

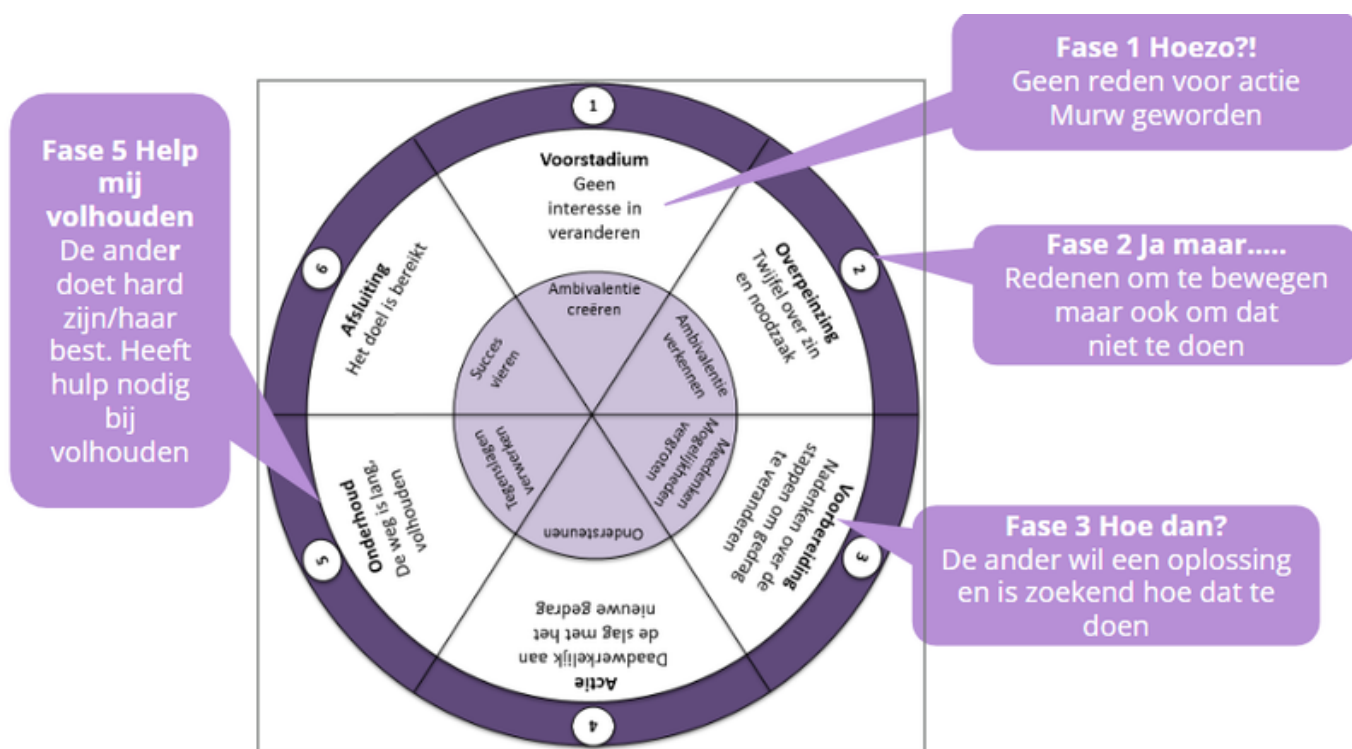


DE CIRKEL VAN GEDRAGSVERANDERING

Gedragverandering verloopt in **stappen**: van geen probleem ervaren (voorstadium), over nadenken en voorbereiden, tot handelen en volhouden.

Om te bepalen **wat je cliënt nodig** heeft, kan je werken met de cirkel van gedragsverandering van Prochaska en DiClemente. Dit model helpt je om te zien in welke fase van gedragsverandering iemand zit zodat je het gesprek daarop kan afstemmen.

"De cliënt zit aan het stuur van zijn of haar leven, jij als hulpverlener stuurt het gesprek."



Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(3), 276-288. Prochaska, J. O., Redding, C. A., & Evers, K. E. (2015). The Transtheoretical Model and stages of change. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed., pp 125-148). Jossey-Bass.



HOE DEZE CIRKEL GEBRUIKEN?

- De cirkel van gedragsverandering geeft richting aan het gesprek: **elke fase vraagt een andere focus**:
 - Hoofddoel fase 1 (voorstadium) = creëer **probleembesef** door vragen te stellen en (met toestemming) informatie te geven over de risico's en kaders
 - Hoofddoel fase 2 (overpeinzing) = (h)erken **twijfels**, laat de **voordelen** van verandering benoemen zodat de balans kan doorslaan
 - Hoofddoel fase 3 (voorbereiding) = help om **haalbare doelen** te stellen, maak een concreet **actieplan** en verken **hulpbronnen**
 - Hoofddoel fase 4 (actie) = ondersteun het **uitvoeren van stappen**, versterk succeservaringen en help omgaan met obstakels
 - Hoofddoel fase 5 (onderhoud) = **bekrachtig** het volhouden, normaliseer terugval
- Deze tabel helpt je om **signalen** bij de cliënt te **herkennen** zodat je je **gespreksfocus** hierop kan afstemmen. Zo sluit je beter aan bij waar de cliënt staat en kan je het gesprek doelgericht sturen richting een volgende stap.

Probleeminzicht	Overweging	Vorbereiding	Actie	Onderhoud
ik zie het niet	ik wil het niet	ik kan het niet	ik doe het niet	ik zet niet door
ik zie het	ik wil het niet	ik kan het niet	ik doe het niet	ik zet niet door
ik zie het	ik wil het	ik kan het niet	ik doe het niet	ik zet niet door
ik zie het	ik wil het	ik kan het	ik doe het niet	ik zet niet door
ik zie het	ik wil het	ik kan het	ik doe het	ik zet niet door
ik zie het	ik wil het	ik kan het	ik doe het	ik zet door

