

HET STOPPENSTAPPENPLAN

In deze bijlage staan StoppenStappenPlannen voor afvallen en bewegen, alcoholmisbruik en roken. Een volledige, invulbare versie van het StoppenStappenPlan kan ook gedownload worden vanaf de website www.nederlandstopt.nu.

AFVALLEN EN BEWEGEN

Het StoppenStappenPlan werkt het beste als je het helemaal invult voordat je je startdatum bepaalt. Neem er de tijd voor, het proces dat voorafgaat aan de echte verandering kan even duren. Voor iedereen geldt: de voorbereiding tot een gedragsverandering is het allerbelangrijkste! Als je te impulsief, onvoorbereid gaat crashdiëten bijvoorbeeld is het risico groot dat je over twee jaar zelfs zwaarder bent.

STAP 1: Lees boeken of op internet over overgewicht (kennis geeft macht) bijvoorbeeld *Afvallen op maat* van Tatjana van Strien.

- Afvallen is een groot project. Knip het daarom in kleine stukken.
- Leer en lees zoveel mogelijk over de gevolgen van overgewicht.
- Meer bewegen is een essentieel onderdeel van afvallen.
- Bewust worden van je drijfveren is essentieel.
- Accepteer dat het een keer mis kan gaan.

STAP 2: Je wilt afvallen en wel hierom:

JE GEZONDHEID Denk aan alle risico's die er zijn zoals: hoge bloeddruk, suikerziekte, snurksyndroom, een beroerte, een hartinfarct, een slechte conditie, benauwdheid die toeneemt als je ouder wordt, gewrichtsklachten, onvruchtbaarheid, botontkalking door weinig bewegen. Door af te vallen leef je langer, voel je je beter en wordt de kwaliteit van leven een stuk hoger.

JE NAASTEN Denk aan je partner, je kinderen, je vrienden, je ouders, je kleinkinderen, je collega's. Door af te vallen, hebben je naasten langer plezier van je. En ben je tot op hogere leeftijd mobieler en in een betere conditie. Misschien is het zelfs beter voor het hele gezin om minder te gaan eten en meer te gaan bewegen.

JE UITERLIJK Denk aan kleding die niet meer past, je schaamte als je weer zwaarder bent geworden, het gevoel dat een ieder naar je staart als je in het openbaar eet.

ETHISCHE OVERWEGINGEN Je wilt vrij zijn, je neemt de verantwoordelijkheid voor je leven. Geen woorden maar daden.

PSYCHOLOGISCHE OVERWEGINGEN Je schaamt je voor je voorbeeldfunctie, je voelt je schuldig. Als je je omgeving kunt laten zien dat je gezonder leeft, kun je een mooi voorbeeld zijn. Een goed voorbeeld doet volgen.

SPIRITUELE OF RELIGIEUZE OVERWEGINGEN Lichaam en geest zijn één. Een gezonde geest woont in een gezond lichaam.

Mijn redenen om meer te eten dan nodig is:	
Zijn deze redenen nog steeds van toepassing?	ja/nee

‘Als je blijft kijken naar het verleden,
dan sta je met je rug naar de toekomst’

CY CIRALLA VAN WEZEL

Mijn motivatie om af te vallen:
Schrijf dit op een papiertje en stop dat in je portemonnee.

Voor mij zijn de voordelen van veel eten op korte termijn:
Voor mij zijn de voordelen van overgewicht op de korte termijn:

Voor mij zijn de voordelen van weinig bewegen op de korte termijn:
Kun je deze voordelen vervangen door een andere, gezonde bezigheid?

Voor mij zijn de voordelen van veel eten op lange termijn:
Voor mij zijn de voordelen van overgewicht op de lange termijn:
Voor mij zijn de voordelen van weinig bewegen op de lange termijn:

Ga na welke van deze voordelen berusten op gedachtecronkels. Je kunt een slank iemand vragen of ze kloppen. Kun je deze voordelen vervangen door een andere, gezonde bezigheid?

Voor mij zijn de nadelen van veel eten op korte termijn:
Voor mij zijn de nadelen van overgewicht op de korte termijn:
Voor mij zijn de nadelen van weinig bewegen op de korte termijn:

Ik vind het moeilijk om minder te eten omdat:
Ik vind het moeilijk om meer te bewegen omdat:

Voor mij zijn de nadelen van veel eten op lange termijn:
Voor mij zijn de nadelen van overgewicht op de lange termijn:
Voor mij zijn de nadelen van bewegen op de lange termijn:

Voor mij zijn de nadelen van minder eten op korte termijn:
Voor mij zijn de nadelen van overgewicht op de korte termijn:
Voor mij zijn de nadelen van weinig bewegen op de korte termijn:

Voor mij zijn de voordelen van minder eten op korte termijn:
Voor mij zijn de voordelen van een normaal gewicht op de korte termijn:
Voor mij zijn de voordelen van bewegen op de korte termijn:

Voor mij zijn de voordelen van minder eten op lange termijn:
Voor mij zijn de voordelen van een normaal gewicht op de lange termijn:

Voor mij zijn de voordelen van bewegen op de lange termijn:	

Als ik ga afvallen, loop ik het risico om:	
er niet meer bij te horen	ja/nee
vrienden te verliezen	ja/nee
iemand gelijk te geven dat overgewicht vervelend is	ja/nee
aanzien te verliezen	ja/nee
gestrest te worden	ja/nee
somber te worden	ja/nee
dat het mislukt	ja/nee

Kun je deze risico's aan?	ja/nee
Hoe ga je ze aanpakken?	

OPPEPPER: Als ik ga afvallen en bewegen dan ga ik me op den duur beter voelen. Ik word na verloop van tijd een ontspannener en vrolijker mens.

Gedachten verkennen:	
hoor ik er echt niet meer bij?	ja/nee
heb ik vrienden om mee te eten?	ja/nee
ik win juist respect door gezonder te leven	ja/nee
het maakt mij niet uit als ik ziek word	ja/nee

Als ik gestrest ben dan ga ik:	
Afvallen geeft stress	ja/nee
Los ik het probleem op door te gaan eten?	ja/nee
Ik ga:	
Zoek alternatieven: een leven zonder stress bestaat niet. Als je gaat afvallen gaat het leven gewoon door.	

Als ik somber word dan ga ik:

Als ik een goed plan heb om mijn stress aan te pakken, iets aan mijn somberheid te doen, wordt mijn leven alleen maar leuker.

Vul in wat voor jou van toepassing is:	
Ik wil afvallen en meer bewegen:	ja/nee
Mijn motivatiecijfer om dit aan te pakken is (tussen 0 en 10):	
Wat kan ik doen om de motivatie te verhogen?	
Zelfvertrouwen dat het lukt.	
Ik weet van mezelf dat ik het kan (cijfer tussen 0 en 10):	
Wat kan ik doen om dat zelfvertrouwen te verhogen:	
Wat kan iemand anders doen om mijn zelfvertrouwen te verhogen:	
Als ik een keer zondig, ben ik nog steeds goed bezig	ja/nee
Ik heb al best wat bereikt in mijn leven	ja/nee
Ook al is het soms moeilijk, ik kan het	ja/nee
Het zou best eens mee kunnen vallen om minder te eten	ja/nee

Maak een plan over hoe je je zelfvertrouwen en motivatie kunt verhogen. Dit verhoogt de slagingskans.

Mijn zelfvertrouwen- en motivatie-oppeplan:

Als ik zou willen afvallen/meer bewegen dan zou dat zijn omdat:
het miljoenen voor mij is gelukt

Mijn vorige poging(en) is(zijn) mislukt omdat:

En hielp het dat je je nieuwe gedrag opgaf?	ja/nee
Waarom hielp het?	
Had je toen ook opnieuw kunnen doorgaan met afvallen? Zo ja, waarom heb je dat niet gedaan?	

Wat had je kunnen afleiden van de hunkering?	
Een vriend bellen	ja/nee
	ja/nee

OPPEPPER: Bedenk dat er geen man overboord is als je een dag veel te veel hebt gegeten. Ga de volgende dag gewoon verder met je nieuwe leven.

Deze keer voorkom ik dat afvallen mislukt doordat:	
ik beter ben voorbereid	ja/nee
ik altijd kauwgom bij me heb	ja/nee
ik ga mediteren	ja/nee
ik de tijd van een hunkering naar voedsel ga opnemen	ja/nee
ik iemand om steun ga vragen	ja/nee
ik weet dat het leven doorgaat, en een leven zonder stress niet bestaat	ja/nee
ik weet dat eten de problemen niet oplost, zelfs verergert	ja/nee
ik weet dat de meeste mensen met stress juist geen honger hebben	ja/nee
ik weet dat ik me de volgende dag ellendig voel als ik me te buiten ga	ja/nee
ik kijk hoe andere mensen het succesvol hebben gedaan	ja/nee
ik in een groep ga afvallen (bijvoorbeeld Weight Watchers)	ja/nee

Van je vorige afvalpogingen kun je veel leren. De meeste mensen kennen het jojo-effect. Het is belangrijk dat je door hebt dat je niet een dieet gaat volgen, maar aan een totaal nieuwe manier van leven gaat beginnen met gezonder eten en meer bewegen, die je vervolgens levenslang gaat volhouden. Bedenk dat het geen ramp is als je een keer de fout ingaat, maar probeer het niet te doen. Ga gewoon door met je nieuwe gedrag. Het oude gedrag is er ingesleten, nieuw gedrag moet er ook weer inslijten. Gedragsverandering duurt maanden.

Bedenk: impulscontrole staat centraal: je bent geen hond, je bent geen krijsend kindje van twee. Nee is nee.

STAP 3: Begrijp het mechanisme van je eetgedrag/eetverslaving. Begrijp waarom je niet tot bewegen komt.

De lichamelijke en de geestelijke kant bepalen je gedrag. Je lichaam geeft je aan dat je moet eten. Realiseer je dat dit soort gevoelens onwaar kunnen zijn. Het lichaam kan verkeerde signalen afgeven. Bij spanning is het normaal dat je minder honger hebt. Als je somber bent is het normaal dat je minder wilt eten. Als het bij jou anders is, is het belangrijk dat met een psycholoog te bespreken. Daarbij is de gewoonte van de duizenden keren te veel eten ingesleten en moet er dus weer uitslijten. Vergelijk het met een elastiekje om je pols: één elastiekje trek je er met gemak vanaf, bij tweeduizend elastiekjes is het onmogelijk om ze in een keer van je pols te halen.

Realiseer je dat je je door het overgewicht ongelukkig blijft voelen. Als je minder eet en meer beweegt zul je je sterker, gelukkiger en fitter gaan voelen. Je zelfvertrouwen zal groeien.

OPPEPPER: Doordat ik mij realiseer dat ik een gewoontedier ben weet ik dat ik deze gewoonte ook weer af kan leren. En nieuwe gewoontes aan kan leren.

STAP 4: Breng je eet- en beweggedrag in kaart

Houd een paar dagen een dagboek bij. Zowel op werkdagen als in het weekend. Dit is van groot belang om inzicht in je eet- en beweegpatroon te krijgen. Wanneer smaakt welk eten het best, of doet het je juist niets en baal je dat je het hebt gegeten. Waar had je kunnen bewegen, maar nam je de auto en niet de fiets?

Schrijf ook dagelijks op wat de mooiste momenten van de dag waren: waar kreeg je energie van? Waar werd je blij van? Dit geeft inzicht in wat je kunt doen in plaats van eten.

Na deze dagen heb je inzicht in je eetgedrag en beweegpatroon. Je ziet hoeveel je eet terwijl je het niet eens echt lekker vindt. Je kunt zien waar je je goed en slecht door voelt. Kun je iets aan die aspecten veranderen? Begin bij jezelf.

Tijd	Plaats	Zin om te eten: cijfer	Effect: cijfer
Ontbijt wat:			
Calorieën:			

Vervelendste moment van de dag:
Leukste moment van de dag:

Vragen over eten uit Nederlandse Vragenlijst voor Eetgedrag

Antwoorden: nooit/zelden/soms/vaak/zeer vaak	
Ik ga eten als ik geïrriteerd ben	
Ik ga eten als ik iets veel lekkerder vind dan nodig is	
Ik eten als ik me verveel	
Ik ga minder eten als ik zwaarder ben geworden	
Ik sla eten af omdat ik mezelf te zwaar vind	
Ik eet meer als ik somber ben	
Als ik me eenzaam voel, eet ik meer	

De antwoorden op deze vragen geven een richting aan waardoor je zelf inzicht krijgt in je eetpatroon, of je een emotionele eter bent of juist een externe eter, of allebei. Je eventuele gedragstherapeut kan je middels deze antwoorden beter begeleiden met afvallen. Je begrijpt nu ook veel beter dat afvallen niet alleen om calorieën gaat.

Nu je weet wanneer en waarom je eet, merk je dat je vaak onbewust teveel eet. Omdat het een gewoonte geworden is om te eten onder bepaalde omstandigheden. Sommige mensen zijn ‘gevoelsblind’ ten aanzien van honger. Dat wil zeggen dat zij bepaalde emoties verkeerd interpreteren: bijvoorbeeld ze voelen zich verdrietig of boos, maar deze emotie wordt geïnterpreteerd als honger of trek. Zou dat bij jou ook aan de hand kunnen zijn? Na het invullen van de vragenlijst weet je nu ook waar je gelukkig van wordt en waarvan niet. Als je met minder eten en meer bewegen begint met een *plan van verandering* wordt je nieuwe leven alleen maar leuker. Het lijkt wat op emigreren naar een ander land.

Wat heb ik geleerd van vorige afvalpogingen? Wanneer loop ik het risico op terugval:	
tijdens een verjaardag	ja/nee
als ik alleen ben	ja/nee
tijdens een film	ja/nee
als ik stress heb	ja/nee
als ik alcohol drink	ja/nee
als ik me verveel	ja/nee
in de aanwezigheid van veel lekker voedsel	ja/nee

Bedenk bij alle keren dat je met ja antwoordt: wat ga je doen op dat moment?

Realiseer je dat dit soort momenten maar kort duren. In je beleving zijn ze langer. Dat komt doordat in de eerste weken de tijd langzamer lijkt te gaan als je hunkert naar eten. Dat moet slijten. Zeg niet 'ik mag nooit meer taart'. Maar zeg tegen jezelf 'vandaag eet ik op deze verjaardag geen taart'. Elke dag is er een. Zo valt het nieuwe gedrag best mee.

Om het risico van een terugval te voorkomen:	
mijd ik tijdelijk de kroeg (bitterballen en bier)	ja/nee
Kijk dan goed uit als je de eerste keer weer gaat.	
mijd ik in het begin bepaalde mensen	ja/nee
Misschien is dat goed, maar kijk uit dat je niet te hard van stapel loopt.	
ga ik na het eten direct van tafel (zodat ik niet nog een keer opschep)	ja/nee
vraag ik begeleiding van de huisarts	ja/nee
Vraag dan op tijd een gesprek aan, begeleiding kost tijd.	

Als ik dat risico, de hunkering naar zoet, vet en zout voel aankomen ga ik iets anders doen:	
wandelen	ja/nee
sporten	ja/nee
foto's inplakken	ja/nee
een vriend bellen of sms'en	ja/nee
naar de burens	ja/nee

Als ik dat risico voel aankomen:	
laat ik me overspoelen tot de hunkering wegtrekt	ja/nee
ga ik mediteren	ja/nee
denk ik aan mijn einddoel: mijn nieuwe kledingmaat	ja/nee
kijk ik in mijn portemonnee naar het briefje met mijn redenen om af te vallen	ja/nee

Je weet waarom je te veel eet en te weinig beweegt en je hebt een goed zicht op de activiteiten die je kunt ondernemen als je met je nieuwe gedrag begint. Je zult zien dat je, behalve een fit gevoel, ook respect krijgt van anderen omdat het je gelukt is.

STAP 5: Samen afvallen

Het kan helpen om samen te stoppen, je bent een steun voor elkaar. Maak wel duidelijke afspraken over wat je gaat doen als het de ander(en) niet lukt.

Ik ga samen met ...	afvallen/naar de sportschool/op dansles
---------------------	---

STAP 6: Wie ga je informeren

Hoe meer mensen je vertelt dat je wilt afvallen, hoe makkelijker het is om door te zetten. Als niemand je plannen kent, lijdt je ook geen gezichtsverlies op het moment dat je de verleiding niet langer kunt weerstaan.

Ik ga de volgende vrienden en bekenden informeren:

STAP 7: Je hebt je methode gekozen

Het is goed om hier van tevoren over na te denken. Van een vorige poging kun je leren wat voor jou wel of juist niet werkt. Bedenk je dat het een combinatie is van minder eten en meer bewegen. Zo word je ook sneller beloond, je voelt je fitter.

Mijn methode is:	
ik ga naar de diëtiste: ik kies een nieuw eetpatroon	ja/nee
ik doe het helemaal alleen	ja/nee
ik ga langzaam minderen	ja/nee
ik ga mijn verandering rigoureuus beginnen	ja/nee
ik onderneem mijn plan met mijn partner, vriend of collega	ja/nee
ik zoek begeleiding op internet/bij huisarts/bij een groep/bij een psycholoog	ja/nee
ik gebruik hulpmiddelen	ja/nee
ik gebruik medicijnen die de zin in eten verminderen	ja/nee
ik maak onder andere gebruik van hypnose/ acupunctuur	ja/nee
ik wil eerst meer lezen	ja/nee
Om meer te bewegen ga ik:	

STAP 8: Beloning

Veel mensen met overgewicht belonen zichzelf met eten. Ook dit is een gewoonte geworden. Zorg er dus voor dat je jezelf de komende tijd op een andere manier belooft.

Om mijn nieuwe gedrag te belonen koop ik:	
kleding in mijn nieuwe maat	ja/nee
wekelijks een bos bloemen	ja/nee
nieuwe sportschoenen	ja/nee

STAP 9: Terugval

Maak voor jezelf een lijstje met activiteiten als het verlangen naar een vette hap je overvalt. Kijk vooral naar slanke mensen om je heen. Hoe gaan zij met al deze impulsen van buitenaf om? Ook voor hen heeft de wereld fastfood op elke hoek. Hoe weerstaan zij deze prikkels? Bedenk dat je zelf kunt bepalen of je toegeeft aan de impuls of even wacht. In plaats van toe te geven aan de impuls kun je nadenken over wat je wilt bereiken (minder gewicht, geen hoge bloeddruk). Helpt toegeven aan de impuls om dat te bereiken?

Om terugval te voorkomen:	
lees ik regelmatig het briefje in mijn portemonnee (motivatie)	ja/nee
lees ik regelmatig wat voor mij de voordelen zijn om te veranderen	ja/nee
weet ik wat voor mij de risicomomenten zijn	ja/nee
realiseer ik me dat veel eten niks oplost, ik word zwaarder en verlies mijn zelfvertrouwen	ja/nee
focus ik mij vooral op mensen met een gezond gewicht	ja/nee
bespreek ik het regelmatig met mijn gezin en vrienden	ja/nee

STAP 10: Als je toegeeft aan de hunkering

Als je eenmaal begint met je nieuwe leven is elke volgende dag eenvoudiger dan de vorige dag. Als je je toch weer te buiten gaat aan bunkeren loop je het risico op het: What the hell effect, om dan alles los te laten. Wees hierop voorbereid. Denk de volgende dag, oké daar ga ik van leren, maar ik ga door met mijn nieuwe leven.

STAP 11: Wanneer ga je stoppen?

Na het invullen van dit StoppenStappenPlan kun je de ingangsdatum van je nieuwe leven bepalen.

Datum:

Vanaf vandaag:	
weet ik mijn nieuwe eetpatroon	ja/nee
heb ik alle chips uit huis verwijderd	ja/nee
informeer ik iedereen die het moet weten	ja/nee
beloon ik mijzelf	ja/nee
ga ik elke dag op de weegschaal staan	ja/nee

Hoera, je bent begonnen. Jij bepaalt voortaan wat je wel of niet doet. Want jij weet wat je blij maakt, jij weet waar je energie van krijgt.

- Denk per dag.
- Houd het klein: deze trek komt nooit meer terug.
- Alles draait om impulscontrole: je bent geen hond, je bent geen kindje van twee.
- De eerste dagen zijn het moeilijkst.
- Vermijd stress tijdens de eerste week, als het kan.
- Wees niet teleurgesteld als het toch een keer misgaat.
- Mediteer, wees mindfull, leef bewust.
- Denk niet te ver vooruit, maar blijf wel voorbereid.
- Idealiseer je 'oude' gewoonte niet, het wás geen goede relatie.
- Herinner de nadelen van je oude gewoonte.
- Focus niet op de voordelen van je oude gewoonte.
- Ervaar de voordelen van het nieuwe leven: je conditie wordt beter; je ziet er beter uit.
- Besef dat je een periode van rouw doormaakt, met ongeloof, verdriet, woede en uiteindelijk acceptatie. Verwar dit niet met de gedachte dat dit door een voedseltekort komt.
- De eerste maand lijkt alles minder leuk (anhedonistische fase).
- Op naar een betere toekomst.
- Vraag bekenden om hulp.
- Drink extra water en beweeg meer.

STAP 12: Je bent nu al een week veranderd, beloon jezelf!

- Je hebt de eerste week overleefd, beloon jezelf hiervoor.
- Lees je 'terugval tips' en 'risicosituaties' nog eens door.
- Blijf elke dag bewust met je nieuwe leefpatroon bezig.
- Laat je niet overvallen door te veel alcohol en fastfood om je heen.
- Test je zelf niet, om het What the hell effect te vermijden.
- Vertel aan iedereen dat je anders bent gaan leven.
- Focus op mensen zonder overgewicht om je heen, leer van hen.

Mijn positieve ervaringen:

Lees deze ervaringen regelmatig door, als je ze vergeet wordt het risico op een terugval groter.

STAP 13: Je bent afgevallen, je bent fitter. Beloon je zelf hiervoor.

- Het ergste is achter de rug, maar je bent er nog niet.
- Neem géén risico's.
- Bereid je bewust voor op situaties die je in verband brengt met eten.
- Lees je StoppenStappenPlan nog eens door.

STAP 14: Het gaat goed

Lees opnieuw waarom je ook alweer wilde veranderen. Je bent goed op weg, maar je bent er nog niet. Een terugval kan optreden, lees je positieve ervaringen van het veranderen nog eens door.

Schrijf de situaties op die voor jou de komende tijd gevaarlijk kunnen zijn:

Wat ga je doen om dit te voorkomen:

Je merkt dat je fitter wordt. Je hebt meer energie hebt en je slaapt beter. Je hebt steeds meer het gevoel dat je je eigen leven kunt bepalen. Je realiseert je steeds vaker dat je niet alleen minder en bewuster bent gaan eten, maar dat je ook op andere vlakken het heft meer in handen hebt. Je geeft jezelf een aantal extra, en vooral gezondere jaren cadeau. Je bloeddruk daalt, je suikerziekte (risico) verloopt milder, je gewrichtsklachten nemen af. Je kan weer wandelen, mee gaan met uitjes, je schaamt je minder als je uit gaat. Je kan al een maatje kleiner aan.

STAP 15

Lees regelmatig dit StoppenStappenPlan nog eens door. Blijf uitkijken voor een terugval. Wees voorbereid. Lees elke dag je motivatiebriefje.