

VOORWOORD

GEDRAGSVERANDERING

Wie ooit heeft geprobeerd om meer te bewegen, gezonder te eten of te stoppen met een hardnekkige gewoonte, weet dat een leefstijlverandering en daarmee ook een gedragsverandering meestal moeilijker is dan een pil slikken. In de praktijk proberen we vaak nog om gedragsverandering te bewerkstelligen door het geven van adviezen of door iemand te overtuigen. De nadelen van het huidige gedrag worden benadrukt en de voordelen van de gedragsverandering. In het artikel *Waarom werken overtuigende gezondheidsboodschappen niet altijd?* geeft Arie Dijkstra 10 mogelijke oorzaken waarom dit veelal niet werkt. Het laat ook zien dat gedragsverandering complex is en dat er veel meer nodig is voor een duurzame verandering. Maar wat is er dan nodig?



Om te beginnen: er is geen wondermiddel. 'Nudging' (een duwtje in de goede richting door kleine aanpassingen in de omgeving) werd lange tijd gezien als de belofte, dan wel hype zoals Sander Hermsen het in zijn artikel over zelf-'nudging' omschrijft. Inmiddels zijn we daar wat realistischer over geworden. Het kan helpen, maar stel je verwachtingen niet te hoog. Datzelfde geldt voor de zelfgestuurde gedragsverandering en de zelf-'nudges' waar Sander Hermsen in zijn bijdrage op ingaat. Ondersteuning en begeleiding door zorgprofessionals is in veel gevallen onontbeerlijk.

Dit themanummer geeft gelukkig veel handvatten hoe zorgprofessionals in de praktijk patiënten kunnen ondersteunen bij gedragsverandering. Een prachtig voorbeeld hiervan is de NHG-praktijkhandleiding 'Leefstijlbegeleiding in de huisartsenpraktijk' die in de bijdrage van Lisette van der Laar wordt besproken. Daarnaast is het zo dat gezond gedrag gedijt bij routines en vaste gewoonten. Bas Verplanken legt in het artikel 'Gewoonten en gedragsverandering' uit hoe gewoonten werken en hoe nieuwe, gezonde gewoonten kunnen worden ontwikkeld door middel van zogenoemde implementatie-intenties. Daarbij formuleert iemand niet alleen een intentie ('Ik ga vaker sporten'), maar juist ook wat, wanneer en waar dat in praktijk wordt uitgevoerd ('Als ik mijn wekelijkse thuiswerkdag heb, dan ga ik tussen de middag een rondje hardlopen'). Deze implementatie-intenties komen op meerdere plaatsen in dit themanummer terug. Ook hier kun je geen wonderen van verwachten, maar helpen doen ze zeker.

Wat ook op meerdere plaatsen in dit nummer terugkomt, is dat je moet intunen op de persoon met wie je in gesprek bent. Waar zit iemand in het proces van gedragsverandering? Is iemand gezondheidsvaardig? Welke overtuigingen spelen een rol? Welke barrières ervaart iemand bij de gedragsverandering? In welke context vindt de verandering plaats? Wat is er in het verleden al wél gelukt? Om welk gewoonteprofiel gaat het? Hoeveel vertrouwen heeft iemand in zichzelf om de verandering te bewerkstelligen? Hoe gaat iemand om met tegenslagen? Er zijn vele relevante vragen te bedenken, met hulp van dit themanummer. Begin dus vooral met vragen en onderzoeken in plaats van adviseren en overtuigen. En bedenk dat je zelfs bij iemand die niet gemotiveerd is, zaadjes kunt planten. Hoe je dat doet, kun je lezen in de bijdrage van Matijs van den Eijnden over motiverende gespreksvoering.

Ingrid Steenhuis, hoogleraar Preventie op het gebied van de volksgezondheid
Lid hoofdredactieraad NTvL