

1. Bepaal de fase van gedragsverandering



2. Welke interventie/ gesprekstechnieken kan ik voor deze fase gebruiken?

Contact houden Onvoorwaardelijke acceptatie: empatisch reageren, coöperatief, niet in discussie gaan, niet moraliserend en neutraal informeren naar leefstijl Actief luisteren Open vragen stellen Samenvatten	Voor- en nadelen afwegen Balans opmaken: aansluiten bij de ambivalentie van patiënt, positief confronteren en richten op veranderingsgerichte uitspraken Actief luisteren Reflecteren Samenvatten Concretiseren	Besluit nemen tot veranderen Belangrijkheid en zelfeffectiviteit uitvragen: scaling, zelfmotiverende uitspraken Reflecteren Samenvatten Scaling Confronteren	Alternatieven en mogelijkheden Aandacht besteden aan uitvoering van plan van aanpak Reflecteren Samenvatten Uitlokken zelfmotiverende uitspraken	Integreren van nieuw gedrag Inventarisatie lastige momenten. Mogelijke uitglijders bespreken en positief benaderen. Concretiseren Uitlokken zelfmotiverende uitspraken
--	--	---	--	---

3. Voorbeeld zinnen

- Wat vind je ervan dat we speciaal aandacht besteden aan obesitas en gezonde gewichtstoename in de zwangerschap? - Ik zou je graag vertellen wat we voor je kunnen betekenen, zodat je gezond aankomt. Vind je dat goed?	- Wat zou het voor jou (en voor de baby) kunnen opleveren om niet te zwaar te worden (en meer te gaan bewegen)? - Welke nadelige kanten zitten hieraan? - Wat weegt zwaarder, de voordelen of de nadelen?	- Hoe belangrijk is het voor je om niet te veel aan te komen? En in welke mate heb je er ook vertrouwen in dat dat gaat lukken? (op een schaal van 1-10) - Waarom geen (lager getal noemen)? - Wat zijn de moeilijke momenten die je tegen zult komen?	- Is het je gelukt om je aan de voedingsadviezen te houden? En meer te bewegen? - Wat waren de moeilijke momenten? En hoe is het je gelukt om die door te komen? - Wat heb je zelf bedacht toen het moeilijk was voor je?	- Is het gelukt om meer te bewegen? En ben je gezond aangekomen? - Wat zijn de moeilijke momenten geweest? - Welke situaties verwacht je in de komende periode die mogelijk moeilijk zouden kunnen zijn?
--	---	--	---	--