



10  
maart  
2020



CONGRES

# LEEFSTIJL IN DE GGZ

*Hoe? Zo!*

**dinsdag 10 maart 2020**  
**De Veste (GGZ Centraal) Amersfoort**

Hét congres over de implementatie van  
leefstijlinterventies. Met best practices  
en praktische handvatten van binnen  
én buiten de GGZ.



# PROGRAMMA

08.30 – 09.10	Inloop & ontvangst
09.10 – 10.00	<b>Een wereld te winnen: het belang van gezonde leefstijl en goede implementatie in de praktijk</b> – <i>Jeroen Deenik &amp; Wiepke Cahn</i>
10.00 – 10:45	<b>Hoe kunnen we onszelf naar beweging 'bewegen'? Van 'moetivatie' naar zelfdeterminatie, sociale betekenis en nudging</b> – Filip Boen
10.45 – 11.00	Pauze
11.00 – 11.45	<b>Gezonde voeding in de GGZ</b> – <i>Jaap Seidell</i>
11.45 – 12.30	<b>Stoppen met roken (en drinken): De sleutel tot succes en de rol van de hulpverlener</b> – <i>Robert van de Graaf</i>
12.30 – 13.30	Lunch
13.30 – 14.30	<b>Workshopronde 1</b>
14.40 – 15.40	<b>Workshopronde 2</b>
15.40 – 16.00	Pauze
16.00 – 17.00	<b>Workshopronde 3</b>
17.00 – 18.00	Mogelijkheid tot napraten

aanmelden kan via [www.aanmelder.nl/leefstijlimplementatie](http://www.aanmelder.nl/leefstijlimplementatie)

voor meer informatie en vragen kunt u contact opnemen met Manouk Peters (congresmanager) via [peters@prelum.nl](mailto:peters@prelum.nl) of bellen met 030-635 5060.



# WORKSHOPS

Workshop 1

**Wat mag of moet? Leefstijl benaderd vanuit het ethisch perspectief**

*Ben Steultjens*

*(psychotherapeut & coördinator moreel beraad)*

Workshop 2

**Samen werken aan gezondheid: een multidisciplinaire aanpak in de dagelijkse zorg in de kliniek**

*Natasja Berkenpies (GGZ-agoog), Marjo*

*Hagoort (diëtist) & Monique de Roder*

*(bewegingsagoog/running therapeut)*

Workshop 3

**Hordelopen: uitdagingen bij het invoeren en vasthouden aan leefstijlinterventies in de dagelijkse praktijk**

*Jeroen Deenik (onderzoeker,*

*gezondheidspsycholoog en epidemioloog)*

Workshop 4

**Stoppen met roken bij Jellinek**

*Jeanine Koster (psychiater)*

Workshop 5

**Je Leefstijl als Medicijn**

*Wim Tilburgs (leefstijlcoach)*

Workshop 6

**Leefstijl in beeld bij jongeren met een psychose-kwetsbaarheid**

*Merel Malolepszy (verpleegkundige),*

*Mirjam Smelt (verpleegkundige) &*

*Danine van Rijswijk (psycholoog-  
onderzoeker en leefstijlcoach i.o.)*

Workshop 7

**Psychomotorische therapie op de acute gesloten afdeling**

*Minke van de Kamp (psychomotorisch  
therapeut)*

Workshop 8

**Leefstijl in de huisartsenpraktijk**

*Francoise Langens (huisarts)*

aanmelden kan via [www.aanmelder.nl/leefstijlimplementatie](http://www.aanmelder.nl/leefstijlimplementatie)

U kiest 2 van de 8 workshops. Voor meer informatie en korte samenvattingen van de workshops, kunt u terecht op bovengenoemde website.



## LEEFSTIJL IN DE GGZ: Hoe? Zo!

Inmiddels is algemeen bekend dat het verbeteren van leefstijl (gezond voedsel, meer beweging en stoppen met roken) een positieve invloed heeft op zowel de lichamelijke als psychische gezondheid van psychiatrisch patiënten. Onderzoeken die dit positieve effect aantonen, zijn er meer dan genoeg. Leefstijlprogramma's worden vaak omarmd door verpleging, staf en door patiënten en familie. En toch blijkt er een kloof te bestaan tussen de theorie en de succesvolle implementatie ervan.

Het hiaat tussen kennis en kunde ontstaat doordat omstandigheden en praktische voorwaarden in de dagelijkse praktijk vaak anders zijn dan in de studies. Er wordt bijvoorbeeld onderschat hoeveel werk succesvolle implementatie is, of er is geen goed antwoord op de weerstand die ontstaat bij veranderingen.

### Over dit congres

Met dit congres proberen we de succesfactoren en valkuilen bij leefstijlimplementatie voor u samen te vatten. We delen kennis en *best practices* met u, zodat duidelijk wordt hoe het wél, maar ook hoe het niet moet. Zodat u weet wat u te doen staat. En zodat u morgen al kunt starten met het verbeteren van de leefstijl en gezondheid van uw patiënten.

We hebben diverse sprekers en workshopleiders uitgenodigd die ervaring hebben met leefstijlimplementatie. Zij verzorgen een ochtendprogramma met plenaire lezingen en een middagprogramma met diverse praktische workshops (u kiest er twee).

Laat u met dit congres inspireren en leer over belangrijke randvoorwaarden en effectieve methodieken. Wij geven u de basis; een helder doel voor ogen en de praktische handvatten. Daarna is het aan u en is het vooral een kwestie van samenwerken en doorzetten!

