

Voor vrouwen van formaat en mannen van gewicht

Instituut Jacob Cats en Bureau de Wissel samen ten strijde tegen overgewicht

ERMELO - Afvallen is niet alleen een kwestie van meer bewegen en verantwoord eten. Een gezond lijf vraagt ook om een gezonde geest. Om die reden gaan bewegingscentrum Instituut Jacob Cats en Bureau de Wissel, praktijk voor individuele psychologische hulpverlening en traumaverwerking, gezamenlijk de strijd aan tegen overgewicht. Zij presenteren een programma van drie maanden onder de noemer 'Voor vrouwen van formaat en mannen van gewicht'.

'Het is een traject voor lichaam en geest,' legt psychologe Arjanne Bredemeijer van Bureau de Wissel uit. 'De kortstondige aanvallen die mensen doen op hun lichaam om hun eetpatroon te veranderen, richten niets uit. Het systeem in de hersenen dat onze voeding regelt, is verstoord. Als kind moet je je bord leeg eten, al zegt het lijf dat je voldoende hebt. Voeding wordt gebruikt als middel om te prijzen - 'je hebt iets lekkers verdiend' - of te straffen - 'zonder eten naar bed'. Mensen die een trauma hebben moeten verwerken, zijn veelal zwaarlijvig. De link tussen psyche en overgewicht is onmiskenbaar.'

OmegaWave-test

Met het programma 'Voor vrouwen van formaat en mannen van gewicht' worden lichaam en geest tegelijk bereikt. Manueel therapeut Jeroen Schuur van Instituut Jacob Cats: 'We bieden de deelnemer in eerste instantie de OmegaWave-test aan. Deze test, die ook gebruikt wordt door bijvoorbeeld de Hogeschool Groningen, de Universiteit van Brussel en de Universiteit van Madrid, geeft perfect aan hoe het is gesteld met jouw fitheid en belastbaarheid.

Daarnaast zetten diverse topclubs zoals Bayern Munchen, FC Barcelona en AC Milan deze test in voor nauwkeurige meting van belasting-belastbaarheid voor hun spelers. Door het maken van twee hersen- en hartfilmpjes worden het zenuwstelsel, het hormonale stelsel, ontgiftigingsstelsel – lever, darmen, nieren – en energiesysteem van het lichaam perfect in beeld gebracht. Op dit moment is er geen test met een hogere validiteit aangaande fitheidsmetingen in de reguliere zorg voorhanden. Met name bij vermoeidheid is het in kaart brengen van belasting-belastbaarheid van groot belang om onnodige roofofbouw te voorkomen. Meten is weten, hetgeen inhoudt dat rust in sommige gevallen training kan zijn.'

Persoonlijk programma

Op basis van de uitslag van de OmegaWave-test krijgt iedere deelnemer een persoonlijk trainingsprogramma dat in groepsverband wordt afgelegd. Twee keer per week komen de deelnemers naar Instituut Jacob Cats voor training. Coördinator Wouter Windhorst: 'Daar stopt het niet mee. We motiveren mensen om ook thuis te bewegen. Iedereen krijgt een schema mee voor simpele lichamelijke beweging: fietsen naar de winkel of je werk, een blokje om lopen, wat vaker de trap nemen. Simpele inspanningen die zijn in te passen in het dagelijkse werk.'

Duik in de koelkast

Gedurende de drie maanden die de training duurt, komen de deelnemers vijf keer bij Arjanne Bredemeijer langs. 'We staan stil bij de psychische kant van de voeding. Wat zegt eten jou? Hoe voelde je je voordat je dat gebakje nam of die duik in de koelkast deed? Waarom had je dat nodig op dat moment? De deelnemers leren achter hun eigen façades te kijken. We werken bewust niet met een diëtiste; zij zal al gauw een dieet voorschrijven. Maar zonder gedragsverandering blijf je dezelfde fouten maken. Natuurlijk, dit programma is een afvaltraject. Maar eigenlijk is de doelstelling: meer inzicht in jezelf krijgen.'

Bijzonder

De samenwerking tussen Instituut Jacob Cats en Bureau de Wissel en vooral de benadering van het probleem overgewicht mag bijzonder worden genoemd. Jeroen Schuur: 'Het voordeel van onze samenwerking is meervoudig. Als wij merken dat een deelnemer zijn trainingsprogramma niet kan uitvoeren, waarbij echter door meting vastgesteld is dat de voorwaarden voor training aanwezig zijn, kunnen we Arjanne vragen uitgebreider met deze persoon te spreken. Als Arjanne vaststelt dat een deelnemer altijd te veel van zichzelf vraagt, waarschuwt zij ons om daarmee in het fysieke programma rekening te houden.'

Ervaringen

Inmiddels heeft een pilotgroep het programma doorlopen. Arjanne: 'De ervaringen van de deelnemers zijn uitstekend. Zij noemen het programma een verandering in hun leven, een verrijking van de zelfkennis, inzicht gevend waarom zij zich zo gedragen in hun huwelijk, in hun gezin, op hun werk. Ze merken enorme verbeteringen in hun fitheid. Deze groep heeft er op aangedrongen om door te gaan. En dat gaat zeker gebeuren!'

Informatieavond

Om het bovenstaande traject toe te lichten organiseert Instituut Jacob Cats in samenwerking met Bureau de Wissel een informatieavond op donderdag 24 november. De specialisten zullen tijdens deze avond de verschillende aspecten van het traject mondeling toelichten en vragen beantwoorden.

Geïnteresseerden zijn van harte welkom op donderdagavond 24 November. Vanaf 19.45 bent u van harte welkom bij Instituut Jacob Cats. Het adres is Jacob Catslaan 76 te Ermelo. De avond start om 20.00 uur.

Er is ook een mogelijkheid om zich op te geven via telefoonnummer 0341-564806 of via onderstaand emailadres.

Instituut Jacob Cats
Jacob Catslaan 76
3852 BW
Ermelo
0341-564806
www.instituutjacobcats.nl
info@instituutjacobcats.nl