



Universiteit
Leiden

The Netherlands

Embracing a new beginning: understanding the teachable window for lifestyle change

Brust, M.

Citation

Brust, M. (2024, September 19). *Embracing a new beginning: understanding the teachable window for lifestyle change*.

Retrieved from <https://hdl.handle.net/1887/4092618>

Version: Publisher's Version

License: [Licence agreement concerning inclusion of doctoral thesis in the Institutional Repository of the University of Leiden](#)

Downloaded from: <https://hdl.handle.net/1887/4092618>

Note: To cite this publication please use the final published version (if applicable).

Stellingen behorende bij het proefschrift getiteld

Embracing a new beginning: understanding the teachable window for lifestyle change

1. Een 'teachable window' beschrijft het proces waarin gebeurtenissen invloed hebben op leefstijl beter dan een 'teachable moment' [dit proefschrift].
2. Belangrijke levensgebeurtenissen dagen mensen uit om in de spiegel te kijken, te reflecteren op waarden en levensdoelen, en na te gaan wat nodig is om deze te bereiken [dit proefschrift].
3. Niet alleen persoonlijke crises, maar ook bredere sociale crises dragen bij aan intenties om gezonder te leven [dit proefschrift].
4. Timing is cruciaal – wanneer zorgverleners niet direct na een levensgebeurtenis beginnen met leefstijlcounseling laten zij een gouden kans liggen [dit proefschrift].
5. Een 'teachable window' vindt alleen plaats als een gebeurtenis veranderingen teweeg brengt in hoe iemand zichzelf ziet [dit proefschrift].
6. Een levensgebeurtenis is altijd de start van een transitie in iemands leven (naar Schlossberg, 2011).
7. Het betrekken van naasten van de patiënt is essentieel bij leefstijlinterventies (naar Lewis et al. 2006)
8. Belangrijke levensgebeurtenissen doorbreken diepgewortelde leefstijlgewoonten door plotseling de associaties tussen iemands gedrag en context te verstoren (naar Gardner et al. 2021)
9. Angst kan, in de juiste context, een krachtige motivator zijn voor gedragsverandering (naar Lazarus and Folkman, 1984)
10. Om echt te begrijpen hoe mensen een ziekte of aandoening beleven, moeten alle onderzoeken naar patiëntgroepen beginnen met fenomenologisch onderzoek.
11. Een publicatie in een vakblad zou een standaard vereiste moeten zijn voor een proefschrift.
12. "Als het afbreken van bestaande gewoonten en structuren geen overlevingswaarde had, zouden crises niet bestaan." (naar Susan Taylor, 1994)
13. Alle uitdagende trajecten in het leven verlopen beter met een goed sociaal netwerk van familie, vrienden, en collega's.