

Hoe motiveer je mensen hun gedrag te veranderen en gezonder te leven?

24/10/2017



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



35.000 keuzes per dag

Gezond en ongezond



Gezonde en ongezonde keuzes

Determinanten van gedrag

Denken dat men
genoeg beweegt

Niet fijn vinden

Slecht weer

GEDRAG

Geen aangepaste
sportoutfit

Niet aan denken

MEER BEWEGEN

Geen zelfvertrouwen

Sneller donker

Geen tijd

Moe zijn na het werk

Lichamelijke beperking

Geen partner

Mythe 1

Kennis is dé motor van
gedragsverandering

Gezonde en ongezonde keuzes

Mythe 1: kennis is dé motor van gedragsverandering

- ▶ Idee van de expert die informatie geeft
 - Ok, maar...
- ▶ Ongezond gedrag/aandoeningen zijn meestal **chronisch**
 - Doelgroep heeft alle nodige informatie al
- ▶ Meeste gezondheids–gerelateerd gedrag is vrij **complex**
 - Kennisoverdracht als deel van ruimere strategie

Mythe 2

Gezond gedrag kan je afdwingen

Gezonde en ongezonde keuzes

Mythe 2: gezond gedrag kan je afdwingen

- ▶ Door middel van regels, verboden, straffen, ...
- ▶ Wordt controlerend ervaren
- ▶ Roept weerstand op
- ▶ Anderzijds: gelijke kansen voor iedereen?



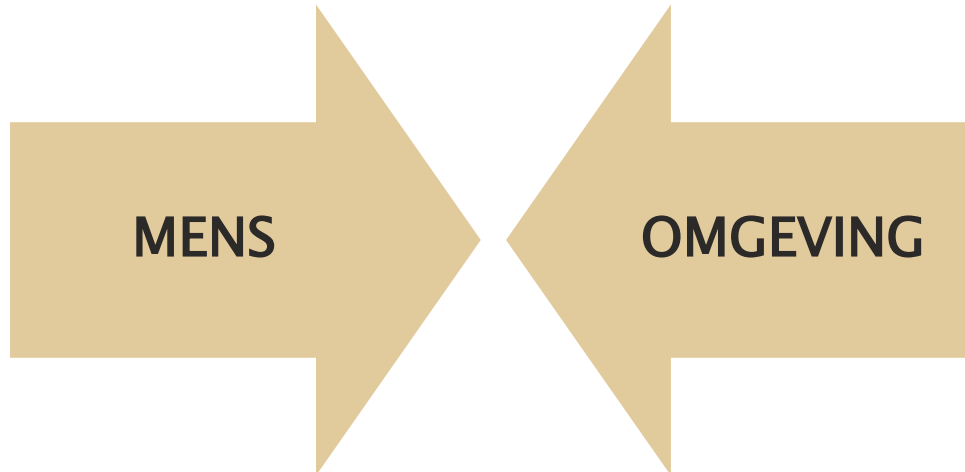
Mythe 3

Als je mensen 'empowert', zullen ze zich gezonder gedragen

Gezonde en ongezonde keuzes

Mythe 3: empowerment → gedragsverandering

- ▶ Groeiende erkenning rol omgeving
 - Gezondheidsongelijkheid
- ▶ Steeds meer omgevingsinterventies



Mythe 4

Ons gedrag is rationeel gestuurd

Gezonde en ongezonde keuzes

Mythe 4: ons gedrag is rationeel gestuurd

- ▶ Dual-system theory: the elephant and the rider
 - ▶ **Rationele, bewuste brein**
 - Weloverwogen
 - ▶ **Impulsieve, onbewuste brein**
 - Quick and dirty via heuristieken
- zie nudging



Mythe 5

(ongezond) gedrag is irrationeel

Gezonde en ongezonde keuzes

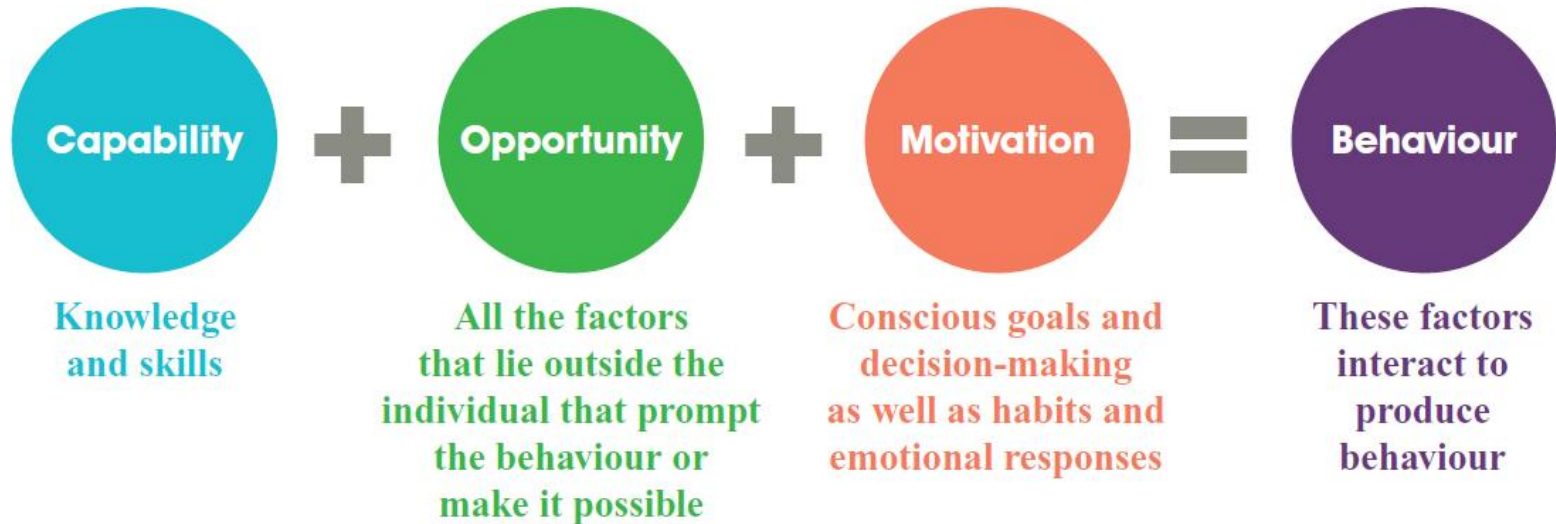
Mythe 5: (ongezond) gedrag is dus irrationeel

- ▶ Keuzes kunnen gezond/ongezond zijn, niet irrationeel
 - ▶ Elk ongezond gedrag heeft een functie
 - Omgaan met stress
 - Plezier maken met vrienden
 - Jezelf belonen
 - ...
- Functie zoeken en erkennen!

Determinanten van gedrag

COM-B model (Michie et al., 2011)

- ▶ Aangrijpingspunten voor verandering:



Manieren om gedrag te veranderen

Gedragsveranderingstechnieken

- ▶ Taxonomieën met talloze gedragsveranderingstechnieken
 - Michie et al. (2013); Kok et al. (2015)
- ▶ Inwerken op **competenties**
 - Actieplanning
 - Re-attributietraining
 - Stapsgewijze training
 - Sociale steun mobiliseren
 - ...



Manieren om gedrag te veranderen

Gedragsveranderingstechnieken

► Inwerken op drijfveren

- Implementatie-intenties formuleren
- Motivationale gesprekvoering
- Public commitment
- ...

► Inwerken op omgeving

- Nudging
- Entertainment education
- Fiscale maatregelen (vettaks, suikertaks)
- ...



Kwaliteit van motivatie

Streven naar autonome motivatie (Deci & Ryan, 2017)


- ▶ Zelf-determinatietheorie:
continuüm kwaliteit van
motivatie
- ▶ Bron: intern of extern
- ▶ Intern: intrinsieke motivatie
 - Plezier, voldoening



Kwaliteit van motivatie

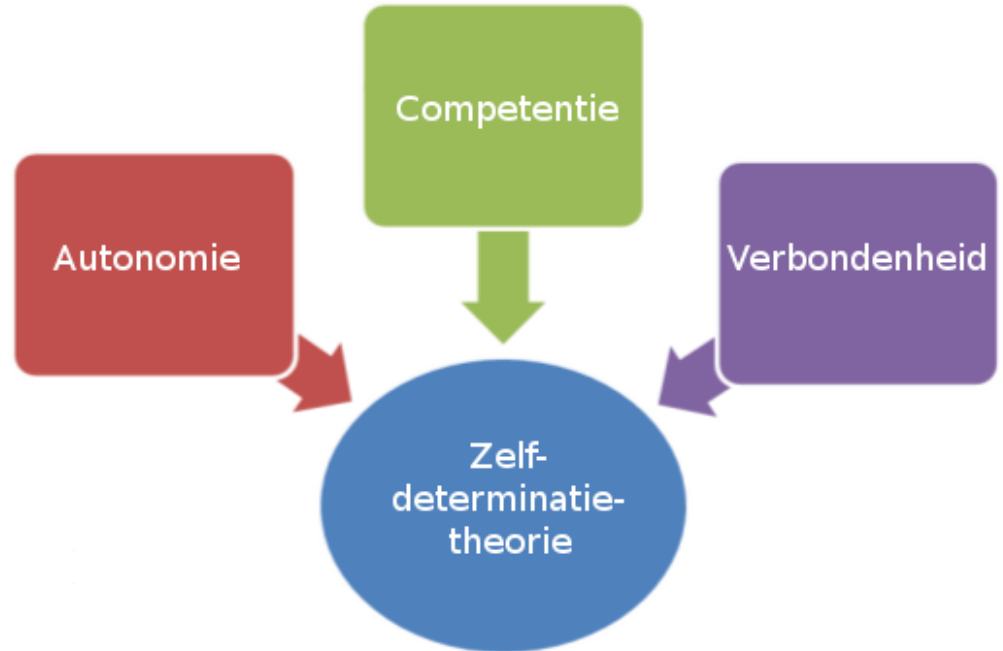
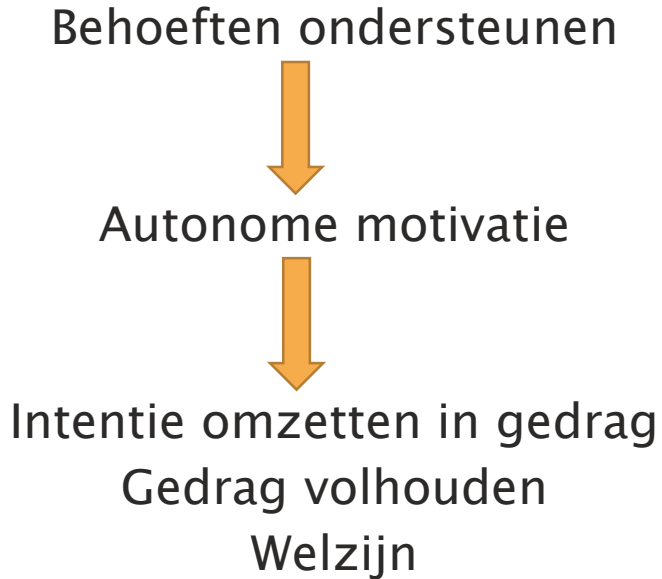
Streven naar autonome motivatie (Deci & Ryan, 2017)

- ▶ Gezond gedrag meestal externe: **extrinsieke motivatie**

- 
- Negatief: **gecontroleerde motivatie** of ‘moetivatie’
 - Bestraffing, beloning, schuld, schaamte, ...
 - Welzijn ↓
 - Positief: **autonome motivatie**
 - Persoonlijk zinvol, passend bij identiteit
 - Welzijn, gedragsinitiatie, gedragsbehoud ↑

Kwaliteit van motivatie

3 universele basisbehoeften



A-motivatie

Wat met ongemotiveerde mensen?



A-motivatie

Wat met ongemotiveerde mensen?

- ▶ Hardcastle et al. (2015): gebrek aan motivatie te wijten aan
 - Lage eigen-effectiviteit
 - Negatieve kosten/baten-inschatting
 - Weinig waarde aan gezond gedrag
- ▶ Persuasieve technieken of omgevingsinterventies
- ▶ Meer onderzoek nodig!

Gezond gedrag volhouden

Overheen tijd en in verschillende situaties

- ▶ Interventies zetten vooral in op gedragsinitiatie
→ veel kans op terugval (Rothman, 2000)



Gezond gedrag volhouden

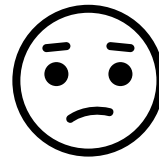
Tevredenheid met gevolgen van gedragsverandering

- ▶ 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



Gezond gedrag volhouden

Tevredenheid met gevolgen van gedragsverandering

→ Expectation management

- ▶ Streef realistische uitkomsten na
- ▶ Focus op positieve gevolgen waar men nog niet bij stilstond
- ▶ Focus op reeds behaalde successen en op vooruitgang

As Seen On **CNN**
Gain 700% More Muscle in 7 Weeks!
Source: Med Sci Sports Exerc. 38(2):339-48, 2006
"Powerful Muscle-Building Results"



*GET YOUR HEALTH IN SHAPE

21
POUNDS
in
21
DAYS

The
Martha's Vineyard
Diet Detox

RONI DeLUZ, RN, ND
Founder of the Martha's Vineyard Holistic Retreat
with **JAMES HESTER**



Gezond gedrag volhouden

Gewoontevorming

- ▶ De kracht van **gewoontes** (Triandis, 1977):
 - Duurzaam
 - Sterker dan bewuste intenties
- ▶ **Voorspelbare reactie** op bepaalde triggers of in bepaalde situaties



Gezond gedrag volhouden

Gewoontevorming

- ▶ Oude gewoontes verbreken:
- triggers/situaties die aanzetten tot ongezond gedrag vermijden of anders op reageren
- ▶ Bewaar geen snoep of koeken in je auto of op kantoor.
- ▶ Neem een flesje water of zakje noten mee in je tas, zodat snoepautomaten of tankstation snacks je onderweg niet in verleiding brengen.



Gezond gedrag volhouden

Gewoontevorming

- ▶ Nieuwe gewoontes vormen:
- nieuw gedrag linken aan vast momenten of situaties
- ▶ Leg fruit in het zicht in de keuken
- ▶ Neem de fiets naar het werk
- ▶ Sta eens recht tijdens een vergadering



Gezond leven boodschap

Thema-specifiek en thema-overstijgend

- ▶ Thema-overstijgende determinanten: Boodschap Gezond Leven
- ▶ Thema-specifieke determinanten: gezond eten en bewegen tips

Kies voor een gezond leven

Neem een dag en tel eens hoeveel je wordt geconfronteerd met keuzes maken. Wat eet ik tussendoor? Wat doe ik met mijn vrije tijd? Of hoe ga ik naar het werk? Tijdens deze keuzemomenten, kan je bewust kiezen voor gezondheid.

Bots je op moeilijkheden? Deze tips helpen je op weg om gezonde keuzes te maken.

[LEES MEER](#)

Gezond leven boodschap

1. Kies haalbare doelen

Stel niet één groot doel, maar kies haalbare en meerdere kleine doelen. Als je plots extreem gaat sporten of alle ongezonde snacks gaat bannen, wordt het moeilijker om de gewoonte in te passen in je leven. Denk aan kleinere doelen zoals meer fruit eten of meer water drinken. Dat zal je helpen om vol te houden.

2. Maak je doel concreet

Probeer je in te beelden hoe je je doel wilt bereiken door op voorhand na te denken over wat, waar, wanneer en met wie. Denk ook al eens na over mogelijke obstakels en hoe je ze kan verhelpen. Als je van plan was om te gaan joggen en het regent. Of je wilde meer tijd voor jezelf maken maar plots komt er een hoop werk op je af. Schrijf je gezonde doel ergens op of kies een foto die voor jou je doel voorstelt. Het zal je eraan herinneren waarom je het doet. Dat motiveert!

Gezond leven boodschap

3. Doe het samen met anderen

Praat met anderen over je gezonde doelen en geef ze updates over je weg ernaartoe. Deel bijvoorbeeld foto's van je activiteiten met anderen. Een foto van een pakje sigaretten dat je kapot hebt geknipt of van een moment rust dat je jezelf gunt om je beter in je vel te voelen. Door je doel met anderen te delen, zal je voelen dat je er niet alleen voor staat. Vraag je kompanen gerust om advies.

Je kan ook samen gezonde doelen realiseren zoals bijvoorbeeld samen bewegen of samen stoppen met roken.

4. Maak het gemakkelijk voor jezelf

Zorg ervoor dat het gemakkelijk wordt om gezonde keuzes te maken. Pas je omgeving aan zodat de gezonde keuze de meest eenvoudige keuze is. Stimuleer jezelf door gezonde opties binnen handbereik te voorzien. Wat dacht je van een fruitmand op het keukenaanrecht?

Gezond leven boodschap

5. Waardeer de kleine stapjes vooruit

Focus op het positieve! Ook al zie je maar een kleine verandering, alles telt. Een halfuur joggen lukt misschien nog niet goed, maar de heuvel fiets je al een pak vlotter op. Het kan helpen om terug te kijken op de vooruitgang die je al gemaakt hebt. Elk klein stapje is een succes en verdient aandacht.

6. Blijf volhouden als het eens misgaat

Het is oké om eens te falen. Laat je niet van je stuk brengen als je even in een ongezonde gewoonte hervalt en probeer vooruit te kijken.

7. Geniet bewust van een gezond leven

Kiezen om gezond te leven is vooral ook ... ervan genieten. De concrete invulling van de activiteiten die je ervoor onderneemt? Die kies je natuurlijk zelf. Ook al is het niet altijd mogelijk, probeer voornamelijk te doen wat je graag doet en wees je ervan bewust.

Voor meer info:



Lien Van der Biest

Lien.Vanderbiest@gezondleven.be

02/422.49.31

www.gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**