

**Motiverende gespreksvoering
bij mensen in een kwetsbare
situatie**

Vormingsaanbod gezondheidsvaardigheden Stad Gent

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

1

Vlaams Instituut Gezond Leven

Wie ben ik?

- Luc Lipkens
- Senior stafmedewerker beweging
- Master Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen
- European master in Sport and Exercise Psychology



- Vlaams Instituut Gezond Leven
- Vzw
- Partnerorganisatie van de Vlaamse overheid
- Expertisecentrum voor gezondheidsbevordering en ziektepreventie
- Expertisecentrum voor beweging, sedentair gedrag, voeding, tabak, geestelijke gezondheid (vb. geluksdriehoek).
- We leveren strategieën, advies, methodieken, ondersteuning aan beleid, gezondheidswerkers en professionals.
- www.gezondleven.be

**GEZOND
LEVEN**

3

Wie ben jij?

- Naam
- Beroep
- Verwachtingen



4

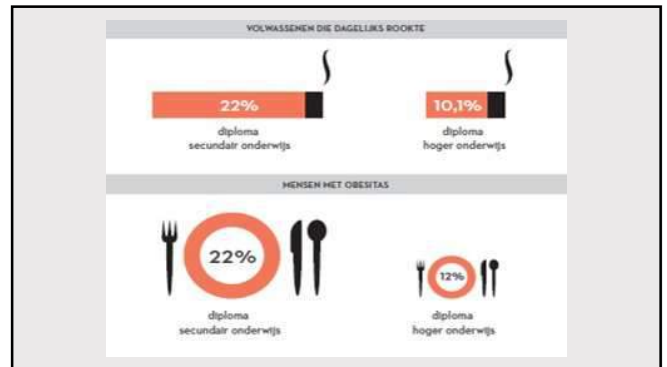
Mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties

**GEZOND
LEVEN**

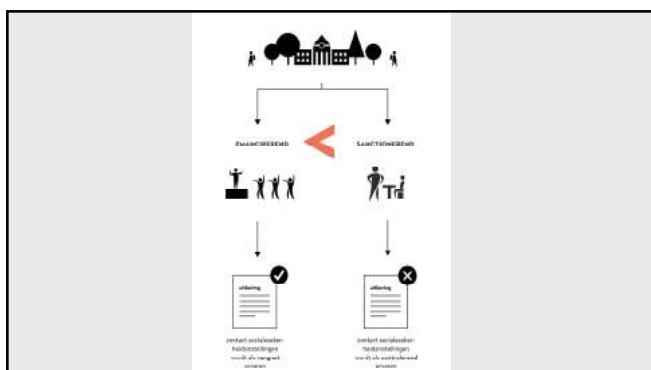
5



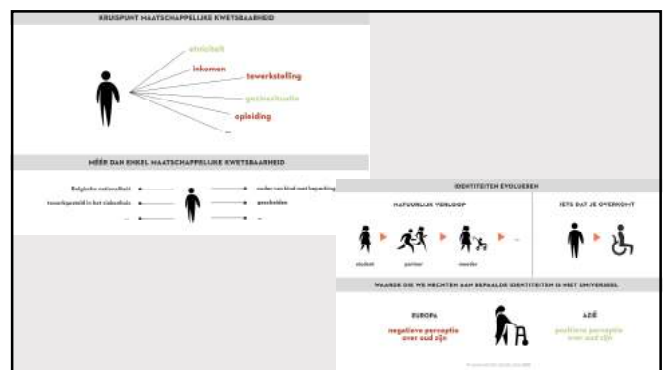
6



7



8



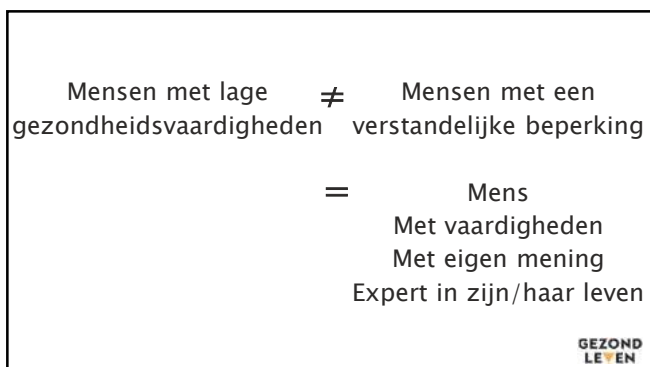
9



10



11



12



13

Gezondheidsvaardigheden zijn nodig om...

adviezen over een gezonde leefstijl te begrijpen en op te volgen;	wensen, bezorgdheden en klachten uit te drukken;	folders, websites, formulieren ... te begrijpen;	uitnodigingsbrieven voor bevolkingsonderzoeken te begrijpen;	(online) formulieren in te vullen;
reclameboodschappen kritisch te bekijken;	eigen doelen te stellen en ernaartoe te werken;	zelfvertrouwen te hebben in het eigen kunnen en	je weg te vinden in het (preventieve) zorg- en welzijnslandschap.	...

GEZOND LEVEN

14

Beperkte gezondheidsvaardigheden herkennen

GEZOND LEVEN

15

40%
VAN DE BEVOLKING
heeft beperkte gezondheidsvaardigheden

PERSONEN MET BEPERKT INKICHEN	LAAG-OPGELEIDEN	PERSONEN MET NEDERLANDS ALS 2DE TAAL	OUDEREN
-------------------------------	-----------------	--------------------------------------	---------

GEZOND LEVEN

16

Aandachtspunten

De persoon stelt weinig of geen vragen	Lees- of schrijfsituaties worden vermeden	Je hebt het gevoel dat je boodschap niet wordt opgepikt of begrepen
De persoon komt te laat of (veel) te vroeg opdagen, of op de verkeerde dag	Eventuele medicatie wordt niet of onjuist ingenomen	Leefstijladviezen worden niet opgevolgd

GEZOND LEVEN

17



18



19



20



21

Het abc van zelfdeterminatietheorie

3 basisbehoeften bepalen kwaliteit van motivatie

- Zelf-determinatietheorie (Deci & Ryan, 1985)
- 3 psychologische basisbehoeften van de mens
 - Autonomie
 - Competentie
 - Verbondenheid
- Impact op welbevinden en functioneren van mensen
- Bepalen de kwaliteit van motivatie
- Effect op gedrag en gezondheid

GEZOND LEVEN

22

Het abc van zelfdeterminatietheorie

Het effect van motivatie op gedragsverandering

Bevrediging basisbehoeften	Frustratie basisbehoeften
↓	↓
Goede kwaliteit van motivatie (autonoom gedreven)	Slechte kwaliteit van motivatie (gecontroleerd gedreven)
↓	↓
Positief effect op gedragsverandering (gedrag proberen, volhouden)	Negatief effect op gedragsverandering (weerstand, opgeven)

GEZOND LEVEN

23

Waarom zou Jozef een gezonde maaltijd koken?

Omdat z'n arts zegt dat hij gezonder moet eten.	Omdat hij zichzelf te dik vindt.	Omdat het beter is voor z'n hoge bloeddruk.	Omdat hij het belangrijk vindt dat hij als man kan koken.	Omdat hij dat leuk vindt om te doen.
Externe druk	Interne druk	Nut gedreven	Waarde gedreven	Interesse gedreven
Gecontroleerde motivatie MOETivatie		Autonome motivatie goesting		
Korte termijn		Lange termijn		

GEZOND LEVEN

25

Het abc van zelfdeterminatietheorie

Soorten motivatie

	Mate waarin psychologische basisbehoeften (aan autonomie, competentie, verbondenheid) worden vervuld				
Context	→				
Type motivatie	Amotivatie Niet kunnen niet willen, geen interesse of belang zien	Gecontroleerde motivatie Moeten		Autonome motivatie Willen	
soorten voor gaans	Extrinsieke motivatie				
	Inactiviteit Passiviteit, vermijding, opstandig gedrag	Externe druk Iets doen vanwege externe druk (beloningen, straffen)	Interne druk Iets doen vanwege interne mustens en verwachtingen	Nut gedreven Iets doen vanwege ervaren zinvolheid, relevantie	Waarde-gedreven Iets doen omdat het past bij de eigen waarden
interne	Onzekerheid, falingsge, weerstand, apathie	Spanning, angst, weinig betrokkenheid en volharding, onoverdsheid	Schuldgevoel, schaamde, gebrekkg gevoel via eigenwaarde	Gevoel van vrijwilligheid, plezier, energie, volharding, dieper leren, goede kwaliteit van werk, voldoening	

26

Hoe ondersteun je Autonomie?

- Verken het perspectief van de persoon op het (ongezonde) gedrag of de gezondheidstoestand
 - *Wat heeft de persoon begrepen en hoe kijkt die hiernaar?*
- Verken mogelijke bronnen van druk voor gedragsverandering
 - *Van wie en waarom veranderen?*
- Gebruik niet-controlerende en informerende taal
 - *Spreek op een A2-B1 niveau (www.zoekenoudigewoorden.nl)*
- Verken levensdoelen en waarden
 - *Wat is er belangrijk in het leven van de persoon?*

GEZOND
LEVEN

27

Hoe ondersteun je Autonomie?

- Geef een betekenisvolle rationale voor gedragsverandering
 - *Leg uit waarom verandering goed zou zijn.*
- Voorzie keuzevrijheid
- Faciliteer autonome doelen en uitkomsten
 - *Vb. afvallen om er beter uitzien VS afvallen om diabetes tegen te gaan VS zelf koken is leuk*
- Versterk intrinsieke beloningen
 - *Vb. kudos VS een leuke activiteit met een vriend(in)*
- Moedig de persoon aan om steun te verlenen aan anderen in een gelijkaardige situatie

GEZOND
LEVEN

28

Hoe ondersteun je verBondenheid?

- Toon interesse in de persoon
- Luister empathisch
- Warmte, echtheid en empathie
- Vertoon onvoorwaardelijke achting (eerbied, respect)
- Vraag toestemming om informatie of advies te verlenen
- Erken en respecteer verschillende perspectieven
- Erken gevoelens
- Vertoon beschikbaarheid en zorg

GEZOND
LEVEN

29

VerBondenheid (extra)

- Persoon accepteren ≠ elk gedrag accepteren
- Persoon die niet luistert of waar het gedrag niet hetzelfde is als de belofte ≠ moeilijke deelnemer die je moet laten vallen.
- Geef ook inzicht in de verBondenheid buiten de coaching
 - *Op welke manier ondersteunt de familie? (Je krijgt een taartje als je gaat lopen)*
 - *Op welke manier spreekt de persoon zelf over de reden voor het gedrag? (Ik moet)*

GEZOND
LEVEN

30

Hoe ondersteun je Competentie?

- Verduidelijk verwachtingen en doelen
 - *Wat mag een persoon van jou en van de behandeling verwachten?*
 - *Wat zijn de doelen van de deelnemer?*
- Help bij het opstellen van een duidelijk en concreet actieplan
 - *Maak de behandeling, verwachting concreet*
- Sta stil bij obstakels voor verandering
 - *Wat maakt het moeilijk? (algemeen en heel concreet)*
- Ondersteun bij het stellen van een optimale uitdaging
 - *Wat als de behandeling/verwachting niet haalbaar lijkt?*

GEZOND
LEVEN

31

Hoe ondersteun je Competentie?

- Geef constructieve, duidelijke en relevante feedback
 - *Welke elementen maken dat het goed gaat? Welke elementen zijn goed ondanks moeilijkheden? Welke elementen maken het moeilijk?*
- Promoot zelf-monitoring
 - *Checklist, dagboek, stappenteller,...*
- Verken bronnen van steun aan anderen
 - *Wie uit jouw omgeving kan jou helpen? Hoe kan die je helpen?*
- Versterk manieren om met druk om te gaan
 - *Wat gebeurt er als stress, drukte naar boven komt? Hoe ga je hiermee om?*

GEZOND
LEVEN

32

Autonomie, verBondenheid & Competentie Staan in verband met elkaar

- Persoon leren kennen (Autonomie & verBondenheid)
- Behandeling concrete maken (Autonomie & Competentie)
- Realistische verwachtingen (verBondenheid & Competentie)
- ...

GEZOND
LEVEN

33

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

Stel dat je hiervoor begeleiding zou krijgen.

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

34

www.menti.com
 gebruik deze code:
8394 8437
 OF
<https://www.menti.com/oubo1hafw4>



VLAAMSE INSTITUTE
**GEZOND
LEVEN**

35

Hoe zou jij begeleid willen worden?

Volgen – sturen

Begeleiding volgt mij Wij werken samen als gelijkwaardige partners Begeleiding stuurt mij en ik moet volgen



GEZOND
LEVEN

36

Hoe zou jij begeleid willen worden?

Beleving neerleggen – veroordelen

Begeleiding legt zich neer bij mijn beleving Begeleiding respecteert mijn beleving en leeft zich erin Begeleiding veroordeelt mijn beleving




GEZOND
LEVEN

37

Hoe zou jij begeleid willen worden?

Laisser-faire – autoritair

Begeleiding laat me gewoon doen Begeleiding erkent en stimuleert mijn autonomie Begeleiding zegt wat ik moet doen



GEZOND
LEVEN

38



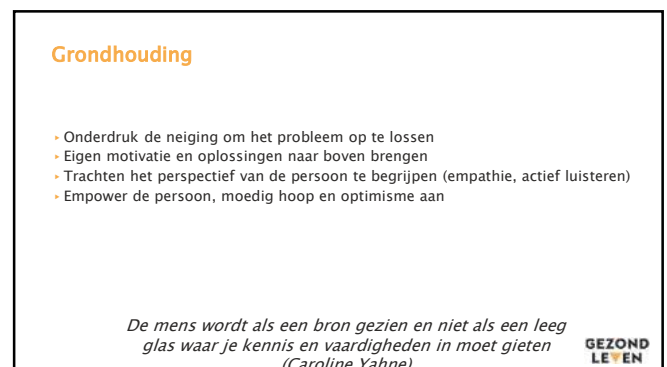
39



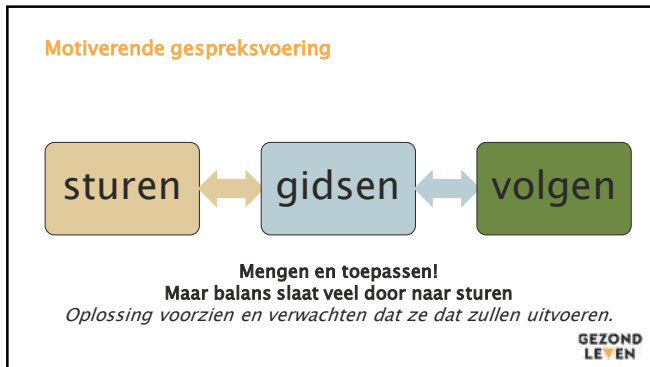
40



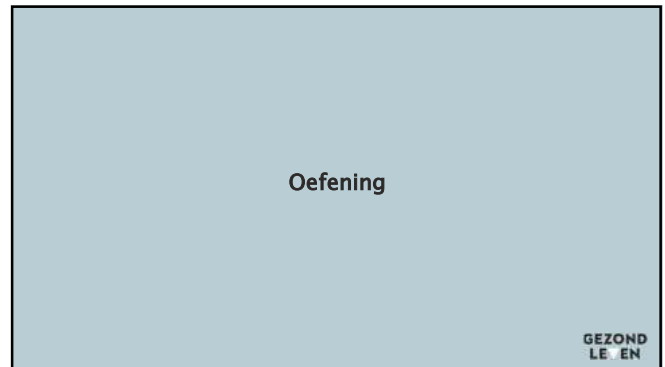
42



43



44



45

Uitleg

- Groepjes van 4 personen
- 8 minuten tijd
- 'oplossing' neerschrijven op MIRO bord
 - https://miro.com/app/board/o9J_lEhLa1c=/
 - Link in chat

GEZOND
LEVEN

46

Welke concepten die zojuist besproken zijn, herken je in het volgende gesprek? & hoe uit zich dit?
 (autonomie, verbondenheid, competentie, gidsen (basishouding))

- Situatie: artspraktijk in een wijk waar heel wat HIV/AIDS voorkomt.
- Behandelaar: arts, verpleegkundige
- Duur: 5 min
- Situering

een man komt binnen met een seksueel overdraagbare bacteriële infectie, waarvoor hij antibiotica krijgt voorgeschreven. De behandelaar vraagt zich af of

- Hij HIV-positief is?
- Hij meer dan één partner heeft?
- Hij beseft hoe belangrijk condoomgebruik is?

De man is in de veertig, niet getrouwd, werkloos en woont aan de rand van een grote stad.

GEZOND
LEVEN

47

- Behandelaar: Goed, ik denk dat we deze infectie wel onder controle krijgen als u dit medicijn de komende 10 dagen trouw inneemt. Gaat u dat goed doen?
- Persoon: Ja, hoor.
- Behandelaar: mooi! Het is belangrijk om de kuur af te maken. Vindt u het goed dat ik nog even met u doorpraat? Ik vind het niet alleen belangrijk om u van uw medische klachten af te helpen, maar ook dat u gezond blijft. Goed?
- Persoon: ja prima. Waar wilt u het over hebben?
- Behandelaar: Omdat dit gaat over een seksueel overdraagbare bacterie, wil ik

- het ook even hebben over een andere seksueel overdraagbare infecties zoals HIV/AIDS. Wat weet u al over HIV?
- Persoon: als je dat krijgt, ga je dood. Maar ik ben wel voorzichtig hoor. Allen deze ene keer heb ik geen condoom gebruikt. Dat kan een keer gebeuren.
- Behandelaar: mooi! Dus meestal gebruikt u wel een condoom. Soms doet u dat niet en daardoor hebt u deze infectie opgelopen.
- Persoon: Ja dat is pech hebben. Ik kwam dat meisje tegen en ze zag er niet ongezond uit. Wie weet waar ze het heeft opgelopen.

GEZOND
LEVEN

48

- Behandelaar: Dat vraagt u zich af. Misschien wist ze het zelf ook niet.
- Persoon: Dus heb ik pech gehad, ik heb het van haar gekregen. Zoiets gebeurd.
- Behandelaar: Dat hebt u nu al een paar keer gezegd: dat het gewoon een kwestie is van geluk of pech hebben. Van tijd tot tijd komt er een zo'n infectie voorbij.
- Persoon: ja, weet u wat het is: ik heb nog nooit zoiets meegemaakt. Ik heb al lang een vriendin waar ik regelmatig seks mee heb. Met dat andere meisje, dat was een slippertje tussendoor.
- Behandelaar: ik hoop dat u het niet erg vindt als ik u daar iets over vraag. Als ik u vragen stel over uw privéleven, doe ik dat

- niet om u dwars te zitten, maar in het belang van u gezondheid.
- Persoon: nee, dat is goed.
- Behandelaar: Dus u hebt onbeschermd seks gehad met dat ene meisje en u hebt een vriendin waar u regelmatig seks mee hebt. Wat voor bescherming gebruikt u met haar?
- Persoon: we gebruiken altijd een condoom,... meestal tenminste.
- Behandelaar: soms niet maar meestal wel. Goed. Vertel me dan eens: weet u hoe ernstige infecties zoals HIV zich verspreiden?

GEZOND
LEVEN

49

- Persoon: Nee hé? Je bent toch niet serieus. Denkt je dat ik AIDS heb?
- Behandelaar: ik heb geen flauw idee of u HIV hebt opgelopen. We kunnen vandaag nog een test doen om dat te bekijken, als u dat wilt. Maar wat ik vraag is: weet u hoe mensen HIV krijgen?
- Persoon: Tja, je hebt pech en je wordt heel ziek, dat heb ik gezien, maar zo leef ik niet. Ik ga niet elke keer naar bed met vieze meisjes.
- Behandelaar: Ik kan u zeggen dat een infectie zoals HIV zich ongemerkt kan verspreiden, ook onder mensen die voor het oog jarenlang gezond zijn en daarna

- pas ziek worden. De infectie kan worden overgedragen van de een naar de andere zonder dat iemand het weet. Wat vindt u daarvan?
- Persoon: Ik ben maar één nacht bij dat meisje geweest!
- Behandelaar: en daar maakt u zich echt helemaal geen zorgen over.
- Persoon: tja,.. Misschien moet ik wat voorzichtiger zijn.
- Behandelaar: Hoe dan?
- Persoon: ik denk toch wel dat ik niet te vaak vreemd moet gaan en als ik dat doe, moet ik zeker een condoom gebruiken.

GEZOND
LEVEN

50

- Behandelaar: het klopt inderdaad dat het risico kleiner wordt als je maar één partner hebt. Dat geldt ook voor condooms, als je ze altijd gebruikt. Hoe belangrijk is dat voor u?
- Persoon: dat weet ik niet.
- Behandelaar: dan heb ik nog een vraag. Als u een cijfer tussen de 1 en de 10 moet geven, waarbij 1 staat voor helemaal onbelangrijk en 10 voor heel erg belangrijk, hoe belangrijk vindt u het dan om elke keer een condoom te gebruiken, zelf bij uw vaste vriendin?
- Persoon: toch wel 8 of 9.
- Behandelaar: toch wel erg belangrijk.

- Waarom geef je geen 7 of een ander lager cijfer?
- Persoon: ja ik wil echt geen HIV krijgen. Ik heb de documentaire van Freddie Mercury gezien. Dat is wel heel serieus hé. Voor mij en voor m'n vriendin.
- Behandelaar: goed. Je vindt het belangrijk voor jouw gezondheid en die van je vriendin.
- Persoon: ja ik hoop dat ik deze infectie niet heb doorgegeven aan m'n vriendin. Ze zou gek worden.

GEZOND
LEVEN

51

- Behandelaar: *ja het kan snel en onopgemerkt verspreiden onder mensen die er kerngezond uitzien en die zich ook zo voelen. Dus u hebt na dat andere meisje onbeschermd seks gehad met uw vriendin.*
- Persoon: *ja... we hebben wel een condoom gebruikt, maar die helpen niet altijd toch?*
- Behandelaar: *ze zijn niet 100% veilig, maar ze geven wel een goede bescherming. Als uw vriendin klachten heeft, kan ik haar ook behandelen.*
- Persoon: *ik hoop alleen dat dat meisje geen HIV had.*
- Behandelaar: *dat hoop ik ook. Eén keer kan genoeg zijn. Het duurt even voordat we de uitslag hebben, maar de HIV-test is zo gebeurd. Zullen we dat doen?*
- Patiënt: *ik weet het niet. Volgens mij is de kans maar klein.*
- Behandelaar: *misschien wel. Je kunt het natuurlijk niet met het blote oog zien. Mensen kunnen lang gezond zijn voordat ze ziek worden. Tegenwoordig is er wel een veel betere behandeling mogelijk dan vroeger. Als je al vroeg weet of iemand positief is of niet, kan je zo snel mogelijk met de behandeling beginnen.*
- Persoon: *ik denk dat ik het moet weten.*

GEZOND
LEVEN

52

- Behandelaar: *goed. Ik zal bloed afnemen en een vervolgspraak voor u maken, dan kunnen we praten over wat de test inhoud en dergelijke. Dus ik vat het even samen: meestal gebruikt u een condoom, maar niet altijd. Toen u het een keer niet deed, hebt u deze infectie opgelopen en u hoopt dat u hem nog niet hebt doorgegeven aan uw vriendin. Het is niet leuk om eraan te denken, maar u wilt op HIV getest worden, om te weten of u het hebt. En over het gebruik van condooms?*
- Persoon: *die moet ik altijd gebruiken, volgens mij.*
- Behandelaar: *hoeveel vertrouwen hebt u dat het u zal lukken?*
- Persoon: *mmm ik zal het proberen, soms is het wel lastig.*
- Behandelaar: *goed dat u dit durft toegeven. Als u terugkomt, kunnen we misschien praten over de keren dat het lastiger is om bescherming te gebruiken. Voor mij zijn de meest dringende zaken besproken. Wat niet weg neemt dat ik het andere ook belangrijk vind om binnenkort te bespreken.*
- *Uit motiverende gespreksvoering in de gezondheidszorg - werken aan gedragsverandering als je maar 7 min hebt (Rollnick, Miller & Butler) - 2009*

GEZOND
LEVEN

53

Gespreksvaardigheden

GEZOND
LEVEN

56

Gespreksvaardigheden

- Stiltes laten
- Minimale aanmoedigingen
- Parafraseren
- Samenvatten
- Structureren
- Verbaal volgen
- Onderliggende gevoelens reflecteren
- Onderliggende gedachten reflecteren
- Hardop denken
- Verbaal overreden
- Expliciet maken van verwachtingen
- Confronteren
- Couperen
- Exploreren
- Concretiseren
- Oogcontact
- Open vs gesloten houding
- Stemgebruik
- Open vragen
- Gesloten vragen
- Actief luisteren
- Reflectief luisteren
- Informatie uitwisselen
- Bevestigen
- ...

GEZOND
LEVEN

57

Gespreksvaardigheden

Vanuit Motivational Interviewing

- Reflectief luisteren
- Informatie uitwisselen
- Vragen stellen
- Samenvatten
- Bevestigen



**GEZOND
LEVEN**

58

Open vragen stellen

- Verschil open VS gesloten vragen
 - Waarom? Wat maakt dat..., hoe komt het dat...
- Socratische methode: persoon zelf tot inzicht laten komen

Vind je dat een probleem?
Welke nadelen ondervind jij daarvan?

Vind je jouw gezondheid belangrijk?
Hoe belangrijk vind je jouw gezondheid?

Vertel me eens iets meer over jouw huidige beweging (bevel?)
Kan je me iets meer vertellen over jouw huidige beweging? (gesloten vraag?)

**GEZOND
LEVEN**

60

Opgelet

- Reeks gesloten vragen
- Open vraag met antwoord of gesloten vraag erachter
 - Hoe gaat het met de medicijnen? Neemt u ze elke dag in?
- Vraag antwoord, vraag antwoord,...



**GEZOND
LEVEN**

61

Gebruik

Agendering

Mooi u neemt u medicijnen goed in. Nu even over roken: kan ik daar wat over vragen? Wel eens overwogen om te stoppen?

Mooi u neemt u medicijnen goed in. Er zijn nog een aantal gebieden die een invloed hebben op uw ziekte. Zoals beweging, roken, alcoholgebruik en stress. Is hier iets bij waar jij het vandaag even over zou willen hebben?

Eigen bezorgdheid ook uiten.

**GEZOND
LEVEN**

62

Reflectief luisteren

Belangstelling hebben & de andere accepteren

- Teruggeven wat je gezien en gehoord hebt
- Achterliggende beleving/gedachte achterhalen
- Andere echt proberen te begrijpen en dat laten zien

PT: Ik probeer wel meer te bewegen, maar er komt zo vaak iets tussen dat het niet lukt.
Zorgverlener: Er komt vaak iets tussen waardoor het moeilijker is om te bewegen en toch probeer je om meer te bewegen. (groep: Wie herkent dit?)
Zorgverlener: Het is frustrerend dat er steeds iets tussen komt en toch blijf je proberen.

GEZOND
LEVEN


68

Reflectief luisteren

Waarom (niet)?

- Belangrijke info
- Relatie verbeteren
- Persoon
 - meer op z'n gemak
 - meer tevreden over de zorg
 - eerder open en eerlijk
- Persoon heeft het gevoel dat je meer tijd aan ze besteed hebt, dan dat je in werkelijkheid gedaan hebt (omgekeerd ook waar)
- Mogelijks al helpend: non-specifieke aspecten van de genezing.

- In een kringetje blijven draaien (eenvoudige reflecties)
- Urenlang vertellen *nu er eens iemand luistert.*
 - Afsluitende samenvatting
 - Waarheid
- De geest uit de fles halen



GEZOND
LEVEN

69

Reflectief luisteren

Wanneer?

- Eerste deel van consult
 - volledige verhaal – wat is belangrijk voor de persoon?
- Korte periodes tijdens het consult
 - Persoon is verward, angstig, haakt af, overstuur, ergert zich,...
- Na open vraag
- Slecht nieuws
- **Moelijke Informatie**
 - Terugvraagmethode *ik wil weten of ik het goed uitgelegd heb. Wilt u me vertellen wat ik gezegd heb?*



GEZOND
LEVEN

70

Reflectief luisteren

- Stiltes
- Minimale aanmoediging
- Een reflectie is een statement geen vraag.
- Eenvoudige reflectie
 - Parafraseren
 - Verbaal volgen
- Complexe reflectie
 - Onderliggende gevoelens reflecteren
 - Onderliggende gedachten/ betekenis reflecteren
 - Versterkende reflectie
 - Verkleinende reflectie
 - Dubbelzijdige reflectie

GEZOND
LEVEN

71

Reflectie luisteren

Voor mij geen dieet hoor, daar moet ik niets van weten.

- Eenvoudige reflectie
 1. Parafaseren
 2. Verbaal volgen
- Complexe reflectie
 3. Onderliggende gevoelens reflecteren
 4. Onderliggende gedachten/ betekenis reflecteren
 5. Versterkende reflectie
 6. Verkleinende reflectie
 7. Dubbelzijdige reflectie

- A. Je wilt niet gezegd worden wat je moet eten.
- B. Je wilt echt niet gezonder eten.
- C. Geen dieet voor jou, daar moet je niets van weten.
- D. Je wilt geen dieet en tegelijk wil je graag jouw cardiovasculair risico verlagen.
- E. Je wordt een beetje boos als je denkt aan een dieet.
- F. Je zou boos worden als ze je op een dieet zetten.
- G. Niets van weten...

**GEZOND
LEVEN**

72

Reflectief luisteren

Voor mij geen dieet hoor, daar moet ik niets van weten.

- Eenvoudige reflectie
 1. Parafaseren
 2. Verbaal volgen
- Complexe reflectie
 1. Onderliggende gevoelens reflecteren
 2. Onderliggende gedachten/ betekenis reflecteren
 3. Versterkende reflectie
 4. Verkleinende reflectie
 5. Dubbelzijdige reflectie

- 1. Geen dieet voor jou, daar moet je niets van weten.
- 2. Niets van weten...
- 1. Je zou boos worden als ze je op een dieet zetten.
- 2. Je wilt niet gezegd worden wat je moet eten.
- 3. Je wilt echt niet gezonder eten.
- 4. Je wordt een beetje boos als je denkt aan een dieet.
- 5. Je wilt geen dieet en tegelijk wil je graag jouw cardiovasculair risico verlagen.

**GEZOND
LEVEN**

73

Kiezen wat je reflecteert

- Weerstand
- Redenen om te veranderen



**GEZOND
LEVEN**

75

Samenvatten

- Structuur
- Ordening
- Aanwezigheid tonen
- Richting geven
- Alles verzamelen
- Verbinden van info
- Afsluiten en nieuwe weg inslaan
- *Kan helpen wanneer je 'vast' zit*



**GEZOND
LEVEN**

76

Bevestigen
Geef jezelf een bevestiging op deze manier

- Positieve manier van kijken en luisteren
- Positieve eigenschappen, inspanningen
 - Benoemen
 - Versterken

1. Reflectie wat je gezien hebt
2. Waardering
3. Positieve effect

Bv. Je hebt heel wat doorzettingsvermogen getoond door te gaan wandelen toen het aan het regenen was. Dat zal je verder helpen om meer actief te zijn.

**GEZOND
LEVEN**

78

Informatie uitwisselen

Algemene tips

- Niet te veel info in eens
- Info simpel vertellen
- Overzichtelijk houden
- Jargon en technische termen vermijden
- Controleren of de persoon je hebt begrepen
- ...

Op maat van

- Op maat van de persoon en zijn/haar situatie, reactie
 - Verwarring
 - Passiviteit (afgehaakt)
 - Hevige emotie
 - Stemming
 - Concentratie (alcohol, ouderdom, medicatie, verdovende middelen)

**GEZOND
LEVEN**

79

Informatie uitwisselen

Sommige patiënten luisteren wel, maar anderen moet ik het elke keer opnieuw zeggen en het dringt maat niet tot ze door.

- Ontlok toestemming
 - Toestemming
 - Wat weet de cliënt al?
 - Wat wil je weten?
- Aanbieden
 - Eerlijk, neutraal en zonder oordeel
 - Zo relevant mogelijk voor cliënt
- Ontlok reactie
 - Laat de cliënt conclusies trekken.

- *Ik zou het met jou willen hebben over de relatie tussen beweging en de hoge bloeddruk. Hoe is dat voor jou?*
- *Voor ik jou info geef wil ik van jou wel eens horen wat jij daar al over weet.*
- *Heb jij hier verder nog specifieke vragen over?*
- *Uit recent onderzoek blijkt dat...*
- *Nu je dit zo hoort wat denk je dan?*

**GEZOND
LEVEN**

80

Ontlok toestemming

Mag ik?

- Patiënt vraag om info en advies
 - Wat is er al geweten en welke info is gewenst?
- Goedkeuring vragen
 - Er zijn een paar zaken die kunnen helpen. Zal ik deze vertellen?
 - Mag ik een voorstel doen?
 - Vindt u het goed als ik één bezwaar maak tegen dit plan?
- Je bent niet bereid om een nee te horen
 - Aankondigen
 - Inleiden
 - *Ik heb een bezwaar tegen uw plan. Misschien deelt u dat, misschien ook niet, maar ik vind toch dat ik het moet zeggen. Mag ik dat nu doen of wil je eerst nog iets anders dat je wilt zeggen?*

**GEZOND
LEVEN**

81

Aanbieden**Aub**

- Geef tijd om informatie te verwerken
 - Stiltes laten die de persoon kan aanvullen
 - Terugvraagmethode
 - Kan bepaalde info tijdens een ander consult gegeven worden? – bespreek dat ook met de persoon
- Persoon moet de info ook kunnen passen in zijn/haar leven
 - *Persoon met hoge mate van stress aan wie je verteld dat maagzweer door stress komt en waarvoor het rustiger aan doen en meer bewegen goed zou zijn, kan actief aan het nadenken zijn hoe hij/zij dat moet doen maar ziet door de drukte en stress helemaal geen mogelijkheid.*

GEZOND
LEVEN

82

Aanbieden**Aub**

- Hoeveel en welke info wilt de persoon weten?
- Spreek op een A2-B1 niveau (www.zoekeneenvoudigewoorden.nl)
- Betrek de sociale omgeving
 - Misschien gaat je partner, kinderen hier vragen, bezorgdheden over hebben. Hoe ga je hen hierover vertellen?
- Visuele ondersteuning
 - Met wie zou je dit graag doornemen?
- Praat over wat anderen doen

GEZOND
LEVEN

83

Ontlok reactie**Feedback**

- *Wat vindt u daar van?*
- *Wat betekent dat voor u?*
- *Hoe denk je over de info die ik gegeven heb?*

Tracht daarna reflectief te luisteren of je boodschap is aangekomen en welke stappen er naar verandering gezet zijn.

GEZOND
LEVEN

84

Gespreksvaardigheden – waarin vind je zelf dat je het meest moet groeien?**Sta recht en stem**

- Reflectief luisteren
- Informatie uitwisselen
- Vragen stellen
- Samenvatten
- Bevestigen

GEZOND
LEVEN

85

www.menti.com
gebruik deze code: 8394
8437
OF
<https://www.menti.com/o/ubo1hafw4>



GEZOND
LEVEN
GEZOND
LEVEN

86

Oefening

GEZOND
LEVEN

87

Rollenspel
Groepen van 3 personen

- Situatie
 - Persoon en hulpverlener hebben elkaar het laatste half jaar een aantal keer gesproken
 - In het gesprek zegt de persoon eerder per toeval:
 - *Bewegen dat is niets voor mij. Ik, met m'n suikerziekte, moet daar serieus voor opletten. Dat kan gevaarlijk zijn.*
- Persoon
 - 45 jaar
 - Recent diabetes type 2
 - Weet niet goed wat deze ziekte inhoud maar heeft dat nog tegen niemand hardop verteld.
- 1 (of 2) observators:
 - welke elementen vond je dat de hulpverlener goed aangepakt heeft, welke tips zou je de hulpverlener willen geven?
- Hulpverlener:
 - Hoe reageer je? Ga verder met dit gesprek vanaf bovenstaande zin.

GEZOND
LEVEN

88

Rollenspel
Nabespreking

- Vaste volgorde
- Wat ging (niet) goed?
 - Hulpverlener
 - Deelnemer
 - Observator

GEZOND
LEVEN

89

Weerstand

GEZOND
LE EN

90

Weerstand: Waarom wilt iemand niet veranderen?

Point of view

- Patiënt wilt niet veranderen, patiënt weigert de ondersteuning van de hulpverlener (*extern attribueren*)

↔

- patiënt wilt het huidige behouden (**gedrag**) of zit niet op dezelfde lijn met jou als hulpverlener (**relatie**) (*intern attribueren*)

Gedrag

- Verandering gaat vaak langs een moment van ambivalentie (niet willen veranderen en toch wel willen veranderen)
 - Luisteren, begrijpen en andere kant verkennen

Relatie

- Rustig aan, stap terug, onderzoeken waar we anders kunnen reageren
 - Verbondenheid, autonomie, (competentie)

GEZOND
LE EN

91

*Iedereen wilt
WELzijn,
GOEDzijn,
GEZOND zijn*

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



92



93

Discrepantie ontwikkelen
Geen wil om te veranderen

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

**GEZOND
LEVEN**

94

Discrepantie ontwikkelen
Geen wil om te veranderen

- Redenen
 - *Indien je meer zou willen bewegen, waarom zou dat dan zijn?*
 - *Wat zouden 3 belangrijke redenen zijn om gezonder te eten?*
 - *Wat zouden de voordelen zijn van vaccinaties?*
 - *Algemeen*
 - *Voor jou?*
- Impact
 - *Wat denk je dat er zal gebeuren als er niets zou veranderen?*
 - *Stel dat je meer gaat bewegen, hoe ziet je leven er over 2 jaar dan uit?*
 - *Stel je voor dat alles loopt zoals je dat graag zou willen, wat zou er anders zijn?*

**GEZOND
LEVEN**

95

Discrepantie ontwikkelen
Geen wil om te veranderen

- Info uitwisselen
 - Ontlokken, aanbieden, ontlokken
- Zelfmonitoring ((eet)dagboek, stappenteller,...)
- Bezorgdheid
 - Eigen bezorgdheid
 - Ontlokken, aanbieden, ontlokken
 - Bezorgdheid van anderen
 - *Waarom denk je dat andere bezorgd zijn?*

**GEZOND
LEVEN**

96

Discrepantie ontwikkelen
Vergelijken met waarden en doelen

- Wat vind je belangrijk in deze grote levensdomeinen?
 - Familie: bv. Goede echtgenoot zijn door, kinderen gezond groot brengen,
 - Werk: bv. Verandering teweeg brengen
 - Vriendschap: bv. Tijd doorbrengen
 - Vrije tijd: bv. Natuur kunnen zien
 - Gezondheid: bv. Bloeddruk medicatie verminderen
 - Andere: bv. Spiritueel ontwikkelen
- Welke prioriteiten zijn er voor jou?
- Welke invloed kan stoppen met roken hebben op deze grote levensdoelen?
- Vertrouwen – nut voor de deelnemer niet onmiddellijk duidelijk
- **Moelijk te bevatten, te verwoorden**

**GEZOND
LEVEN**

97



98

Twee paarden samen brengen

- Ambivalantie verkennen
 - Dubbelzijdige reflectie - verbindende samenvatting
 - ... en ... i.p.v. ... maar ...
 - Beslissingsbalans

Voordelen huidig gedrag	Nadelen huidig gedrag
Voordelen nieuwe gedrag	Nadelen nieuwe gedrag

GEZOND
LEVEN

99

Oefening

GEZOND
LEVEN

100

Rollenspel

Groepen van 3 personen

- Situatie
 - Eigen leven
- Persoon
 - Rangschik de volgende gedragingen van "dat doe ik perfect" tot "nog veel ruimte voor verbetering" *NIET waar heb ik het meeste zin in om aan te werken*
 - Voldoende bewegen, lang stilzitten vermijden, niet roken, gezond eten, alcoholgebruik beperken
- 1 (of 2) observators:
 - welke elementen vond je dat de hulpverlener goed aangepakt heeft, welke tips zou je de hulpverlener willen geven?
- Hulpverlener:
 - Tracht de persoon te motiveren om het gedrag aan te passen waar "nog veel ruimte voor verbetering" is.

GEZOND
LEVEN

101

Rollenspel Nabespreking

- Vaste volgorde
- Wat ging (niet) goed?
 - Hulpverlener
 - Deelnemer
 - Observator

GEZOND LEVEN

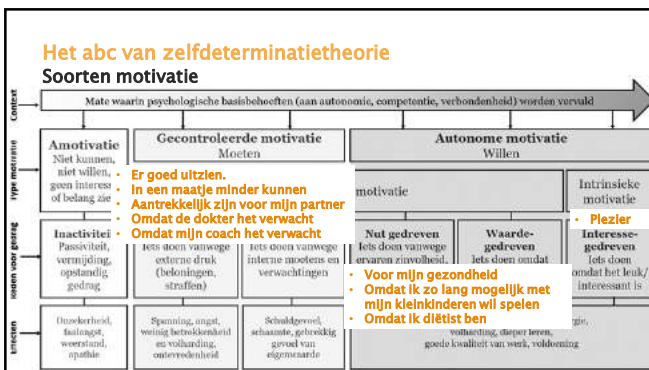
102

Waarom wilt een persoon veranderen?

- Waarom wilt de cliënt veranderen?
 - *Je vertelde me dat je huisarts aangegeven heeft dat stoppen met roken erg belangrijk is voor jouw gezondheid maar ik ben nieuwsgierig naar jouw redenen om te stoppen met roken.*
 - *Hoe belangrijk zijn deze redenen?*
- Grote doelstelling
 - *Clënten komen vaak naar hier met een bepaalde verwachting van uitkomst. Wat is deze uitkomst voor jou? Wat wil jij bereiken?*
 - *Realistisch*

GEZOND LEVEN

103



104

Waarom wilt een persoon veranderen?

Gesproken taal die naar verandering toe gaat

Ja dat zal ik doen.
Misschien kan ik dat wel doen.
Ik wou dat ik het kon.
Ik doe mijn best om eraan toe te komen.
Ik beloof dat ik het morgen zal doen.
Ik zal erover nadenken.

GEZOND LEVEN

105

Waarom wilt een persoon veranderen?

- Als jij een persoon probeert te gidsen/overtuigen en de deelnemer geeft allerlei argumenten om niet te veranderen => alarm
- Verandertaal horen = goed bezig zijn!

GEZOND
LEVEN

106

Waarom wilt en persoon veranderen?

6 types - verandertaal

Verlangen	Wens tot verandering <i>Ik wil...</i> <i>Ik zou graag...</i>
Vermogen	Uitspraken over bekwaamheid <i>Ik zou kunnen...</i> <i>Ik kan...</i>
Redenen	Argumenten voor verandering <i>Waarschijnlijk zou ik me beter voelen als ik...</i> <i>Ik heb meer energie nodig om de dingen te doen die ik graag doe</i>
Noodzaak	Plicht tot veranderen <i>Ik zou moeten...</i> <i>Het is nodig dat ik...</i>

GEZOND
LEVEN

107

Waarom wilt de cliënt veranderen?

6 types verandertaal

Vastbesloten	De aannemelijkheid van verandering <i>Ik ga...</i> <i>Ik zal...</i>
Stappen zetten	Uitspraken over acties die ondernomen zijn <i>Deze week ben ik begonnen met...</i> <i>Toen heb ik ... gedaan</i>

GEZOND
LEVEN

108

Verandertaal

Verlangen

- Willen
- Graag hebben

Welke vraag zou je kunnen stellen om dit type verandertaal te ontlocken?

- Waarom zou je meer *willen* bewegen?

GEZOND
LEVEN

109

Verandertaal
Vermogen

- Kunnen
- Zou kunnen

Welke vraag zou je kunnen stellen om dit type verandertaal te ontlocken?

- Hoe zou jij dit (gezonder eten) aanpakken?
- In welke mate denk je dat je dit plan gaat *kunnen* uitvoeren? Geef een score van 0-10.
 - Waarom scoor je geen punt minder?
 - Wat zou maken dat je een punt meer zou scoren?

GEZOND
LEVEN

110

Verandertaal
Redenen

- Geen specifieke werkwoorden

Welke vraag zou je kunnen stellen om dit type verandertaal te ontlocken?

- Wat zijn voor jou de 3 belangrijkste redenen om te stoppen met roken?

GEZOND
LEVEN

111

Verandertaal
Noodzaak

- Nodig zijn, moeten, niet anders kunnen dan, verplicht zijn om, behoefte hebben
- Gebiedende taal => **opletten met type motivatie!!! (MOETvatie i.p.v. Motivatie)**

Welke vraag zou je kunnen stellen om dit type verandertaal te ontlocken?

- Hoe belangrijk is het (voor jou) om minder stress te hebben?

GEZOND
LEVEN

112

Verandertaal
Vastbesloten

- Sterke vastbeslotenheid
 - Besluiten, zullen, doen, beloven, garanderen
- Prille vastbeslotenheid
 - Erover nadenken, in overweging nemen, hopen om het te doen, proberen

Welke vraag zou je kunnen stellen om dit type verandertaal te ontlocken?

Ga je hier vanaf morgen mee aan de slag?
hulpverlener: we hebben nu een plan waarin staat dat je 's avonds op weekdagen na 20 uur niets meer gaat eten.
Deelnemer: ja ik begin er vanaf morgen mee

GEZOND
LEVEN

113

Verandertaal

Stappen zetten

- Waarschijnlijk in opvolggesprekken
- Ik heb al *iets* gedaan
- Bv. een boek over tuinieren gekocht

Welke vraag zou je kunnen stellen om dit type verandertaal te ontlocken?

Aanmoedigen en versterken

- Welke stappen heb je al ooit gezet om te stoppen met roken?
- Je hebt nu al een stap gezet door naar mij toe te komen!

GEZOND
LEVEN

114

Wat gaat er nu eigenlijk gebeuren?

GEZOND
LEVEN

115

Samenvatten en DE vraag

Samenvatten van de belangrijkste zaken +

- Wat is voor jou de volgende stap?
- Wat wil jij hierrond doen?
- Welke mogelijkheden zijn er om dit aan te pakken?
- Ik zou graag met jou hier een concreet plan rond opmaken. Vind je dat oke?

GEZOND
LEVEN

116

Doelen stellen



GEZOND
LEVEN

117

Doelen stellen
Doelen formuleren: SMART en procesgericht

Specifiek
Meetbaar
Aanpasbaar / acceptabel
Realistisch
Tijdsgebonden

Maak volgende doelstellingen SMART

- Ik ga meer groenten eten
- Ik ga minder snoepen
- Ik ga meer drinken
- Ik ga meer peulvruchten eten

Procesdoel	Resultaatdoel
Vb. ik ga op werkdagen minstens 1 liter water drinken	Vb. ik ga de komende 2 weken een halve kilo afvallen

GEZOND
LE EN

118

Doelen stellen
Doelen formuleren: als-dan plan

- Denk op voorhand na over mogelijke hindernissen en oplossingen
- Formuleer in een ALS – DAN plan

Als ik zin heb in frisdrank na het eten dan drink ik in de plaats daarvan een tas thee.

GEZOND
LE EN

119

Doelen stellen
Inzet tonen

- Laat de deelnemer de doelstelling luidop zeggen, neerschrijven,...
- Wat ga je nu allemaal doen?
- Falen bespreken
- Vlotte start bespreken

GEZOND
LE EN

120

Doelen stellen
Volhouden van gedrag: tevredenheid met effecten

- Gedrag veranderen ← verwachten positief effect gedragsverandering
- Gedrag volhouden ← **tevredenheid met de (al voelbare) effecten**

positieve effecten merkbaar

geen positieve effecten of minder sterk dan verwacht

→ Realistische verwachtingen scheppen!

121

Doelen stellen

Volhouden van gedrag: tevredenheid met effecten

- Onrealistische verwachtingen:
 - Initieel veel enthousiasme
 - Naderhand gedemotiveerd en opgeven



→ Expectation management

- Streef realistische uitkomsten na (kleine stapjes!)
- Focus op positieve gevolgen waar men nog niet bij stilstond
- Focus op reeds behaalde successen en op vooruitgang

GEZOND
LE EN

122

Doelen stellen

Volhouden van gedrag: nieuwe gewoontes vormen

→ nieuw gedrag linken aan vaste momenten of situaties helpt om nieuwe gewoontes te vormen

→ Bij voorkeur (ook) in situaties waar men nu ongezond eet: ongezonde gewoontes vervangen door gezonde gewoontes

- Leg altijd fruit in het zicht in de keuken
- Neem telkens een stuk fruit of wat noten mee in je lunchpakket
- Zorg voor een drinkfles op een vaste plaats (vb. op je bureau)
- Zet standaard groenten en fruit op je boodschappenlijstje
- ...

GEZOND
LE EN

123

Sociale steun

GEZOND
LE EN

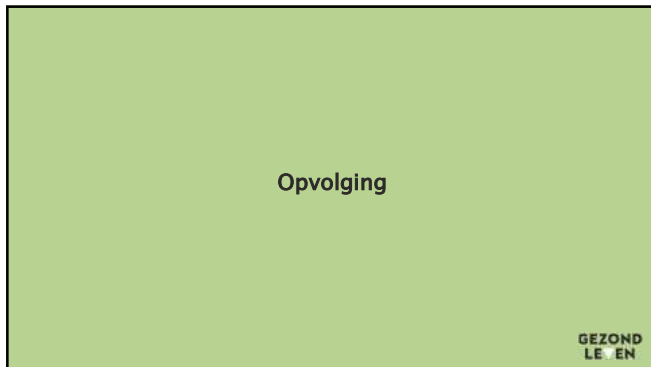
124

Sociale steun

- Wie zou jou kunnen helpen/ondersteunen?
- Hoe zou je liefst hebben dat je geholpen wordt?
- Hoe zou je niet graag hebben dat je ondersteunt wordt?
- Hoe ga je deze ondersteuning vragen?
- Wie zou jou ervan weerhouden om deze doelstelling uit te voeren?
- Hoe kan jij hiermee omgaan?

GEZOND
LE EN

125



126

Opvolging
ONDERSTEUNING geen controle

- Positieve feedback (liefst ontlokken)
- Concreet
- Gevoel hierbij naar boven brengen
- Actieplan aanpassen, uitbreiden

GEZOND
LEVEN

127

Schrijf in de chat
 een concrete
 doelstelling over de
 inhoud die je
 vandaag gezien
 hebt.

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

128

Bedankt – vragen?

Luc Lipkens
 Luc.Lipkens@gezondleven.be

gezondleven.be

Evaluatie – feedback:
<https://forms.gle/vA6nokcpQ1tZYXSA>

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

129