker en ontspannend dat kan zijn. We wandelen vaker, en met de familie ben ik gaan padellen.” Ook merkt ze dat ze bewuster keuzes maakt. “Vroeger was het alles of niets. Nu kies ik bewust: het hoeft niet meer altijd veel of ongezond te zijn. Een keer geen toetje, of koffie in plaats van nog iets erbij – dat voelt goed.”

De kracht van de groep

De combinatie van individuele gesprekken en groepsbijeenkomsten werkt voor haar erg motiverend. “In de gesprekken is er echt aandacht voor mij en mijn verhaal. En de groep geeft energie en herkenning. Je beseft: ik ben niet de enige. We delen ideeën, motiveren elkaar, en dat geeft een boost.” Ook via de groepsapp houdt ze contact met andere deelnemers: “Leuke berichten worden gedeeld en er wordt af en toe even een zetje gegeven in de goede richting. Dat groepsgevoel is echt waardevol.”

Meer dan gewicht alleen

Natuurlijk is het verliezen van gewicht nog steeds een doel. Maar het gaat inmiddels om meer dan dat. “Ik besef nu: ik ben niet alleen mijn gewicht. Ik leer mezelf anders toe te spreken. De obsessie met gewicht is sinds de start van CoolL al veel minder geworden. Ik ben trots dat ik de stap gezet heb te starten met CoolL, het heeft mijn mindset verandert.”

De zomer door, zonder streng dieet

Voor de komende maanden heeft ze geen keiharde doelen wat betreft haar gewicht. “Dat werkt voor mij juist averechts. Ik wil de zomer goed doorkomen met bewuste keuzes, vooral qua voeding. Het is makkelijk om op drukke momenten weer te grijpen naar snelle oplossingen. Daar wil ik bewust mee omgaan.”



Haar advies voor anderen

Twijfel je of het CoolL-programma iets voor jou is? Ze hoeft niet lang na te denken. “Gewoon doen. Wat heb je te verliezen? Je krijgt zoveel inzichten, steun en begeleiding. En ook al was ik eerst sceptisch, ik merk nu dat ik echt anders naar mezelf kijk. Het zit vaak in je hoofd – dat leer je. En je bent niet alleen. De herkenning in de groep is zó waardevol. Het helpt je om door te zetten.”

Meer weten over CoolL?
neem dan contact op met
coaching@benvitaal.nl

