



**BODY
POSITIVE**

Opleiding

Body Positive Professional

Voor gewichtsneutrale begeleiding
bij lichaamsbeeld, eetbuien en eetobsessie

Bureau Body Positive
Daniëlle Heemskerk
Breda

T: 0651234653
E: danielle@bodypositive.nl
W: www.bodypositive.nl

Inhoudsopgave

Waarom deze opleiding?	3
Doel en resultaat van de opleiding	5
Thema's en leerdoelen	7
Welzijn boven gewichtsverlies	7
Lichaamsbeeld	8
Ontspannen eten	9
Coachingsvaardigheden	10
Integere marketing	11
Intervisie	12
Opbouw en opzet	13
Praktische details	14
Investering	15
Veel gestelde vragen	16
Over Danielle Heemskerk en Bureau Body Positive	17
Bijlage: de vaardigheden van Lichaamsrespect	19

Waarom deze opleiding?

Als 80% van de vrouwen een hekel aan haar lichaam heeft...

90% van de vrouwen aan de lijn is...

40-50% van de kinderen en jongeren hun lichaam haat...

De gemiddelde Westerse vrouw op haar 8e voor het eerst aan de lijn gaat...

Dan hebben we als maatschappij een probleem.

Er heerst een epidemie van lichaamsontevredenheid door onrealistische lichaamsidealen en nauwe gezondheidsnormen, die een ongezonde druk op ons leggen. Veel vrouwen – en in toenemende mate mannen – worstelen met hun lichaamsbeeld, verstoord eetgedrag en obsessie met eten, gewicht, schoonheid en gezondheid. Kinderen worden al jong aan de lijn of op dieet gezet, met alle schadelijke gevolgen van dien.

Dat is niet zo gek, als je kijkt naar hoe we in onze maatschappij praten en denken over lichamen, schoonheid, voeding en gezondheid. We leren in ons leven immers al snel welke lichaamstypen de voorkeur hebben. Welk typen lichamen mooi en gezond zijn en op welke manieren we daar naar kunnen streven. We leren om ons zorgen te maken over onze lichaamsvorm. We worden op onze hoede als het om ons gewicht gaat. We tobben over wat we eten. We wenden ons tot weer een volgende lijnpoging.

Voor veel mensen leidt dit ertoe dat ze vast komen te zitten in een doorlopende cyclus van lijnen en overeten, eetobsessie en eetbuien. Dagelijks nemen ontelbaar veel vrouwen zich voor om opnieuw aan de lijn te gaan en minder te eten. Ze worden in beslag genomen door eten en het cijfer op de weegschaal. Ze hebben last van eetbuien, emotie-eten of overeten. Misschien herken(de) je dit ook bij jezelf.

De opleiding tot Body Positive Professional is ontstaan vanuit de noodzaak om betere hulp en begeleiding bieden aan deze groep mensen

De meeste mensen die worstelen met lichaamsbeeld en eetbuien wenden zich momenteel tot hulp waarin het streven naar gewichtsverlies vrij vanzelfsprekend centraal staat of verweven is in de begeleiding. Of dat nu bij een diëtist, gewichtsconsulent, kliniek, huisarts, personal trainer, vitaliteitscoach, afvalcoach of psycholoog is. Maar dat heeft een averechts en zelfs schadelijk effect.

Want lijnen, diëten en het doelgericht streven naar gewichtsverlies werkt voor 95% van de mensen op de lange termijn niet. Ook niet als dat onder het mom van 'leefstijlverandering' gebeurt. Het leidt niet tot structureel gewichtsverlies of een betere gezondheid. Sterker nog, vaak heeft juist

het lijnen, diëten en proberen af te vallen ervoor gezorgd dat er een verstoorde relatie met eten en het lichaam is ontstaan.

De wereld heeft behoefte aan meer gewichtsneutrale professionals

Schoonheid, gezondheid en streven naar gezondheid is mogelijk voor iedereen, in elke vorm of maat. Iedereen mag zich mooi voelen en iedereen kan werken aan gezondheid op een manier die bij haar past. En iedereen heeft recht op hulp en begeleiding hierin zonder stigma, vooroordeel en schaamte voor het lichaam of gewicht. Maar de weg naar dit soort hulp en begeleiding is nog niet zo vanzelfsprekend.

Ik geloof er sterk in dat als er een groter aanbod van professionals is die hun werk verrijken met een gewichtsneutrale aanpak, we met elkaar bijdragen aan een inclusievere, gezondere en vrouwvriendelijkere maatschappij. We bieden tegenwicht tegen de dieetcultuur, heersende schoonheidsnormen en gezondheidsnormen en tegen de voortdurende druk om slank te moeten zijn om gezond en mooi te zijn. Daarmee helpen we mensen in allerlei vormen en maten om zichzelf graag te zien en het gezondste leven te leven waar ze van kunnen genieten. En hoe mooi is het als de volwassenen die we hier vandaag in helpen, morgen hetzelfde leren aan de volgende generatie?

Het is de missie van Bureau Body Positive om een paradigmashift in hulp en begeleiding in gang te zetten: van gewicht centraal naar gewichtsneutraal. Een aanbod waarin gewicht niet leidend of bepalend is, maar waarin er ruimte is voor een positief lichaamsbeeld, een bredere kijk op gezondheid en een ontspannen relatie met eten. Dat vraagt professionals die diepgaande kennis hebben van body positivity, Health At Every Size®, ontspannen eten en lichaamsbeeld.

Ik hoop dat deze brochure je aanspreekt en dat je je samen met mij en anderen achter deze missie wil scharen. Samen kunnen we de route naar lichaamsdiversiteit, acceptatie en ontspannen eten voor iedereen bekend en begaanbaar maken, voor jong en oud en voor mensen van alle genders*.

In deze brochure lees je eerst wat het doel en het resultaat is van deze opleiding. Vervolgens uit welke thema's en concrete leerdoelen de opleiding bestaat en hoe het traject is opgebouwd. Je leest over wat praktische details en ten slotte wat de investering van dit traject is.

Heb je vragen of behoefte aan meer informatie? Neem dan gerust contact op.

Danielle Heemskerck
Bureau Body Positive

**Voor de algehele leesbaarheid – en omdat de praktijk uitwijst dat deze doelgroep grotendeels bestaat uit vrouwen – gebruik ik de termen 'vrouwen' om naar de doelgroep te verwijzen. Het is goed hierbij in gedachten te houden dat lichaamsbeeld issues en eetproblemen voorkomen bij mensen van alle genders & genderidentiteiten.*

Doel & Resultaat

In deze opleiding neem ik je tot in detail mee in mijn methode Lichaamsrespect, waarmee ik vrouwen vanuit Bureau Body Positive begeleidt in grote en kleine issues rondom lichaamsbeeld en eetgedrag. Aan het einde van deze opleiding beschik je zelf over deze methode en alle interventies die erbij horen, zodat je deze aanpak naar eigen inzicht kan toepassen in je praktijk, op een manier die past bij jou en de vragen van je cliënten.

Het doel van dit traject is:

- ⇒ Om jou als professional te bekappen met de kennis en vaardigheden om cliënten te begeleiden die worstelen met een negatief lichaamsbeeld, in meer of mindere mate
- ⇒ Om jou als professional te bekappen met de kennis en vaardigheden om cliënten te begeleiden die een verstoorde relatie hebben met eten en kampen met overeten, eetbuien, eetobsessie, chronisch lijnen en jojoën, in meer of mindere mate
- ⇒ Ervoor te zorgen dat jij beschikt over een gestructureerde methode om cliënten hierin te empoweren en begeleiden op een doordachte, systematische manier die gestoeld is op diepgaande kennis en wetenschappelijke inzichten over lichaamsbeeld en eetgedrag.

Wat centraal staat in deze opleiding in het bijzonder is dat je dit alles leert te doen volgens een in Nederland nog unieke, specifieke visie en aanpak:

- ⇒ Je leert begeleidingstrajecten vorm te geven en in te vullen volgens een gewichtsneutrale kijk op issues rondom gewicht, gezondheid, lichaamsbeeld en eetgedrag
- ⇒ Je doet diepgaande kennis op over body positivity, Health At Every Size®, intuïtief eten en gewichtsneutraliteit
- ⇒ Je ontwikkelt jezelf verder als oordeelvrije, compassievolle en gewichtsneutrale coach en zet coachingsvaardigheden in om een veilig en oordeelvrij klimaat te scheppen in je praktijk

Je leert in deze opleiding concrete interventies en begeleidingsprincipes te integreren in je werk met cliënten en je reflecteert (wanneer van toepassing) op je eigen issues met eten en lichaamsbeeld om ervaringsdeskundigheid te ontwikkelen.

Het resultaat van deze opleiding is dat jij als professional:

- ⇒ Een unieke aanpak aanbiedt aan je cliënten
- ⇒ Een specifieke doelgroep kan aanboren: de mensen die worstelen met hun lichaamsbeeld, chronisch lijnen en eetproblemen
- ⇒ In staat bent hier een specifiek begeleidingstraject voor op te zetten en aan te bieden

- ⇒ Maar ook de kennis, inzichten, methoden en interventies kan integreren in je huidige trajecten met cliënten, wanneer je denkt dat je cliënt hier baat bij heeft
- ⇒ Je het gevoel hebt dat je stevig staat in gesprekken over lichaamsbeeld, gewicht en gezondheid en op een heldere en overtuigende manier kan uitleggen wat jouw visie en aanpak hierin is

Tot slot leer je in deze opleiding ook hoe je aan integere markering kan doen om aan je coachklanten/cliënten te komen, zodat we met elkaar de markt eerlijk en integer houden.

Thema's & leerdoelen

In de opleiding staat centraal dat je leert om de methode van Lichaamsrespect op een doordachte manier toe te passen in je eigen werk. Deze methode bestaat enerzijds uit theoretische verdieping en anderzijds uit concrete begeleidingsprincipes, oefeningen en interventies. De opleiding bestaat uit 6 thema's. Hieronder krijg je een indruk van wat we behandelen en met welk doel.

1

Welzijn boven gewichtsverlies

In dit thema gaan we in op hoe een *gewichtsneutrale* aanpak van issues met lichaamsbeeld, gewicht, eten en gezondheid eruit ziet, en hoe dit verschilt van een *gewichtsgecentreerde* aanpak. We duiken in het wetenschappelijk bewijs achter de gewichtsneutrale aanpak en staan stil bij het belang van gewichtsneutraliteit in gezondheid en welzijn.

Je leert wat body positivity precies is (en dat het zoveel meer is dan 'houden van je lichaam'). We gaan de verdieping opzoeken in het concept Health At Every Size® (HAES®), dat onlosmakelijk verbonden is met body positivity wanneer je werkt als professional. We vertalen deze concepten naar concrete begeleidingsprincipes die de basis gaan vormen van jouw gewichtsneutrale aanpak.

We zoomen in op de competenties van Lichaamsrespect, waarin welzijn prioriteit heeft boven gewicht. Deze competenties heb ik ontwikkeld op basis van body positivity en Health At Every Size® en vormen de basis voor mijn begeleidingsmethode. Om je een idee te geven van deze competenties heb ik deze bijgevoegd als bijlage achter deze brochure.

We zoomen in op jou als gewichtsneutrale professional. We kijken samen naar de rol die jouw eigen lichaamsbeleving en ervaringen met eten en je lijf speelt in de begeleiding die je biedt. We zoomen in op wat kenmerkend is voor een gewichtsneutrale praktijk en hoe jij daar handen en voeten aan kan geven.

Leerdoelen

- ⇒ Je begrijpt het verschil tussen de gewichtsgecentreerde en gewichtsneutrale aanpak van lichaamsbeeld issues en eetproblemen
- ⇒ Je hebt diepgaande kennis van body positivity, Health At Every Size® en de wetenschappelijk inzichten waarin deze concepten geworteld zijn
- ⇒ Je begrijpt waarom lijnen, diëten en doelgericht streven naar gewichtsverlies niet werkt op de lange termijn voor het overgrote deel van de mensen

- ⇒ Je beschikt over concrete begeleidingsprincipes die jou helpen richting en invulling te geven aan jouw persoonlijke en unieke missie, visie en aanpak als professional
- ⇒ Je kent de competenties van Lichaamsrespect zodat je deze naar eigen inzicht kan gebruiken in de begeleiding met cliënten
- ⇒ Je hebt zicht op de schadelijke gevolgen van stigmatisering en vooroordeel rondom gewicht in onze maatschappij, maar ook bij coachende professionals in het bijzonder
- ⇒ Je onderzoekt kritisch je eigen (voor)oordelen en aannames over uiterlijk, lichamen, gewicht en gezondheid en we maken ruimte om deze mogelijke oordelen om te zetten naar een (nog) meer oordeelvrije en compassievolle houding naar je cliënten
- ⇒ Je voelt je stevig staan in het uitdragen van een (nu nog tegen de stroom in) gewichtsneutrale aanpak en voelt je bekapt om dit aan te dragen aan je cliënten

We duiken deze theoretische verdieping in, omdat het ten eerste de basis vormt voor de methoden en interventies die je gaat leren inzetten om mensen te begeleiden naar meer Lichaamsrespect. Anderzijds is het opdoen van deze kennis de eerste stap in het ontwikkelen van een inclusieve, oordeelvrije en compassievolle kijk op je cliënten, die vrij is van (eventueel onbewust) stigma en vooroordeel.

2

Lichaamsbeeld

In dit thema kijken we eerst naar wat er vanuit onderzoek en de psychologie bekend is over lichaamsbeeld. Wat is lichaamsbeeld en hoe ontwikkelt dit zich in de loop van je leven? We staan stil bij factoren die het lichaamsbeeld en de lichaamsbeleving beïnvloeden. We zoomen ook in op het verschil tussen mensen met een positief en een negatief lichaamsbeeld, omdat ons dat veel leert over de weg die mensen moeten bewandelen wanneer ze naar een positiever lichaamsbeeld willen bewegen.

We gaan aan de slag met concrete interventies, oefeningen en opdrachten die kan inzetten bij je cliënten om hun lichaamsbeeld en lichaamsbeleving te verbeteren. Je gaat daar concreet mee aan de slag door ze zelf te ervaren en ermee te oefenen. Tot slot kijken we naar hoe deze interventies zijn geworteld in verschillende bewezen en veelgebruikte benaderingen vanuit de psychologie. Hierdoor begrijp je beter waar je mee bezig bent en kan je beter inspelen op de situatie en behoefte van je cliënten.

Doelen

- ⇒ Je begrijpt wat lichaamsbeeld is en waar het uit bestaat
- ⇒ Je hebt zicht op de factoren die het lichaamsbeeld beïnvloeden en vormen
- ⇒ Je kent de kenmerken van een negatief en een positief lichaamsbeeld

- ⇒ Je hebt zicht op de thema's die van belang zijn in de begeleiding van een negatief naar een positief lichaamsbeeld
- ⇒ Je hebt concrete en specifieke tools, technieken en methoden in handen om het proces naar verbetering van het lichaamsbeeld te begeleiden
- ⇒ Je begrijpt vanuit welke bewezen psychologische behandelstrategieën je te werk kan gaan
- ⇒ Je hebt een aantal interventies zelf ervaren en gereflecteerd op de betekenis ervan voor je cliënten
- ⇒ Je hebt geoefend met oordeelvrij en compassievol coachen op lichaamsbeeld

3

Ontspannen eten

In deze fase van de opleiding gaan we in op hoe je cliënten kan begeleiden die vastlopen in eetobsessie, eetbuien, restrictief eten, emotie-eten en de gevolgen van (langdurig) lijnen. We richten ons op cliënten die niet zozeer een eetstoornis hebben, maar voor wie eten, hun lichaam en gewicht wel een dagelijkse of terugkerende worsteling zijn.

We kijken naar hoe een normale, ontspannen en gezonde relatie met eten er eigenlijk uitziet en hoe je je cliënten helpt om hier dichterbij te bewegen. We gaan in op een aantal stappen die jouw cliënten hierin kunnen zetten, zoals: het loslaten van de diëtmentaliteit, eten met toestemming en zonder oordeel, opnieuw contact leren maken met het lichaam en signalen van honger, verzadiging en voldoening.

We duiken in de wereld van eetobsessie, eetbuien en emotie-eten om te begrijpen waar dit vandaan komt en wat voor sommige cliënten de functie hiervan is, zodat jij de onderliggende mechanismes kent. Dat helpt niet alleen om je cliënten hierin te begeleiden, maar ook om problemen hierin bij je cliënten eerder te herkennen. We zoomen ook nu weer in op concrete interventies en oefeningen die je kan inzetten bij je cliënten wanneer zij te maken hebben met sterk dieetdenken, eetobsessie, eetbuien of emotie-eten.

Leerdoelen

- ⇒ Je weet hoe eetproblemen, groot en klein, eruit kunnen zien in het dagelijkse leven van je cliënten
- ⇒ Je kent de begrippen 'dieetcultuur' en 'dieetmentaliteit' en weet hoe je de diëtmentaliteit van je cliënt onderzoekt en vaststelt
- ⇒ Je hebt zicht op de interventies die je cliënten kunnen helpen haar diëtmentaliteit in kaart te brengen en stap voor stap los te laten
- ⇒ Je weet wat ontspannen en intuïtief eten is en welke sleutelprincipes je cliënt mogelijk nodig heeft om haar relatie met eten om te buigen

- ⇒ Je hebt zicht op de interventies die je kan inzetten om je cliënten te helpen deze principes te integreren in haar dagelijkse leven
- ⇒ Je hebt zicht op hoe eetbuien en emotie-eten eruit kunnen zien bij je cliënten en op welke manieren dit tot uiting kan komen
- ⇒ Je hebt concrete interventies en tools in handen om je cliënten te helpen haar eetbuien en emotie-eten te doorgronden en sterk te verminderen
- ⇒ Je hebt een aantal interventies zelf geoefend, ervaren en gereflecteerd op de impact ervan

4

Coachingsvaardigheden

In coaching draait alles erom dat je bijdraagt aan het teweegbrengen van positieve en toekomstgerichte verandering bij je cliënten. Maar hoe doe je dat, heel concreet gezien, als er een vrouw voor je zit die worstelt met haar lichaam en eten? Hoe ziet coaching eruit? Hoe pak je zo'n gesprek aan? Hoe ziet jouw rol er in dit proces uit?

In deze fase van de opleiding gaan we aan de slag met coaching en coachingsvaardigheden. We gaan in op wat coaching is en hoe het verschilt van therapie en hulpverlening. Na afloop van deze module ben je in staat een professioneel coachgesprek te voeren en beschik je over een aantal basis coachingsvaardigheden. Er is veel aandacht voor hoe je deze vaardigheden kan integreren met je inhoudelijke kennis over lichaamsbeeld en eetgedrag, om daadwerkelijk verandering teweeg te brengen in het lichaamsbeeld en de relatie met eten van de vrouwen die je begeleidt, zodat jij je stevig voelt staan in je rol als Body Positive coach.

Dit onderdeel wordt verzorgd in samenwerking met Marc Vos. Marc is een ervaren trainer en coach die zich bovendien heeft gespecialiseerd in het opleiden en certificeren van andere professionele coaches. [Hier kan je meer lezen over Marc.](#)

Leerdoelen

- ⇒ Je weet wat coaching is en hoe het zich verhoudt tot therapie en hulpverlening
- ⇒ Je hebt gevoel voor hoe een coachende houding eruit ziet en zet de eerste stappen in het eigen maken van deze houding
- ⇒ Je ontwikkelt onder andere je luistervaardigheden, je empathisch vermogen en je effectiviteit in het stellen van vragen
- ⇒ Je maakt kennis en oefent met een concreet coachingsmodel, dat jou handvatten geeft om je coachingstrajecten en gesprekken vormt te geven

Wanneer je een gewichtsneutrale aanpak hanteert in het werk dat je doet – en afvallen en gewichtsverlies dus niet centraal stelt in je praktijk – dan ben je in Nederland vooralsnog vrij uniek. Deze visie en aanpak is daarom vermoedelijk ook bij veel van je cliënten nog onbekend. Dat vraagt dat je jouw visie, aanpak en aanbod op een heldere manier in de markt kan zetten.

Bovendien doen wij als gewichtsneutrale coaches bij voorkeur geen harde beloftes in onze marketing, zoals de dieetindustrie dat vaak wel doet (“*Val 5 kilo af in 2 weken met deze summer body challenge!*”). We willen ook niet inspelen op onzekerheden van vrouwen om ze over te halen om bij ons in begeleiding te gaan.

Daarom richten we ons bij dit thema op wat dit betekent voor hoe je jezelf in de markt zet, profileert en hoe je jouw missie en visie over de Bühne brengt op een integere manier, die past bij de vertrouwensrelatie die we willen opbouwen met onze cliënten. We kijken naar wat dit bijvoorbeeld betekent voor je website teksten en andere uitingen, maar ook voor je aanbod.

In deze fase van het opleidingstraject krijg je op de opleidingsdag een workshop aangeboden van Selma Foeken. Selma is een ondernemerscoach waar ik veel mee samengewerkt heb. Ze heeft een hele unieke en integere kijk op marketing en is goed bekend met de doelgroep die wij graag willen helpen. In deze workshop deelt Selma haar visie met jou en helpt ze jou om jouw eigen ondernemersprofiel te ontdekken en te weten te komen welke vormen van marketing bij jou passen. [Hier kun je meer lezen over Selma en haar werk.](#)

Leerdoelen

- ⇒ Je kan helder verwoorden wat jou uniek maakt in je vakgebied
- ⇒ Je hebt voor jezelf in kaart gebracht wat deze opleiding betekent voor je werk, de cliënten die je wilt begeleiden en hoe dat zich vertaalt in aanbod dat bij jou en je cliënten past
- ⇒ Je hebt zicht op mogelijke drempels of weerstanden die je potentiële cliënten kunnen ervaren bij een gewichtsneutrale aanpak, en wat je kan doen om deze drempels te helpen wegnemen
- ⇒ Je weet hoe je op een integere manier aan marketing wil doen, die past bij de doelgroep
- ⇒ Je kent je eigen ondernemersprofiel en hebt concrete handvaten om vorm en invulling te geven aan jouw marketing, zichtbaarheid en profilering

De ervaring leert dat er voor iedereen verschillende thema's kunnen opspelen in dit opleidingstraject en dat het fijn is om ruimte te hebben om deze thema's te bespreken en doorgronden met mij en je mede-professionals in de groep. Een paar voorbeelden:

- Je loopt tegen een aantal persoonlijke thema's aan als het gaat om je lichaamsbeeld of je relatie met eten, die maken dat je het begeleiden van anderen hierin nog spannend vindt
- Je loopt tegen een aantal uitdagingen, vragen of dilemma's aan in het opzetten van je eigen praktijk of het transformeren van je huidige praktijk
- Je werkt in een organisatie waarin je dit werk verder wilt integreren en loopt tegen een aantal dingen aan
- Je bent begonnen met coachen en begeleiden van mensen in lichaamsbeeld en ontspannen eten en wilt sparren over specifieke momenten die zich hebben voorgedaan in de coaching, of overleggen over de opzet van een passend traject
- Je ervaart drempels in het (online) zichtbaar zijn en wilt ervaringen uitwisselen

Daarom bouwen we een moment in de opleiding in waarop we intervisie met elkaar doen. We nemen ruimte en tijd om ieders vraagstukken te bespreken en kunnen hierin veel van elkaar leren. Ook krijg je de gelegenheid om in een 1-op-1 gesprek met mij persoonlijke vraagstukken voor te leggen.

Doelen

- ⇒ Je reflecteert op persoonlijke vraagstukken, dilemma's en uitdagingen in jouw eigen ontwikkelproces als gewichtsneutrale professional en/of ondernemer
- ⇒ Je leert van de ervaringen, input en feedback van anderen
- ⇒ Je ervaart hoe intervisie werkt en leert daardoor hoe je dat eventueel kan inzetten bij kleine groepen cliënten die je begeleidt

Opbouw & opzet

De opleiding bestaat uit een combinatie van uitgebreid studiemateriaal en 9 live opleidingsdagen met andere cursisten.

Het studiemateriaal bestaat uit leerboeken waarin je de benodigde theorie, kennis en inzichten aangereikt krijgt, in combinatie met werkboeken waarin je oefeningen en opdrachten krijgt ter voorbereiding op de opleidingsdagen. Dit materiaal is zo geschreven dat je het zelf grotendeels ook kan inzetten in de trajecten met je cliënten.

Tijdens de opleidingsdagen staat de praktijk centraal. Het accent ligt op het toepassen, oefenen en experimenteren met oefeningen en interventies die je ook met je cliënten gaat doorlopen. We bespreken casuïstiek uit de praktijk van alle deelnemers en sparren over de vragen en dilemma's die je hierin tegenkomt.

Opbouw van de opleiding	
1. Welzijn boven gewichtsverlies	Studiemateriaal
	1 live opleidingsdag
2. Lichaamsbeeld	Studiemateriaal
	2 live opleidingsdagen (aaneensluitend)
3. Coachingsvaardigheden	2 live opleidingsdagen (aaneensluitend)
4. Ontspannen eten	Studiemateriaal
	2 live opleidingsdagen (aaneensluitend)
5 & 6. Intervisie en Integere marketing	Studiemateriaal
	2 live opleidingsdagen (aaneensluitend) Inclusief workshop van Selma Foeken
	1 coachgesprek met Danielle 1-op-1

Praktische details

Trainingslocatie

De opleidingsdagen vinden plaats van 9:30 tot 16:30 in Breda op een goed bereikbare locatie. De opleidingsdagen zijn inclusief lunch, koffie, thee en tussendoortjes. Er wordt goed voor je gezorgd.

Studiematerialen

De studiematerialen die je ontvangt gedurende deze opleiding zijn vanaf dan in jouw bezit en mag je direct inzetten in jouw eigen coachtrajecten en begeleiding.

Casuïstiek

Ik raad je aan om in de loop van de opleiding te kijken of je een pilot coachtraject kan opzetten met een cliënt: een coachtraject waarin het verbeteren van het lichaamsbeeld en het ontwikkelen van een ontspannen relatie met eten centraal staat, zodat jij de dingen die leert in deze opleiding meteen kan uitproberen in de praktijk en tijdens dit traject nog input, feedback en advies kan inwinnen van mij en de andere deelnemers.

Certificering en vernoeming op de website van Bureau Body Positive

Na afloop van de opleiding ontvang je een certificaat.* Ook word je opgenomen op de website van Bureau Body Positive, zodat potentiële cliënten jou ook op deze manier kunnen vinden. Het idee is dat er zo een netwerk van Body Positive en Gewichtsneutrale professionals groeit. Het doel hiervan is dat mensen die op mijn website terecht komen voor hulp, maar niet in de buurt van Breda wonen of geen persoonlijke klik met mij voelen, weten waar ze terecht kunnen voor vergelijkbare begeleiding.

Uiteraard kan jij ook op jouw eigen website vermelden dat je bij Bureau Body Positive in opleiding bent geweest.

**In 2019 doorloop ik een accreditatieproces bij het CRKBO (Centraal Register Korte Beroepsopleidingen). Na afgeronding is Bureau Body Positive een erkende opleidingsinstelling en mag ik erkende certificaten uitgeven. Deze zal jij (eventueel met terugwerkende kracht) ook ontvangen.*

Investering

9x Opleidingsdag van 9:30 tot 16:30

Inclusief materiaal & interventies, oefeningen en opdrachten die je mag overnemen voor je eigen coachtrajecten

Inclusief tweedaagse training

Coachingsvaardigheden door Marc Vos i.s.m.

Danielle Heemskerk

Inclusief workshop Marketing en

Ondernemersprofielen door Selma Foeken

Studiemateriaal

Inclusief materiaal & interventies, oefeningen en opdrachten die je mag overnemen voor je eigen coachtrajecten

1x 1-op-1 sparsessie via Skype of telefoon met Danielle Heemskerk

Investering excl. btw	€2800,-
Totaal excl. btw	€2800,-
btw 21%	€588,-
Totaal incl. btw	€3388,-

Betaling is mogelijk ineens, of:

- ⇒ In twee termijnen van €1400,- (excl btw) verspreid over twee maanden, of:
- ⇒ In drie termijnen van €933,33- (excl btw) verspreid over drie maanden
- ⇒ In vier termijnen van €700,- (excl btw) verspreid over vier maanden

Veel gestelde vragen

Ik worstel zelf nog weleens met mijn lijf en eten. Kan ik dan wel meedoen?

Je hoeft niet volledig body positive en schaamteloos genietend van je lijf door het leven te gaan om deze opleiding te volgen (hoewel ik schaamteloosheid altijd zal aanmoedigen ☺). Ook is het niet erg als je zelf nog issues met eten ervaart. Wat van belang is, is dat je er niet meer middenin zit, maar dat je er al enige afstand toe voelt. Zodat je je aandacht kan richten op het proces dat je voor anderen wilt faciliteren. Het is lastig om je in het perspectief van je toekomstige cliënten te verplaatsen als je je nog overweldigd voelt door je eigen issues.

Maar een positief lichaamsbeeld en ontspannen relatie met eten is over het algemeen niet iets wat je bereikt, en dat vervolgens geen aandacht meer vraagt. Het is eerder een staat van zijn die je graag nastreeft, die in het begin veel aandacht vraagt en verderop in het proces minder op de voorgrond staat, omdat het stevig verweven is in je manier van denken, voelen en identiteit. Dus het is niet erg als het nog een thema in je eigen leven is. Als je twijfelt of je zover bent om deze opleiding te doen, neem dan gerust contact op, dan onderzoeken we dat samen.

Ik weet al best veel over body positivity, Health At Every Size® en/of intuïtief eten. Leer ik dan iets nieuws?

Dan kan het zijn dat je al bekend bent met sommige kennis die je krijgt aangereikt. Maar de nadruk ligt vooral op de vertaalslag van deze concepten en uitgangspunten naar coaching en begeleiding van anderen, op een methodische en systematische manier. Dat zal nieuw voor je kunnen zijn. Neem gerust contact op als je twijfelt of je deze opleiding nodig hebt, dan kijken we daar samen naar (en ik zal je dat altijd eerlijk vertellen).

Ik wil deze aanpak graag integreren in mijn huidige praktijk, maar ook mensen blijven helpen met afvallen. Kan dat samengaan?

Om meteen maar eerlijk en transparant te zijn: nee. Er is in de body positive beweging en Health At Every Size® visie en aanpak geen ruimte voor het promoten, beloven en doelgericht nastreven van gewichtsverlies. Sterker nog, het ondermijnt alles wat deze visie omvat. Gewichtsverlies kan een gevolg zijn van de begeleidingstrajecten die je doet, maar dat is nooit het doel.

Heb je hier meer vragen over? Neem dan gerust contact op. Ook als je een vraag hebt die hier niet bij staat, dan hoor ik het graag.

Over Daniëlle & Bureau Body Positive

Als ik zo doorga en op mijn 80^e terugkijk op mijn leven, dan heb ik me vooral drukgemaakt over de calorieën in een cupcake.

Ik ben dankbaar voor dit inzicht, dat ik kreeg zo rond mijn 27^e. Ik worstelde al sinds mijn 15^e met eetobsessie en eetbuien. Ik vond mezelf te dik. Ik geloofde dat alles wat ik deed, meemaakte en bereikte pas écht zou tellen als ik dat ideale, slanke lichaam had. Dat ik dan pas echt van het leven zou kunnen genieten. Mijn gewicht en eetkeuzes werden een dagtaak. Ik zat muurvast in de cyclus van lijnen en eetbuien: ik ging een paar maanden aan de lijn, tot ik het niet meer volhield. Dan schoot ik door naar de andere kant en had ik eetbuien.

Die fases van lijnen en eetbuien wisselden zich steeds sneller af, totdat ik op het punt kwam dat ik op maandag besloot aan de lijn te gaan, om diezelfde avond weer een eetbui te hebben. Ik stond ermee op en ging ermee naar bed.

Toen ik dat inzicht hierboven kreeg, begon ik voorzichtig aan hulp te zoeken. Bij een diëtist, een maatschappelijk werker, een psycholoog, een coach. Maar ik vond nergens echt aansluiting, want ik viel tussen wal en schip. Ik liep geen gevaar door ondergewicht. Ik was niet “te dik” (volgens de onzin BMI norm in onze samenleving) en ik viel blijkbaar niet in de categorie eetstoornis. Bovendien begrepen de meeste hulpverleners die ik heb gezien niet waar ik me zo druk om maakte. Ik was toch slank?

Per toeval kwam ik in aanraking met de body positive beweging. Ik maakte kennis met Health At Every Size®, intuïtief eten en lichaamsdiversiteit. Ik leerde dat mijn lichaamsbeeld onlosmakelijk verbonden was met mijn gedoe met eten. En dat mijn lichaamsbeeld nauw samenhangt met hoe we als maatschappij kijken naar lichamen, schoonheid en gezondheid. Zo leerde ik ook dat ik verre van de enige was die hiermee worstelde, maar dat er talloze vrouwen zijn – in alle vormen en maten – die in beslag genomen worden door hun lijf en eten.

In 2015 heb ik Bureau Body Positive opgericht, vanuit een behoefte om vrouwen te begeleiden in een proces dat ik zelf ook zo hard nodig heb gehad. Maar dan wel op een inspirerende en luchtige manier. Sindsdien heb ik veel vrouwen mogen begeleiden in dit proces. Ik leerde veel van hen en ik merkte vooral dat ik enorm gefrustreerd raakte van het feit dat vrijwel al deze vrouwen zich hun halve leven hebben afgevraagd hoe ze minder konden eten en konden afvallen, en dat vrijwel iedere professional die zij voor hun neus hebben gehad (van coach tot diëtist tot psycholoog) mee is gegaan in deze wens om af te vallen.

Waarom was er niemand die tegen hen heeft gezegd: *misschien mag je het loslaten. Misschien is je lijf gewoon goed zoals het is. Misschien is het beter om te werken aan een fijne en ontspannen relatie met eten, in plaats van je opnieuw vast te klampen aan een nieuw eetplan?*

Dat was de aanleiding om de ervaringen die ik de afgelopen jaren heb opgedaan in het begeleiden van vrouwen om te zetten in een opleiding voor professionals. Wat mij betreft is het ontzettend belangrijk dat de route naar lichaamsacceptatie en ontspannen eten net zo vanzelfsprekend wordt als de route naar een afvalcoach, *beach body challenge* of dieetaanpak momenteel is. Met deze opleiding hoop ik daar mijn steentje aan te kunnen bijdragen.

Oh, en nog wat formele kwalificaties die mij in staat stellen dit werk te doen vanuit meer dan alleen mijn persoonlijke ervaringen:

- ⇒ In 2006 heb ik de HBO opleiding Maatschappelijk Werk en Dienstverlening afgerond, waar ik heb geleerd om mensen met een hulpvraag methodisch, systematisch en coachend te begeleiden
- ⇒ In 2009 heb ik de universitaire bachelor en master Onderwijskundig Ontwerp en Advisering afgerond, waar ik o.a. heb geleerd om opleidingen, trainingen en leermateriaal te ontwikkelen
- ⇒ Ik heb daarna 2,5 jaar gewerkt als onderwijskundig trainer en adviseur bij een opleidings- en adviesbureau
- ⇒ Voordat ik Bureau Body Positive oprichtte, was ik fulltime docent, curriculumontwikkelaar en studieloopbaanbegeleider bij de HBO opleiding Learning and Development aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.
- ⇒ Ik ben aangesloten bij de ASDAH (Association for Size Diversity and Health) in de USA, een organisatie met de missie om de principes van Health At Every Size® wereldwijd op de kaart te zetten in wetenschap, gezondheidszorg en overheidsbeleid. Via deze non-profit instelling blijf ik op de hoogte van recente ontwikkelingen op het gebied van onderzoek naar lichaamsbeeld, gewicht en het concept Health At Every Size®.

Ik verwelkom jou graag in mijn netwerk van
Body Positive Professionals.

De wereld heeft je nodig.

Bijlage

De competenties van Lichaamsrespect

Het beoefenen van lichaamsrespect bestaat uit 5 thema's. Onder ieder thema lees je wat ervoor nodig is om het thema zo volledig mogelijk in je leven toe te passen.

1. Intuïtief en ontspannen eten

- ⇒ Ik verwerp de dieetcultuur en bijbehorende dieetmentaliteit
- ⇒ Ik geef mezelf onvoorwaardelijke toestemming om te eten
- ⇒ Ik luister naar en doe zoveel mogelijk recht aan lichamelijke signalen van honger en verzadiging, in de mate waarin mijn rooster dat toelaat
- ⇒ Ik streef naar daadwerkelijke voldoening
- ⇒ Ik eet zoveel mogelijk met aandacht, voor zover mijn rooster dat toelaat
- ⇒ Ik geniet van eten zonder oordeel, schaamte- of spijtgevoelens

2. Mildheid en zelfcompassie

- ⇒ Ik hanteer een onderzoekende en oordeelloze houding naar mijn eigen gedachten, gevoelens en gedragingen
- ⇒ Ik ben me bewust van *body checking* gedrag en beperk dit zoveel mogelijk
- ⇒ Ik behandel mezelf met respect, vriendelijkheid en liefde, zoals ik ook een dierbare zou behandelen
- ⇒ Ik praat positief over mijn lichaam en dat van anderen
- ⇒ Ik weet, voel en ervaar dagelijks dat ik zoveel meer ben dan mijn lichaam

3. Gewichtsneutrale zelfzorg

- ⇒ Ik erken dat er meer en belangrijkere indicatoren zijn van gezondheid en welbevinden, dan alleen mijn gewicht
- ⇒ Ik zorg zo goed mogelijk voor mezelf door voldoende te slapen, te drinken, mijn lichaam te voeden en stress te beperken
- ⇒ Ik kan stress, vermoeidheid en emotionele issues en fluctuaties het hoofd bieden zonder hiervoor herhaaldelijk emotie-eten te gebruiken
- ⇒ Ik erken mijn persoonlijke behoeftes en ik luister en handel daarnaar
- ⇒ Ik beperk piekeren over eten en mijn lijf door me te richten op de dingen die er voor mij werkelijk toe doen in het leven

4. Bewegen met plezier

- ⇒ Ik beweeg op manieren die mij plezier en genoegen geven
- ⇒ Ik richt me op lichamelijke gezondheid in plaats van schoonheidsnormen
- ⇒ Ik beweeg vanuit de behoefte om mij lichamelijk en mentaal goed te voelen
- ⇒ Ik vermijd sporten om te compenseren, calorieën te verbranden of mijn lichaam in een opgelegde norm te kneden
- ⇒ Ik voel mij niet schuldig als ik niet heb gesport of heb bewogen

5. Positief lichaamsbeeld

- ⇒ Ik voel mij weerbaar tegen lichamelijke schoonheidsnormen
- ⇒ Ik erken en waardeer dat lichamen komen in allerlei vormen en maten en zie mijn eigen lichaam als onderdeel van deze diversiteit
- ⇒ Ik heb respect en waardering voor wat mijn lichaam allemaal kan en voor mij doet
- ⇒ Ik houd mezelf niet in de ban van negatieve gedachten over mijn lichaam, ik weet dat deze tijdelijk zijn en weer voorbij gaan
- ⇒ Ik focus me op hoe ik me voel, in plaats van op hoe ik eruitzie en wat anderen mogelijk van mij denken
- ⇒ Ik laat mij niet leiden of beperken door schaamte voor mijn lichaam