

VOOR ONZE FOUNDING COACHES

Bloei, naast de theorie gelegd

Wat ons opviel toen we het platform vergeleken met de canon van leefstijlcoaching — en hoe we het oplossen.

Bloei is er **voor en door leefstijlcoaches**. Daarom houden we het platform aan de standaard van jullie eigen vak. We legden Bloei naast de evidence-based canon — motiverende gespreksvoering, de fasen van gedragsverandering, zelfdeterminatietheorie, oplossingsgericht werken, CGT, ACT, positieve psychologie, gewoontevorming en GROW — en stelden één vraag: **eert het platform die theorie écht?** Dit is wat we zagen, en wat we hebben aangepast.

Wat al goed stond

- **De methodieken zitten er echt in.** Bloei redeneert per cliënt vanuit de gekozen, erkende stijl(en) en benoemt in de onderbouwing vanuit welke methodiek.
- **De schatkist blijft van jou.** De AI kiest werkvormen uitsluitend uit jouw eigen verzameling en verzint er nooit bij — precies wat de theorie zegt: het vak en de relatie van de coach zijn het voertuig, de techniek volgt.
- **Mens-in-de-lus.** De AI stelt voor; jij beoordeelt, beslist en verstuurt.
- **Rode vlag.** Bij zorgsignalen geeft Bloei geen advies, maar wijst het jónu erop.

Wat ons opviel

De kennis was niet het probleem — de *reflex* van het product wel. Vier dingen vielen op:

DE THEORIE ZEGT	WAAR BLOEI NAAR NEIGDE
Motiverende gespreksvoering: lok verandertaal uit, reflecteer — vermijd de ‘reparatiereflex’.	Een antwoord + een suggestie klaarzetten — dus vaak advies geven, ook als een goede vraag beter was.
Fasen van verandering (Prochaska): duw niet naar actie als de fase er nog niet is.	Altijd concrete stappen voorstellen — óók bij twijfel of ambivalentie, wat juist weerstand oproept.
Feedback-informed werken: meet de alliantie — ‘voelt dit als de goede richting?’ is de sterkste uitval-voorspeller.	Wél slaap, energie en stemming meten — maar niet de band met de begeleiding zelf.
Zelfdeterminatietheorie: blijvende motivatie komt uit de eigen doelen van de cliënt.	Doelen en plannen vóór de cliënt schrijven — efficiënt, maar subtiel sturend.

De rode draad. De werkwoorden van het product — *genereer, suggereer, plan* — leunden naar ‘de expert die oplost’. De canon leunt naar *ontlokken, meebewegen, vergezellen*. Die twee gelijkzetten was het werk.

Hoe we het oplossen

- **Twee lichte vragen op de check-in.** ‘Hoeveel zin & vertrouwen had je deze week?’ (bereidheid) en ‘Voelt de begeleiding als de goede richting?’ (verbinding). Optioneel — de cliënt mag ze overslaan.
- **De triage luistert naar de verbinding.** Een cliënt die de band niet meer voelt, springt nu bovenaan je lijst — nog vóór een slechte slaapweek. Daar wordt retentie gewonnen of verloren.
- **De copiloot kantelt bij twijfel.** Voelt de cliënt weinig zin of verbinding, dan geeft Bloei geen advies meer maar een **open vraag of reflectie** die ruimte maakt — en benoemt eerlijk wélke vaardigheid (open vraag, reflectie, herkaderen), niet zomaar een methodiek-etiket.
- **Doelen komen meer uit de cliënt.** Het meegeef-plan en de antwoorden ontlokken (‘wat wil jij proberen?’) in plaats van voor te schrijven — en worden zachter als iemand nog twijfelt.

Kinderen vragen een andere aanpak

Op aangeven van **Sanne** — kinderleefstijlcoach — legden we ook de kind-trajecten langs de lat. Een kind is geen kleine volwassene: bij een jong kind is de **ouder** de motor van verandering, een tiener wil juist eigen regie, en gezondheids- of gewichtsargumenten werken averechts. Wat het platform al goed deed (speelse cliënt-app, géén gewicht/calorieën, leeftijdsgeschikte werkvormen) zat vooral aan de buitenkant — de coach-copiloot redeneerde nog volwassen.

Wat we toevoegden:

- **Ontwikkelingsfase uit de leeftijd.** Jong kind ($\pm \leq 7$) → ouder-gestuurd; kind (8–12) → kind én ouder samen; tiener (12+) → groeiende autonomie. De copiloot stemt taal, autonomie en wie hij aanspreekt daarop af.
- **Gezinssystemisch.** Gewoontes zijn van het hele gezin, niet van het kind alleen.
- **Motiveren via spel & competentie** — nooit via gewicht of gezondheidsdruk.
- **Een kind- & gezinsmethodiek** in de schatkist, zodat ook de ‘waarom’ ontwikkelingsgericht redeneert.

En waar in het GLI-traject de cliënt zit

Een GLI duurt twee jaar: een intensief **basisjaar** en een **onderhoudsjaar** waarin het groepscontact terugvalt naar eens per paar maanden — en juist dáár haakt het grootste deel af. Bij kinderen loopt het via **Kind naar Gezonder Gewicht**: gezin-centraal, maatwerk, met een centrale zorgverlener en de kinderleefstijlcoach, in vier modules.

Wat we toevoegden:

- **Programma & startdatum per cliënt.** Vul het GLI-programma (CooL, SLIMMER, BeweegKuur, Samen Sportief in Beweging of Kind naar Gezonder Gewicht) en de startdatum in — Bloei leidt de fase af.
- **Fase-bewuste copiloot.** De concept-antwoorden houden rekening met wáár de cliënt in het traject zit; bij de kinder-GLI met de gezin-centrale opzet.
- **Scherpere triage in de onderhoudsfase.** Valt een cliënt in de kwetsbare onderhoudsfase stil, dan springt die bovenaan je lijst — precies waar het programmacontact wegvalt en de uitval zit.

Een voorbeeld — vóór en ná

Een cliënt schrijft bij de check-in: *“ik weet niet zo goed of dit voor mij werkt.”*

VÓÓR	NÁ
“Goed dat je dit deelt. Deze week 3 vaste maaltijden en een vast slaapmoment — dan komt je energie terug.” (advies, hoe goed bedoeld ook)	“Dank dat je dit zo eerlijk zegt. Vóórdat ik iets over plannen zeg: wat klopt er voor jou nu niet — en wat zou je nodig hebben? ” (een open vraag die ruimte maakt)

De onderbouwing zegt er nu eerlijk bij: “ik onderdruk bewust de reparatiereflex — geen nieuw advies.”

Wat ‘voor en door coaches’ betekent. We citeren de theorie niet alleen — we laten haar ons corrigeren. Als founding coach mag je Bloei daaraan blijven houden: waar het platform tegen jullie vak in beweegt, willen we het horen.