

Gedragswiel en Motiverende gespreksvoering

Omgaan met beperkte gezondheidsvaardigheden als
hulpverlener

28/01/2020

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



Dr. Leen Van Brussel

Stafmedewerker algemene
gezondheidsbevordering

[02.421.09.65](tel:024210965)

[Stuur een e-mail](#)



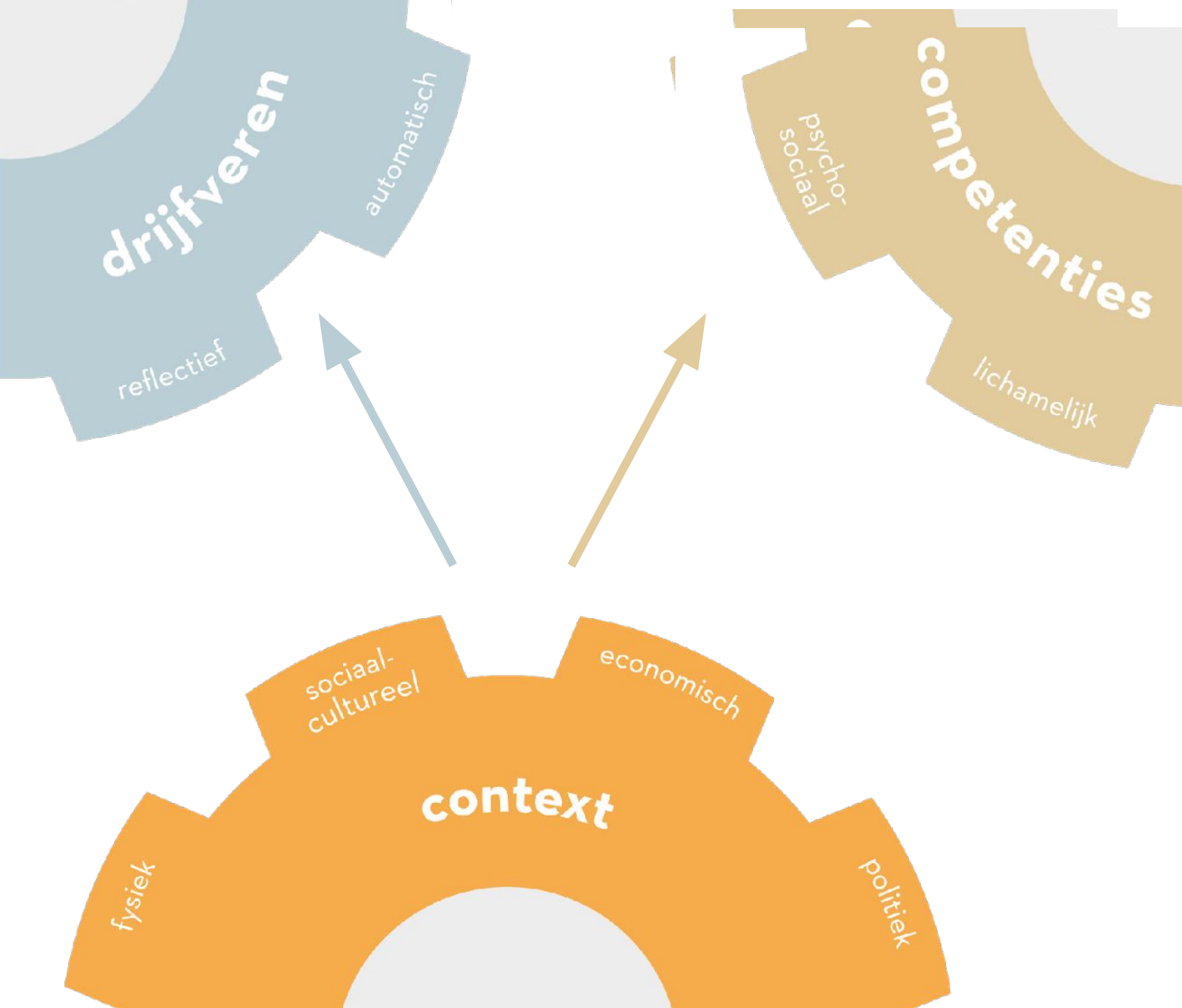
Luc Lipkens

Stafmedewerker beweging

[02.422.49.67](tel:024224967)

[Stuur een e-mail](#)





Sendhil Mullainathan
& Eldar Shafir

SCHAARSTE

Hoe gebrek aan tijd en
geld ons gedrag bepalen

GEZOND
LEVEN

“One last pleasure”



Motiverende gespreksvoering

***Iedereen wilt
WELzijn,
GOEDzijn,
GEZOND zijn***

***Soms zit er een hele hoop
in de weg waardoor dat
extreem moeilijk is.***



Grondhouding

Motiveren ≠ enkele technieken toepassen

Denk aan een **gedrag** dat je volgens **iemand anders** zou moeten veranderen.

En stel je voor dat je hiervoor begeleiding zou krijgen.



Hoe zou jij begeleid willen worden?

Laisser-faire - autoritair

Mijn coach laat
me gewoon
doen

Mijn coach erkent en
stimuleert mijn
autonomie

Mijn coach zegt
wat ik moet doen



Hoe zou jij begeleid willen worden?

Redenen vrij - overtuigen

Mijn coach wacht tot ik redenen geef om mijn gedrag te veranderen

Mijn coach probeert mijn redenen om te veranderen te ontlocken

Mijn coach zegt me welke redenen er zijn om te veranderen



Hoe zou jij begeleid willen worden?

Verandering vrij - verplicht

Ik vertel aan mijn coach wat ik nodig heb om te veranderen

Mijn coach zoekt naar de mogelijkheden die ik heb om te veranderen en stimuleert om deze in te zetten

Mijn coach zegt hoe ik best mijn verandering aanpak.



Volgen



Gidsen

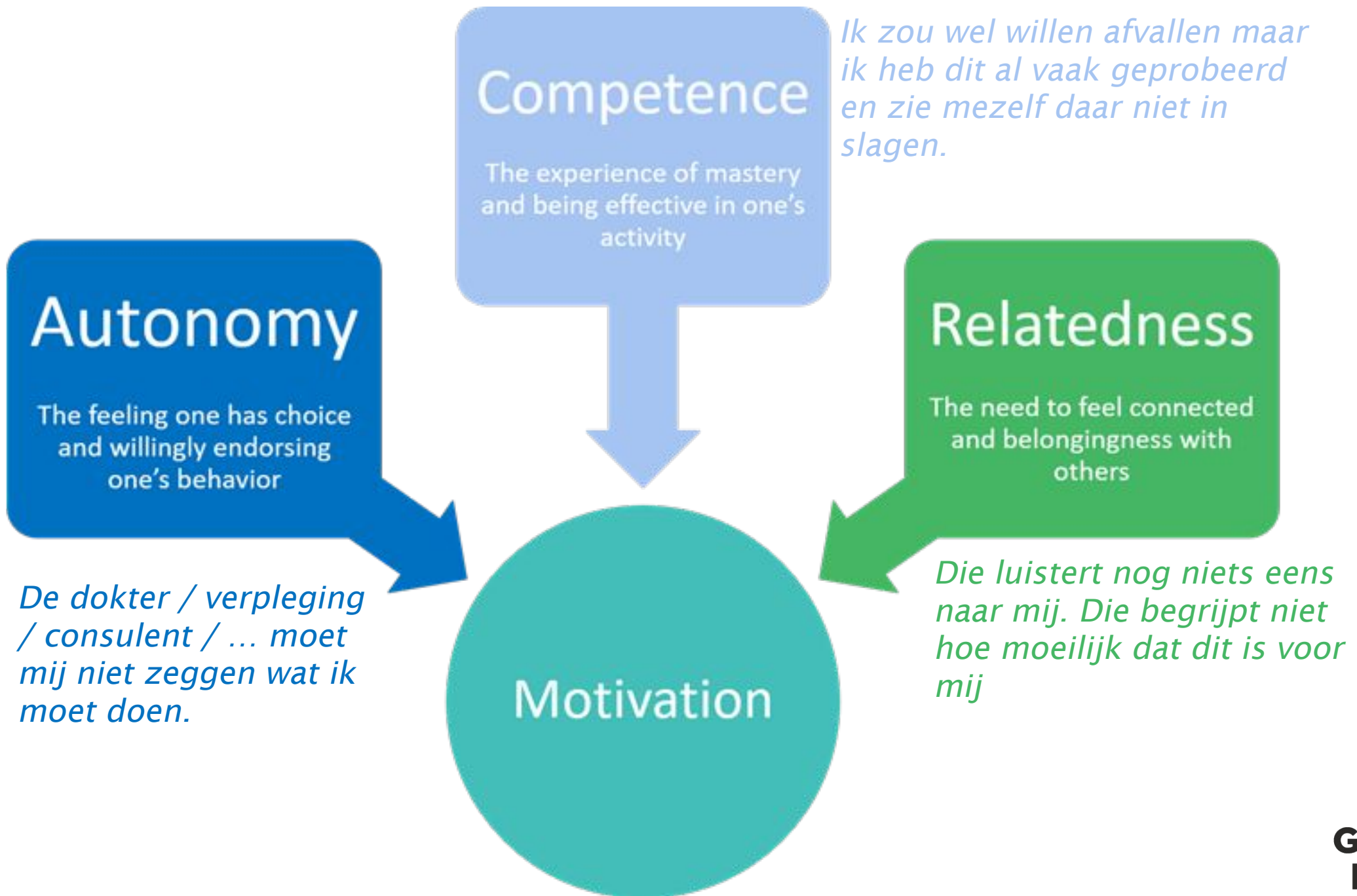


Sturen

*Ik heb m'n patiënt
gezegd dat hij best
stopt met roken. De
rest is aan hem.*

*Ik heb gezegd dat ze
elke middag een
wandeling van 15
minuten moet maken.*







**Hoe zou je deze discrepantie
kunnen ontwikkelen?**

Discrepantie ontwikkelen

- ▶ Redenen om te veranderen
- ▶ Impact van het gedrag
- ▶ Info uitwisselen
- ▶ Zelfmonitoring
- ▶ Bezorgdheid
- ▶ Vergelijken met waarden en doelen

Informatie uitwisselen

- ▶ Ontlokken
 - Toestemming
 - Wat weet de cliënt al?
 - Bijkomende info?
 - ▶ Aanbieden
 - Eerlijk, neutraal en zonder oordeel
 - Zo relevant mogelijk voor cliënt
 - ▶ Ontlokken
 - Laat de cliënt conclusies trekken.
- ▶ *Ik zou het met jou willen hebben over de relatie tussen beweging en de hoge bloeddruk waar je me zojuist over verteld hebt. Hoe is dat voor jou? Is dat oké?*
 - *Maar misschien weet je daar al wel wat over? Heb jij hier verder nog specifieke vragen over?*
 - ▶ *Uit recent onderzoek blijkt dat...*
 - ▶ *Nu je dit zo hoort wat denk je dan?*

Bedankt vragen?

Luc Lipkens

Luc.lipkens@gezondleven.be

Leen Van Brussel

Leen.vanbrussel@gezondleven.be

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

**GEZOND
LEVEN**