



Hai! Mijn naam is Marjolein de Haas

Sinds 2009 ben ik werkzaam als diëtist, en in 2012 ben ik bij Zorgwaard gaan werken. Ik werk hier met veel plezier; ik heb de vrijheid om mijn eigen koers te varen, heb lieve collega's en er is een fijne werksfeer.

In deze paar zinnen zitten verschillende waarden verstoppt: plezier, vrijheid, autonomie, collegialiteit, veiligheid. Waarden die voor mij belangrijk zijn, en leiden tot een waardevolle baan. Verbinding, ontwikkeling en gezondheid zijn drie andere waarden die ik wil toevoegen.

Deze combinatie van waarden, maakt dat ik het heerlijk vind om naast diëtist ook ACT-coach te zijn. Ik ben graag in verbinding met mensen en help graag in de ontwikkeling van een waardevol leven; zeker wanneer gezondheid hier ook een rol in mag spelen.

Iedereen is uniek, en voor iedereen ziet een waardevol leven er anders uit.

ACT is een vorm van gedragstherapie, die gericht is op het verhogen van psychologische flexibiliteit. Met meer psychologische flexibiliteit zijn we vervolgens beter opgewassen tegen het ongemak wat we ook tegenkomen in ons leven, en kunnen we stapsgewijs veranderingen maken om een waardevol leven te leiden.

ACT is gericht op het gedrag. Hoe ziet jouw eetgedrag eruit, en werkt dit voor jou? Is het waardevol?

Mocht je een dagje met mijn leven meekijken, zou je kunnen zien dat ik bij thuiskomst in de keukenla op zoek ga naar iets eetbaars; liefs zoetigheid (lik uit de pot chocoladepasta of wat handjes hagelslag) Waardegericht gedrag? Nee. Maar wel een gewoonte. Een gewoonte dat me wat oplevert: even dat moment van 'hmm.. lekker'.

Er zijn meer momenten van eten dat ik denk 'hmmm .. lekker': Een punt zelfgemaakte appeltaart op de verjaardag van mijn zoontje. Er zit voor mij verschil tussen deze twee 'hmmm.. lekker!'-momenten. Het eerste is puur gewoonte.

Het tweede moment staat voor het vieren van een voor mij belangrijke moment, en dan ook nog eens met iets wat (voor mij) een stuk lekkerder is dan een lik uit de pot chocoladepasta! Je snapt het verschil waarschijnlijk wel tussen deze twee momenten.

Maar nu dan; hoe stop ik met gedrag dat me toch ook wel wat oplevert?

Hier help ik je graag mee verder! De weegschaal om je gewicht te wegen, heb ik hier niet bij nodig. We zoomen echt in op het gedrag.

Spreekt het je aan? Neem gerust contact met mij op!

Marjolein de Haas, diëtist en ACT coach  
085-0085020, diëtist@zorg-waard.nl