



THE LAB
OF LIFE

Door gedragsverandering
aan het stuur van je eigen leven





✓ op een ontspannen manier



THE LAB
OF LIFE



DUURZAME GEDRAGSVERANDERING VANUIT EIGEN REGIE



Radboud Universiteit Nijmegen

Start
The Lab of Life

The Lab of Life
voor jongeren

Ambities >2021
Opschalen en meer impact
maken, jongeren training
naar het curriculum. The
Lab of Life Foundation
oprichten.



+ 2012

De aanleiding en het
ontstaan van de methode.

+ 2015

Wetenschappelijke validatie
methode en de oprichting
van The Lab of Life.

+ 2016

Begonnen met
werving trainers en
de marktbenadering
bij organisaties en
medewerkers.

+ 2018

The Lab of Life voor
jongeren, erkenning
zorgverzekeraars,
landelijke dekking
trainersnetwerk.

+ 2020

Erkenning RIVM, inkomens-
en zorgverzekeraars en
begonnen met in-company
trainersopleidingen.

DUURZAME GEDRAGSVERANDERING VANUIT EIGEN REGIE



THE LAB
OF LIFE



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Erkende leefstijl interventie

De enige wetenschappelijk bewezen effectieve leefstijl interventie, gericht op de duurzame inzetbaarheid van medewerkers, in het loket gezondleven van het RIVM.



Nederlands
Jeugdinstituut



WETENSCHAPPELIJK BEWEZEN EFFECTIEF



THE LAB
OF LIFE

Waar gaan we voor?



Welzijn belangrijker dan welvaart
Preventie en curatie

Een betere wereld begint bij een betere jij.
Pas als je goed voor jezelf zorgt, ben je in staat voor de mensen om je heen en voor de Aarde te zorgen.



Wetenschap naar de praktijk
Focus op gedrag

Effect in de praktijk moet zichtbaar en meetbaar zijn. We implementeren de wetenschap in de praktijk en gaan voor sociale impact.



Samenwerken en kennisdelen
Netwerk uitbouwen en opleiden

Alleen ga je misschien sneller maar samen kom je verder. Blijvende gedragsverandering realiseren is altijd een samenwerking.

Voor het corona tijdperk

BURNOUT, JEUGD, STRESS

Jongeren met impact

Jongeren ervaren steeds meer een té hoge prestatiedruk.

Jongeren ervaren steeds meer een té hoge prestatiedruk
11/09/17

NOSop3

Ook tieners hebben last van stress en drukte

'Jongere het perfecte

UITGELICHT

BURN-OUT: EEN SERIEUS PROBLEEM ONDER JONGEREN

Steeds meer jongeren tussen de 20 en 30 jaar krijgen een burn-out. Hoge prestatiedruk leidt tot lichamelijke en geestelijke klachten, overspannenheid, en als je dat niet aan kunt, kan het tot burn-out leiden.

Burn-out dreigt voor driekwart tieners

Driekwart van de jongeren heeft last van stress en burn-out klachten

Burn-out dreigt voor tieners

Ruim driekwart van de tieners

Prestatiedruk drijft jongeren wanhoop

Burn-out groeiend probleem onder jonge werknemers

Veel jonge werknemers zitten 'vast' in een baan die niet voldoet aan hun verwachtingen. Steeds meer jongeren hebben daarom last van stress. Met grote gevolgen: ziekteverzuim, fysieke klachten en een groeiend aantal burn-outs onder 20 tot 30-jarigen.

Nieuwsuur

Burn-out groeiend probleem onder jonge werknemers

© 25-04-2015, 14:00

In het corona tijdperk

Nooit eerder waren zoveel jonge mensen eenzaam, angstig of somber, blijkt uit recente cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS).

"Door corona is meer licht gaan schijnen op een al bestaand probleem" - Arne

Popma. voorzitter van de afdeling Kinder- en Jeugdpsychiatrie van de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie, hoogleraar aan het Amsterdam UMC en werkzaam als kinder- en jeugdpsychiater.

Bijna helft jongeren ervoer uitsluitend negatieve invloed van coronacrisis

14-12-2021 00:01

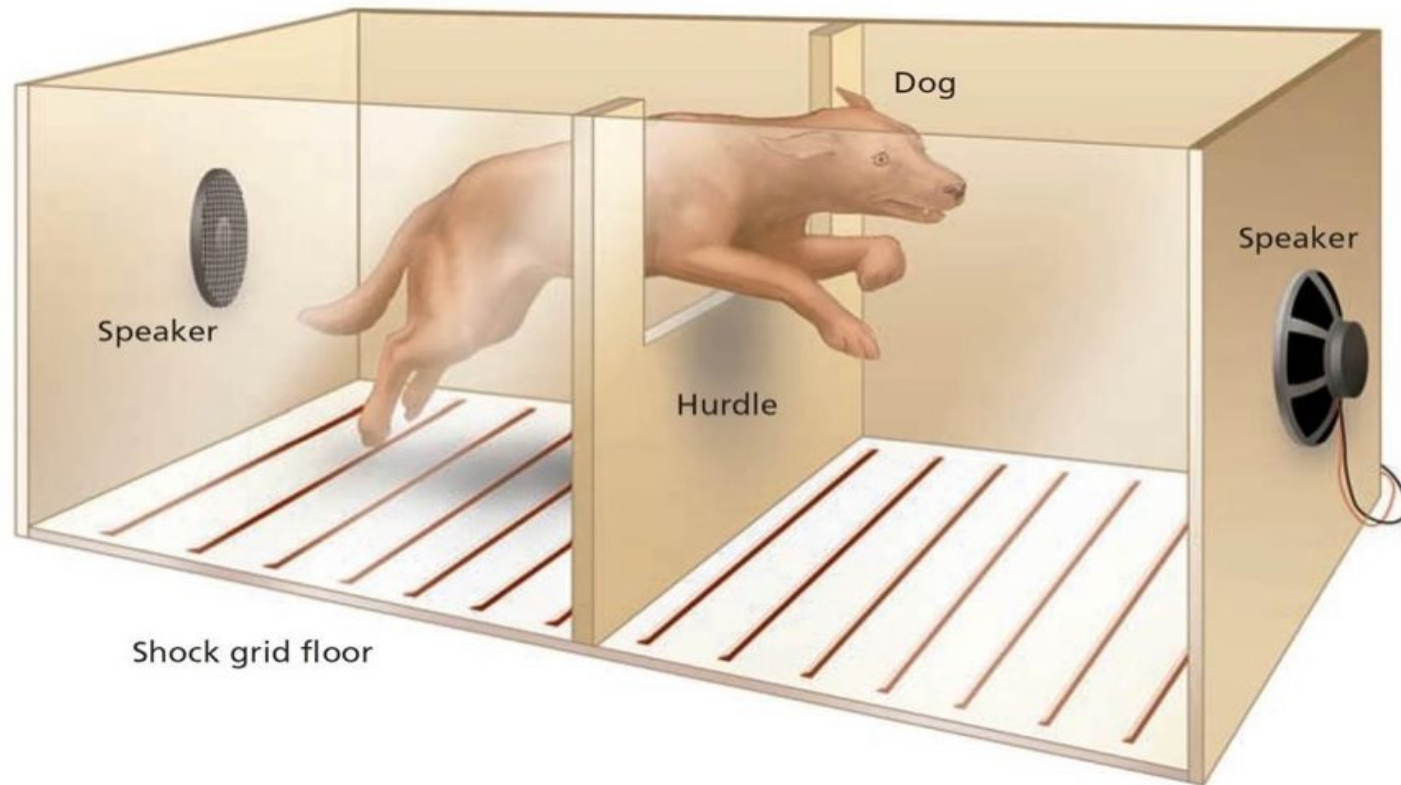


© CBS / Alrik Swagerman

Verlies van grip



Learned helplessness



An illustration of a person with a ponytail, wearing a blue long-sleeved shirt and dark pants, jumping across a gap between two dark blue mountain peaks. The person is in mid-air, with one leg extended forward and arms outstretched. The background is a light blue sky with a single white cloud. The overall style is flat and modern.

WILLEN

Sociale druk
Prestatiedruk
Snelle afleiding
Sociale media

DOEN

Weerstand: Reactance





Belang van autonomie...





...en intrinsieke motivatie

Eigen regie bevorderen



Zorg voor voldoende **autonomie**
en **intrinsieke motivatie**

Ja-maar[®]

...ik zit in een dipje ...in de praktijk werkt het niet ...waarom ik ...dat is vroeger al geprobeerd ...wat kost dat wel niet ...ik heb maar 0,65 fte ...het is niet realistisch ...er is geen draagvlak ...het is maandag ...het gaat toch goed zo ...heeft het wel prioriteit ...daar komt alleen maar heibel van ...geef mij maar een gouden handdruk ...ik ben dsycletisch ...dat staat dus niet in mijn taak- en functieomschrijving ...dat past niet bij onze cultuur ...het is zo lekker ...uiteindelijk worden we toch weer teruggefloten ...dat zou jij toch doen ...dat is veels te veel buiten-de-box ...dan halen we onze deadline niet ...het voelt niet goed ...we missen momentum ...ik ben een beetje misselijk ...dat wist ik niet ...dan vinden ze me niet aardig ...ik ben gekke Henkie niet ...'t zit er gewoon even niet in ...dan ben ik weer de sigaar ...mijn band was lek ...daar ben jij te dom voor ...de brug stond open ...dat wist ik niet ...ik spreek uit ervaring ...zo ben ik nou eenmaal ...bij ons werkt dat niet ...heb je mijn collega's gezien ...als ze daarboven eens zouden nadenken ...iedereen deed het ...ik ben moe ...druk, druk, druk ...zo ben ik nou eenmaal ...mag ik een teiltje ...de server ligt eruit ...eerst koffie ...de tomtom zei linksaf ...staan alle neuzen wel dezelfde kant op ...om nou te zeggen wat een urgentie, nee ...het is ouwe wijn in nieuwe zakken ...hier heb ik toch niet om gevraagd ...straks wordt er over getwitterd ...het is toch crisis ...wat als alles lukt?

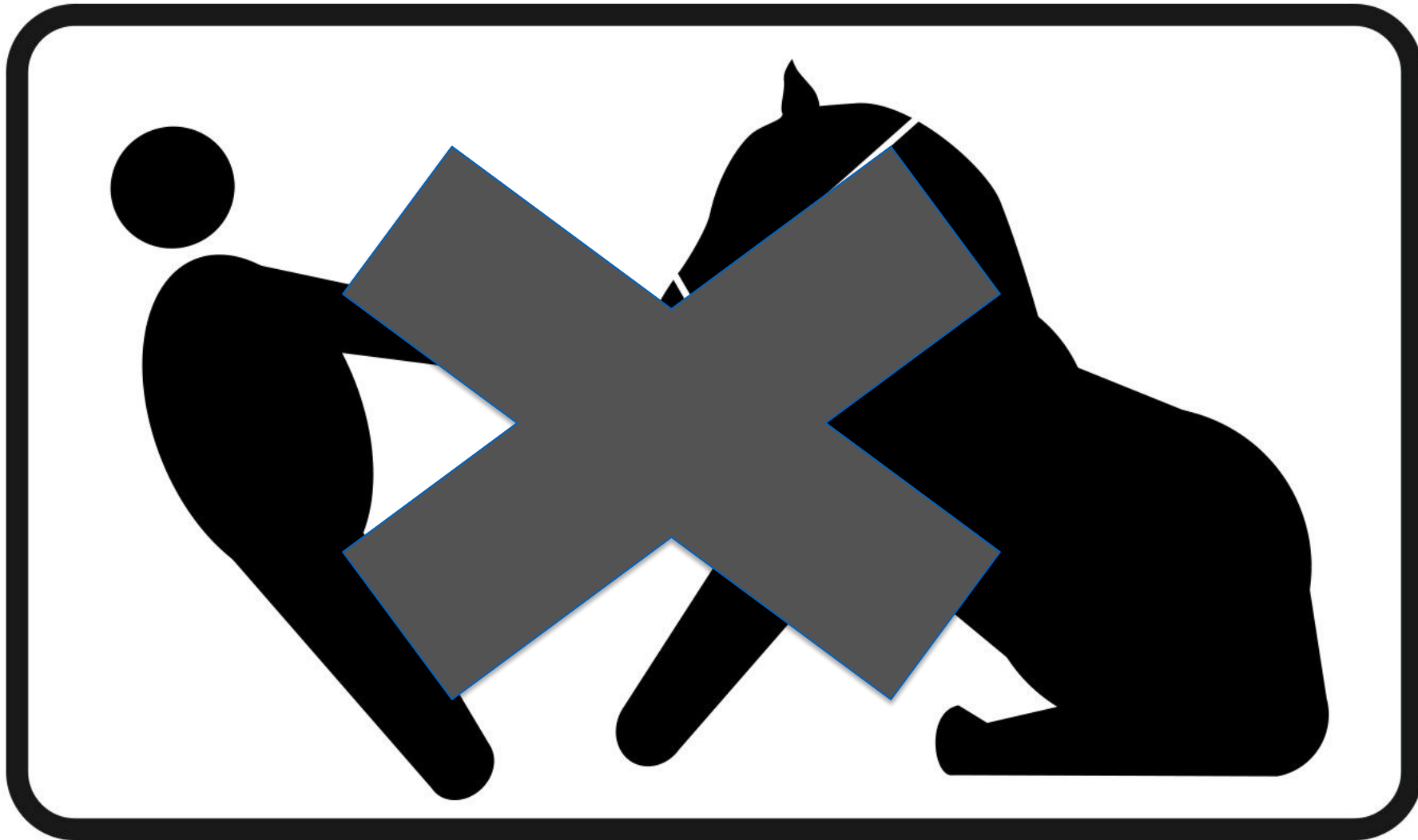
Weerstand: Skepticisme



- Ambivalentie
- Kritisch
- Tegenspreken
- Twijfel
- Tegen boodschap



Onzekerheid



Let op informatie overkill...



Kennis ≠ Gedrag

...en bevorder zelf-effectiviteit



Laat mensen zichzelf overtuigen...

**Smoking
Kills**

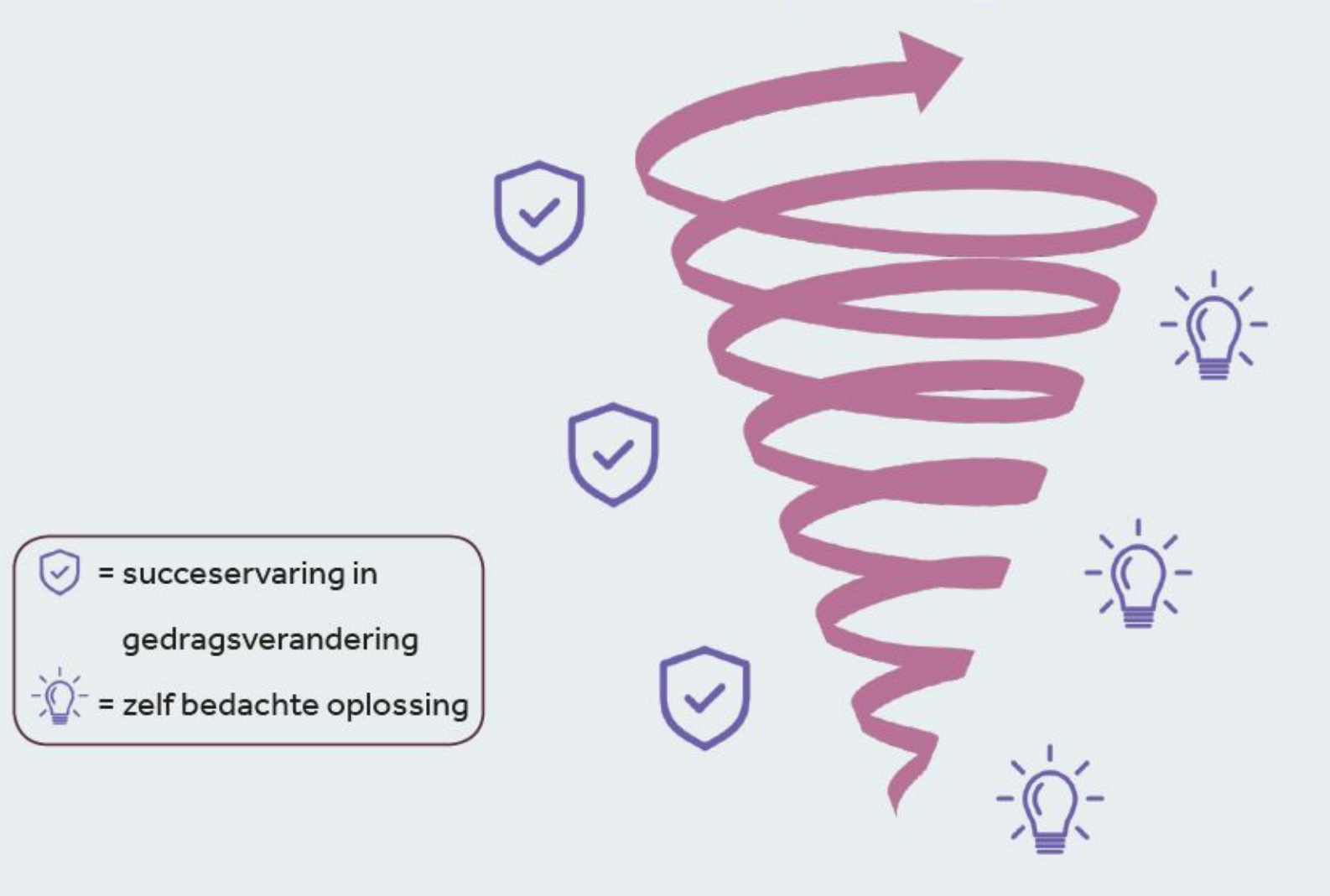
**NO
NON-SMOKE
R HAS
SURVIVED**



...en zelf oplossingen bedenken



Eigen regie spiraal



Eigen regie bevorderen



Geef geen tips en tricks maar bevorder **motivatie** en **zelfvertrouwen** door jongeren zelf te laten denken en werken.

Goede voornemens

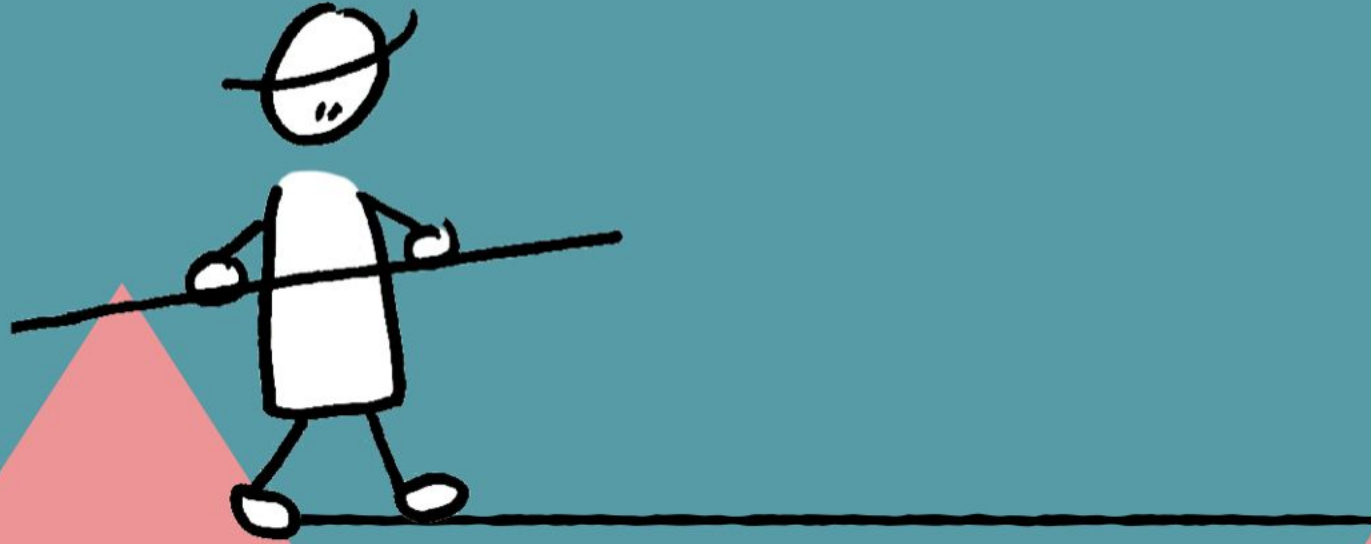
2018: Afvallen

2019: Afvallen

2020: Afvallen

2021: Afvallen

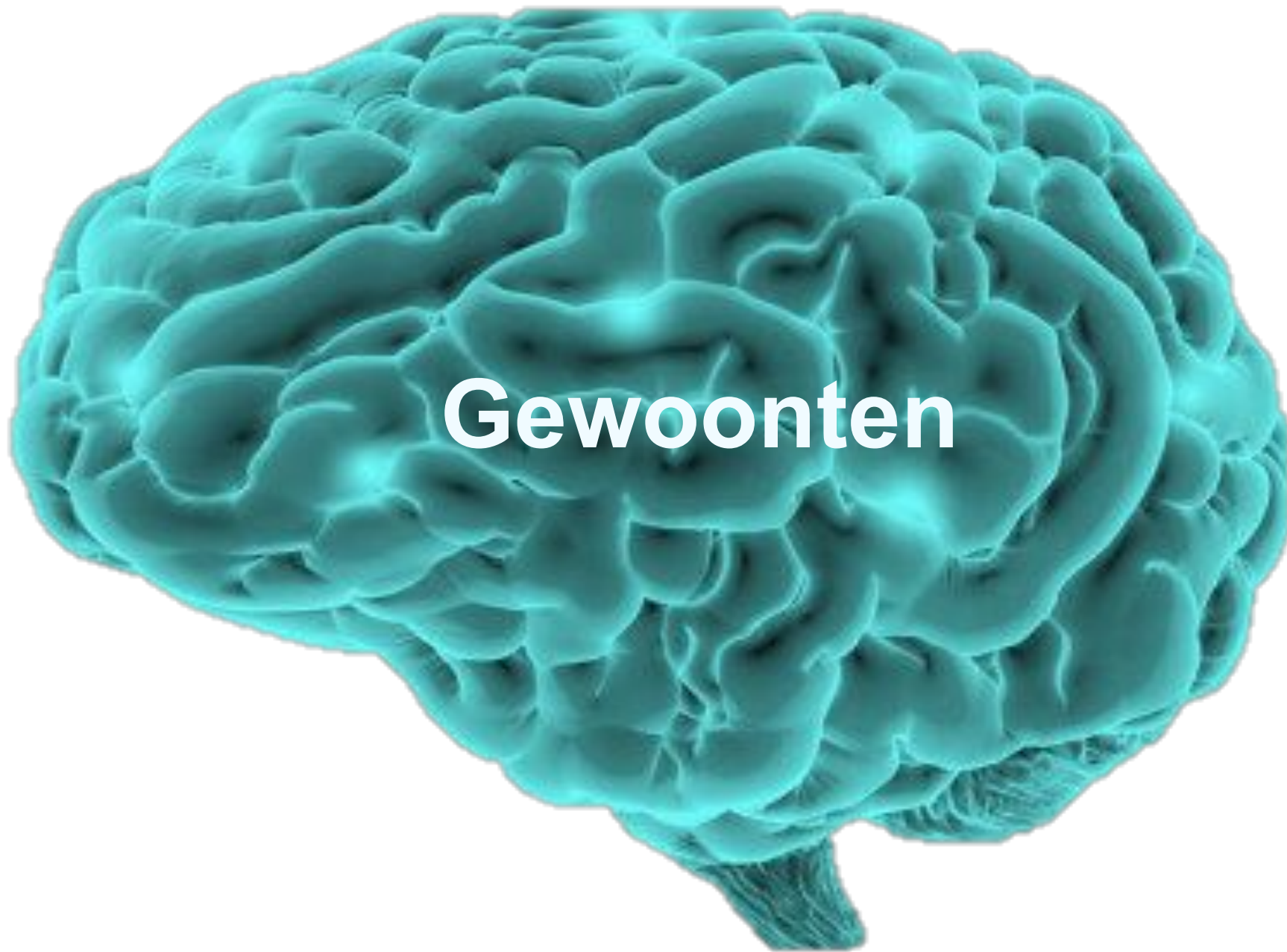
Weerstand: Inertia



Intentie

Gat

Gedrag



Gewoonten

Focus op gedragsverandering



Eigen regie bevorderen



Ondersteun bij de **implementatie** van verandering want gedragsverandering gaat NIET vanzelf

Eigen regie stimuleren?

Autonomie en intrinsieke motivatie

Geen tips en tricks maar zelf-effectiviteit bevorderen

Hulp bij implementeren nieuw gedrag





THE LAB
OF LIFE

Door gedragsverandering
aan het stuur van je eigen leven



THE LAB
OF LIFE

“Het meer bewust zijn van de activiteiten in het dagelijkse leven en het leren prioriteiten stellen voor jezelf. Hiernaast ook open staan voor nieuwe activiteiten voor mij zoals lezen en wandelen.”

“Echt heel fijn. Het heeft niet alleen als individu geholpen, maar ook als vriendengroep zijn we dichterbij elkaar gegroeid.”

“Ik heb de training als zeer zinvol ervaren, het heeft me laten inzien wat ik belangrijk vind in het leven en de dingen waar ik tegenaan liep die onder ogen te zien en manieren gevonden te hebben om er beter mee om te gaan.”

“Ik heb meer rust en ben ervan bewust wat me kan helpen om mijn doelen te bereiken.”

“Ik denk meer na over het verbeteren van mijn leven en deze training heeft mij meer bewust gemaakt hoe ik dat kan doen.”

“De impact op mijn dagelijkse leven is dat ik een beter balans heb door te wandelen en meer rustmoment te creëren.”

“Ik heb het gevoel dat ik een stuk bewuster ben van alles wat ik doe. Als ik merk dat iets energie kost, dan zoek ik nu al sneller naar een oplossing. Ook ben ik meer bezig met de dingen die me energie geven.”

“Ja geweldig, de aanpak en de positiviteit. Door die dingen was er een fijne sfeer en een veilig gevoel om open te zijn in de groep.”



REACTIES VAN DEELNEMERS



THE LAB
OF LIFE

Rens:

“Ik heb de training als zeer zinvol ervaren, het heeft me laten inzien wat ik belangrijk vind in het leven en de dingen waar ik tegenaan liep die onder ogen te zien en manier gevonden te hebben om er beter mee om te gaan.”

Voor de training:

Rens lag voor de training vooral op z'n bed naar TikTok filmpjes en Snaps van andere te kijken. Zijn schermtijd was gemiddeld 11 uur per dag. Aan het einde van de dag voelde hij zich nutteloos. Motivatie voor zijn studie business management was naar 0. En als hij dan toch naar school ging reed een studiegenoot altijd mee.. Maar deze persoon beïnvloedt hem negatief. Door corona weinig te doen, behalve werk in de horeca, tot de horeca ook weer dicht ging. Sporten deed hij niet.

Na de training:

Hij is gaan stoppen met snoozen, heeft zijn schermtijd verlaagd naar 4 uur per dag. Heeft tegen de persoon met negatieve invloed gezegd dat hij niet meer kon meerijden. Rens is een gesprek op school aangegaan over zijn motivatie en zijn doelen met school besproken, daar kreeg hij veel begrip en ondersteuning. Dat motiveerde hem om de studie weer verder op te pakken en heeft een stageplek gevonden. Is meer gaan wandelen en sport nu regelmatig mee met de vriendengroep.



Het verhaal van Rens



THE LAB
OF LIFE

Raymond

“Ik heb de training als zeer zinvol ervaren, het heeft me laten inzien wat ik belangrijk vind in het leven en de dingen waar ik tegenaan liep die onder ogen te zien en manier gevonden te hebben om er beter mee om te gaan.”

Voor de training:

Raymond zit niet lekker in zijn vel, relatie met zijn vader is slecht, veel ruzie. Hij voelt zich nutteloos, zit veel op z'n telefoon, sport bijna niet meer vanwege een blessure en corona maatregelen. Hij barst in tranen uit en de rest van groep reageert betrokken maar verrast, ze spreken uit dat ze zich schuldig voelen dat ze niet hebben gevraagd wat er speelde, al zien ze elkaar bijna elke dag. De groep komt tot het besef dat meer verdieping in elkaars situatie elkaar enorm kan helpen, ze spreken groepsdoelen af en komen die na.

Na de training:

Raymond begint met het opruimen van zijn kamer, gaat wandelen met zijn vader en herstelt daarmee de band tot op een zekere hoogte maar goed genoeg om niet continu in strijd met elkaar te zijn. De openheid naar de groep heeft ook voor gezorgd dat de verbinding met elkaar beter werd. Ik kwam z'n vader onlangs tegen en hij vertelde dat Raymond sinds een paar weken weer helemaal aan het opbloeien is en dat ze minder ruzie hebben.



Het verhaal van Raymond



THE LAB
OF LIFE

Hoe?

Training (geen therapie): 5 groepsbijeenkomsten of individueel van 2 uur. Begeleid door facilitator / trainer, persoonlijk werkboek en borgingstool.

Doorlooptijd 6-10 weken. Maatwerk per individu. Online of offline. Geen huiswerk: gedragsveranderingstechnieken in de opdrachten, learning by doing.

INTERVENTIE: ENERGY TRAINING



THE LAB
OF LIFE

Doel:

- Meer energie en motivatie voor de belangrijke zaken en jouw leven.

Proces:

- Concretisering veranderingswens
- Gedragsveranderingstechnieken

Focus:

- Positieve psychologie en self-efficacy (eigen regie)
- Intrinsieke motivatie, van willen naar doen.

VOOR JONGEREN / STUDENTEN: ENERGY TRAINING

Sessies

1

Mijn energieverdeling

Tijdens de eerste bijeenkomst brengt de deelnemer het energieniveau en de school-, werk- & privébalans in kaart.

2

Energie: fysiek & mentaal

Deelnemers leren om signalen en weerstanden te herkennen en de theorie over fysieke en mentale energie in de praktijk te brengen.

3

Werken vanuit wat ik goed kan en wat ik graag wil

Tijdens de derde sessie zoomen de deelnemers uit op hun persoonlijke kwaliteiten, waarden en doelen.

4

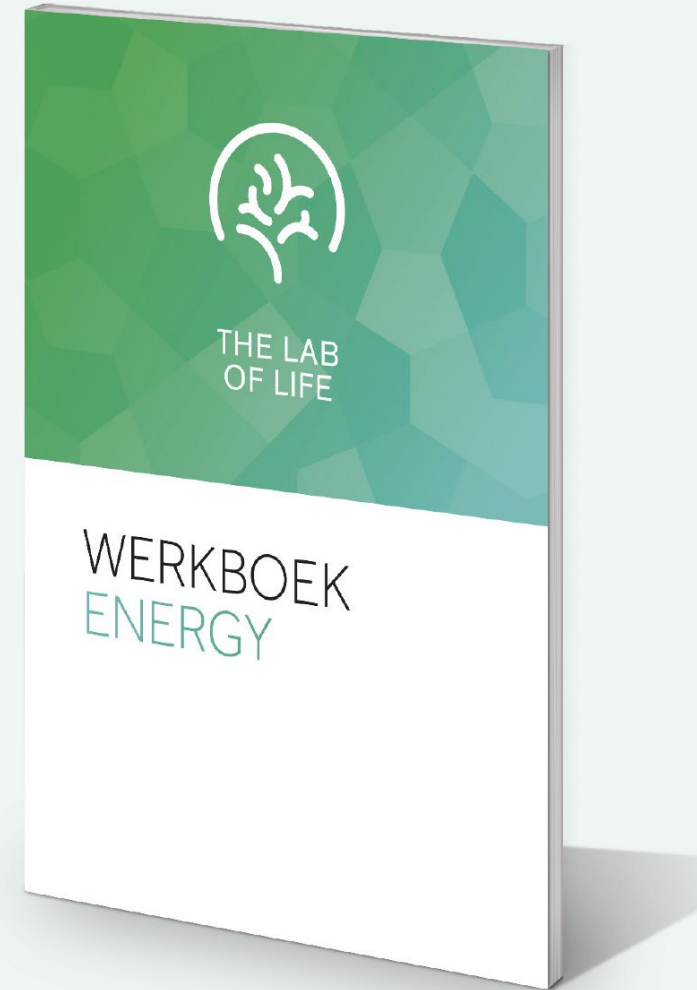
Hoe ga ik verder?

Deelnemers leren hoe ze hardnekkig te veranderen patronen kunnen doorbreken en hun self-efficacy kunnen verhogen.

5

Evaluatie: wat gaat goed en hoe groei ik door?

Deelnemers analyseren wat ze hebben bereikt, hoe ze kunnen anticiperen op valkuilen en waar ze verder mee willen.





Joris Bal

Meer weten over onze trainingen? Persoonlijk kennismaken? Plan een afspraak of video-call met Joris Bal, of download een van onze brochures.

[Download brochure](#)

[Afspraak maken](#)



THE LAB
OF LIFE