



■ GLI-coach Jessica Dittmann begeleidt mensen naar een andere leefstijl, want overgewicht heeft veel oorzaken. Ook slaapttekort en stress hebben invloed. FOTO: © BOB AWICK

Leefstijl

# Van overleven naar balans: ‘Het fijne is dat het niet alleen om afvallen gaat’

**REGIO** Na haar ziekte besloot Marina dat haar tweede kans op leven ook een kans moest zijn op een gezonder leven. Met GLI-coach Jessica Dittmann leerde ze niet alleen anders eten en bewegen, maar ook omgaan met haar valkuilen.

door Koojsje de Beer

“Ik ben een half jaar heel ziek geweest”, vertelt Marina. “Dat ik weer beter ben geworden, is het grootste cadeau dat mijn leven mij heeft gegeven. Die kans wilde ik benutten.” Marina wilde afvallen en ging naar haar huisarts. “In plaats van Ozempic kreeg ik een verwijzing naar een GLI-coach en ontmoette ik Jessica. Tijdens het intakegesprek heb ik mijn ziel en zaligheid op tafel gelegd. Jessica mat, woog, vroeg naar mijn medicatie en motivatie.”

**Cool**  
Jessica Dittmann is coach van het programma Cool - Coaching op Leefstijl - een van de erkende Gecombineerde Leefstijlinterventies (GLI's). “Cool biedt twee jaar begeleiding”, legt ze uit. “Het eerste jaar is er elke maand een groepsbijeenkomst, het tweede jaar eens per twee maanden. Daarnaast heb ik zes uur individuele tijd per deelnemer. Mensen kunnen dus echt op mij terugvallen.”

**Bourgondiër**  
Voordat ze ziek werd, leefde Marina bourgondisch, geeft ze meteen toe. “Ik werkte lange dagen, at te weinig groente, hield van een wijntje en daar hoorde natuurlijk

Franse kaas bij. Na mijn ziekte wilde ik gezonder leven, alcohol skippen en niet meer in oude valkuilen vallen.” Lachend: “Mijn grootste valkuil? Chocola. En Haribo-snoepjes. Als een zakje open is, moet het op.”

**Kleine stappen**  
Dit voorjaar begon Marina in de groep met veertien andere deelnemers. “Het fijne is dat het niet alleen om afvallen gaat. Voor elke bijeenkomst bereiden we een thema voor. Met elkaar hebben we het over gedrag, voeding, beweging, stress en de vaardigheden die je nodig hebt om daarmee om te gaan.” Dittmann: “Mooi dat je ‘gedrag’ als eerste noemt. Veranderen begint met inzicht. Kleine stappen hebben op de lange termijn het grootste effect.”

**Supermarktsafari**  
Dittmann benadrukt dat overgewicht vaak een symptoom is van onbalans. “Slaapttekort en stress hebben ook invloed. Ons stresssysteem staat bij veel mensen continu aan, waardoor spijsvertering en vetverbranding moeilijker wordt. Bovendien leven we in een omgeving die niet gezond is: 80 procent van wat in de supermarkt ligt, valt

buiten de Schijf van Vijf.” Om dat te laten zien, gaan de groepen met Dittmann op supermarktsafari. “We lezen etiketten, praten over verleidingen en bedenken samen gezondere alternatieven voor recepten.”

**Groene kikkers**  
Marina drinkt nog maar zelden wijn, soms bij bijzondere gelegenheden. “En ik wandel nu zes keer

aandoening die een chronische behandeling verdient volgens de GLI-coach. “Ons oerbrein staat altijd in de overlevingsstand en wil ons beschermen bij schaarste. Het komt in opstand als we minder eten. Daarom zijn diëten moeilijk vol te houden. Je kunt wel leren omgaan met lastige situaties zoals vakanties of feestjes. Het gaat om samenwerken met je lichaam, niet ertegen.” Dittmann benadrukt ook

## ➤ Kleine stappen hebben op lange termijn het grootste effect voor een nieuwe, andere leefstijl

per week minstens een half uur. Natuurlijk heb ik soms een terugval. Laatst waren de Haribo's in de aanbieding... Ik kocht een pakje groene kikkers en at het helemaal op. Maar ik dacht: oké, het is op en nu gaan we gewoon weer verder.” En dat is precies de bedoeling volgens Dittmann. “Een terugval hoort erbij. Het gaat er om dat je er van kunt leren. De weg naar succes is niet perfect.”

**Oerbrein**  
Overgewicht is een chronische

dat overgewicht vaak meerdere oorzaken heeft, van stress tot geldzorgen. “Daarom kijken we bij het leefstijlpunt naar het hele plaatje en kunnen wij ook breed doorverwijzen. We willen dat mensen weer grip krijgen op hun leven.”

Marina is niet haar echte naam.

➤ GLI wordt vergoed door de zorgverzekering. Wel is een verwijzing nodig. Meer weten? Ga naar: [rhogo.nl/gezond-leven-en-preventie/programmas](https://rhogo.nl/gezond-leven-en-preventie/programmas)