

Een kort leefstijlgesprek

Stijn De Hert

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



dan niet-geconcentreerde imitaties tegen puur vet.

**Ultra-geconcentreerde motiverende
gespreksvaardigheden bestaat niet**



=





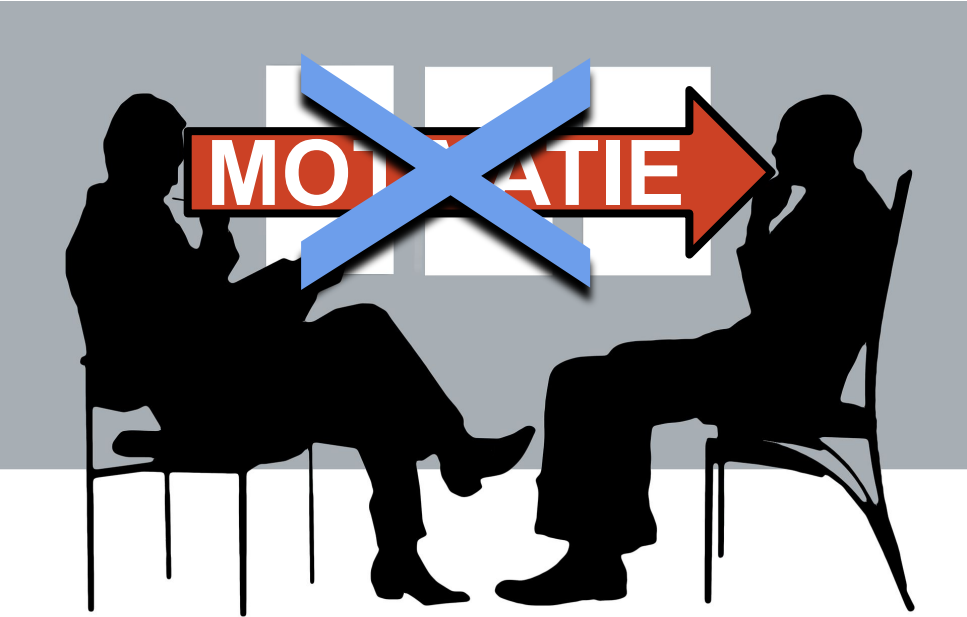
“We hebben niet veel tijd.”

“Je kan dat makkelijk verbeteren.”

“Je moet gewoon doen wat ik zeg.”

“Je weet toch dat die gewoonte slecht voor je is.”

“Dat is toch niet moeilijk.”



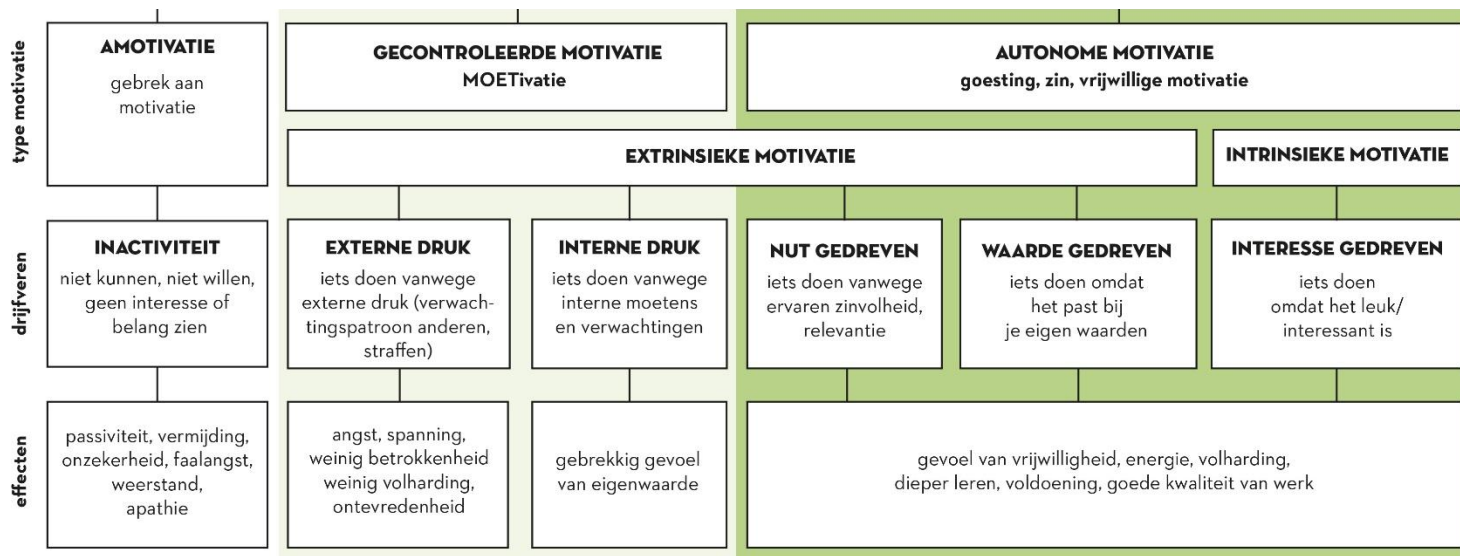


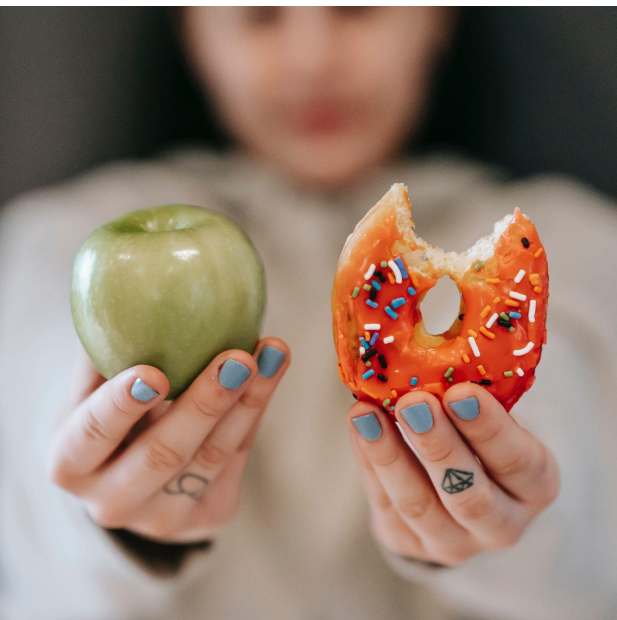






SOORTEN MOTIVATIE VOLGENS ZELFDETERMINATIETHEORIE





Autonomie

Bekwaam

Connectie



Autonomie zelfdeterminatie

- ▶ ≠ zelfstandig
- ▶ ≠ onafhankelijk
- ▶ ≠ anarchie



▸ Autonomie is het gevoel van keuze en vrijheid in het handelen, denken en voelen zodat je aan het roer staat van je eigen leven.

▸ Autonomie > < Heteronomie



Bekwaam zelfdeterminatie

- ▶ ≠ Competitief
- ▶ ≠ Getalenteerd
- ▶ ≠ Uitzonderlijk



▶ Jezelf bekwaam voelen om gewenste doelen te bereiken.

• Competentie > < Chaotisch



Connectie zelfdeterminatie

- ▶ ≠ Afhankelijkheid
- ▶ ≠ Onderdanig
- ▶ ≠ Vriendschap



- ▶ Het verlangen om een connectie te voelen met anderen en om je gewaardeerd te voelen.

• Verbonden > < Kil

Zelfdeterminatie

- ▶ **Autonomie:** Autonomie is het gevoel van keuze en vrijheid in het handelen, denken en voelen zodat je aan het roer staat van je eigen leven.
- ▶ **Bekwaam:** Jezelf bekwaam voelen om gewenste doelen te bereiken.
- ▶ **Connectie:** Het verlangen om een connectie te voelen met anderen en om je gewaardeerd te voelen.

Zelfdeterminatie

- ▶ **Autonomie:** Autonomie is het **gevoel** van keuze en vrijheid in het handelen, denken en voelen zodat je aan het roer staat van je eigen leven.
- ▶ **Bekwaam:** Jezelf bekwaam **voelen** om gewenste doelen te bereiken.
- ▶ **Connectie:** Het verlangen om een connectie te **voelen** met anderen en om je gewaardeerd te voelen.



KRACH - T

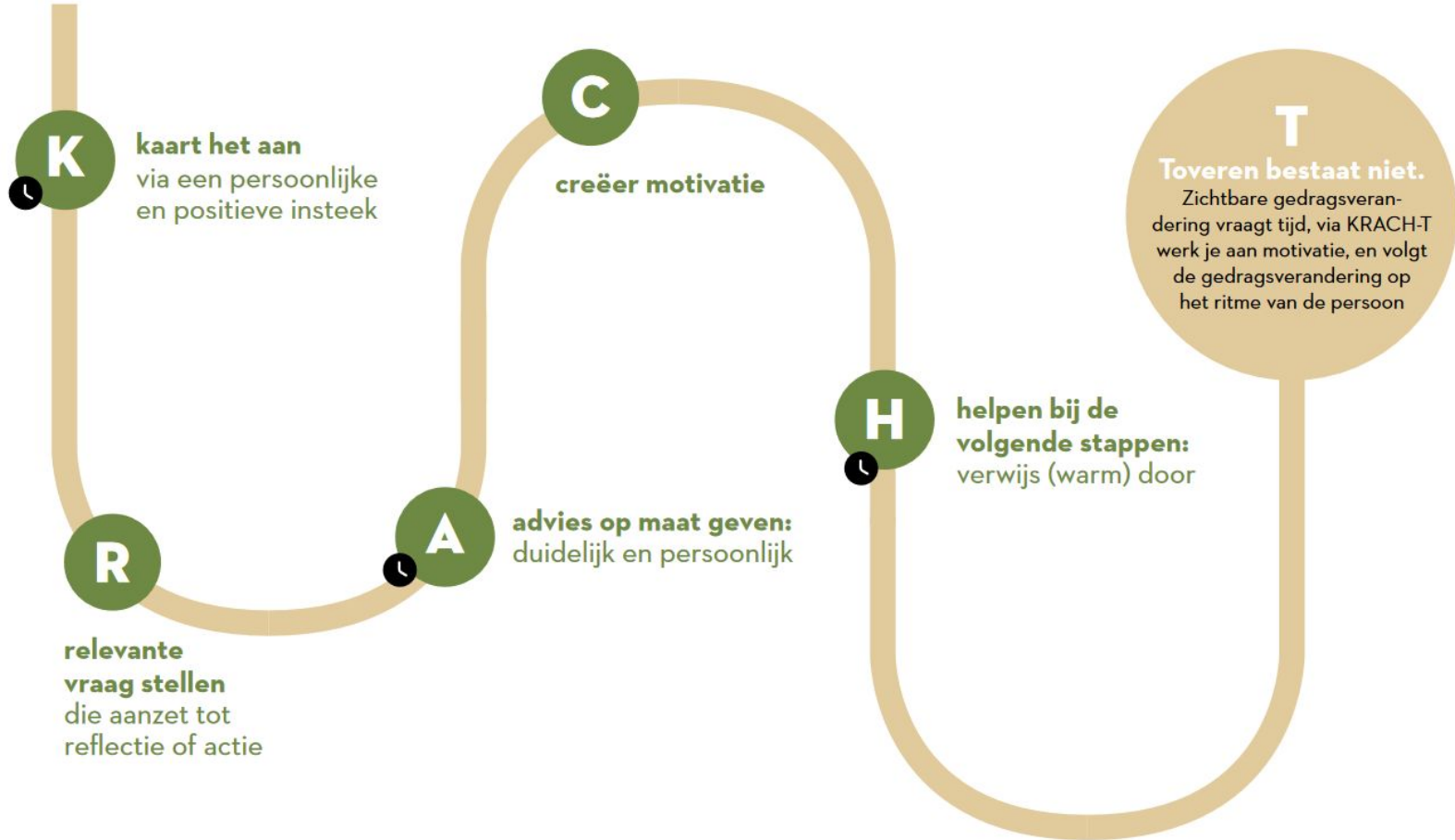


heel weinig tijd
(1 min.)



iets meer tijd
(4min.)

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**





Kapstok voor kort leefstijl-advies

Kapstok voor een gesprek



- ▶ Toestemming vragen
- ▶ Vragen wat er al geweten is
- ▶ Samenvatten en bevestigen
- ▶ Aanvullen / Adviseren
- ▶ Terugvragen

Kapstok voor een gesprek

Gebaseerd op methodiek 'informatie uitwisselen' (MGV H11 p.156)

Voordelen:

- Onderbouwd motiverend + link met ZDT - ABC
- Structuur biedt houvast en begrenzing

Valkuilen:

- Mechanisch gebruik:
 - *verlies van connectie*
 - *niet afstemmen op noden van deze patiënt*

Handelingsverlegenheid:

- Langer dan 'gewoon op de man af'
- Toestemming vragen gaat in tegen visie op hulpverleningsrelatie
- Vrees om schools, belerend over te komen:
 - *Vragen wat al geweten is*
 - *Terugvraagmethode*

Kapstok voor een gesprek



- ▶ Toestemming vragen
- ▶ Vragen wat er al geweten is
- ▶ Samenvatten en bevestigen
- ▶ Aanvullen / Adviseren
- ▶ Terugvragen

Samenwerking
(MGV)

Mandaat vragen om
lastige dingen te
mogen zeggen

Bereidheid
verhogen om
te luisteren

Autonomie
(ZDT)

Toestemming vragen

Erg **beperkt**
engagement
kunnen aangaan

Kan je een '**nee**'
aanvaarden?

Toestemming voor
behandeling is
patiëntenrecht

Gesprek blijft
dialogoog

Zicht op
misvattingen

Vermijden dat je
gaat **herhalen**
wat al gekend is

Wat weet je al?

Competentie
(ZDT)

Attitudes worden
zichtbaar

Autonomie
(ZDT)

Evocatie
(MGV)

Connectie
(ZDT)

Samenwerking
(MGV)

Competentie
(ZDT)

Samenvatten - Bevestigen

Complimenten
zijn belangrijk

'modelen' voor
later terugvragen

Zicht op
miscommunicatie

Competentie
(ZDT)

Maar wordt 'en (tegelijk)',
'**alleen**' of een punt

Acceptatie
(MGV)

Verbeteren is snel
help-reflex

Beperk je tot het **hoogst**
nodige

Aanvullen

Adviseren

In plaats van **corrigeren**

Vaak mogelijk om **goede**
intentie te **valideren**

Niet rond de pot draaien

Autonomie
(ZDT)

Extra belangrijk bij personen
met **lage**
gezondheidsvaardigheden

Evocatie
(MGV)

Terugvragen

Essentieel om zicht te
krijgen op **hoe je**
begrepen bent

Gesprek blijft een **dialogoog**

Vaak
handelingsverlegenheid
bij hulpverleners

Kapstok voor een gesprek



- ▶ Toestemming vragen
- ▶ Vragen wat er al geweten is
- ▶ Samenvatten en bevestigen
- ▶ Aanvullen / Adviseren
- ▶ Terugvragen

Bedankt!

Stijn De Hert

Stijn@VraagVaardig.be

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**