

## Transtheoretisch model voor gedragsverandering

Hoe als schuldbemiddelaar of hulpverlener je cliënt ondersteunen? Tips en opdrachten.

### Opdracht 1

- Ga na welke doelstellingen je cliënt wil bereiken en welke stappen hij of zij hierin al heeft gezet.
- Bepaal en verantwoord aan de hand van de houding en het gedrag van je cliënt in welke fase van de motiveringscyclus hij of zij zich momenteel bevindt.
- Wat kan je concluderen wat betreft de gereedheid tot verandering?
- Bevindt je cliënt zich voor elke stap of doelstelling binnen de lopende budgethulpverlening in dezelfde fase van gedragsverandering?
- Wat stel je vast als je de verschillende stappen of doelstellingen apart bekijkt?
- Wat stel je vast als je specifiek kijkt naar de doelstelling: je cliënt helpen komen tot schuldenvrij zijn en blijven?

De sleutel tot succesvolle of effectieve verandering binnen schuldbemiddeling en budgethulpverlening is het identificeren van de fase waarin iemand zich bevindt en vervolgens beslissen welke strategieën gebruikt kunnen worden om cliënten te helpen opschuiven naar de volgende fase.

### Opdracht 2

- Beschrijf per doelstelling/stap waarmee je jouw cliënt kan ondersteunen en stimuleren in het overgangsproces naar de volgende fase en hoe je dat zal doen (zie ook overgangprocessen stimuleren).
- Doe dit heel specifiek voor de doelstelling: je cliënt helpen komen tot schuldenvrij zijn en blijven. Denk daarbij aan **wat** je zal doen, en **hoe** je dat zal aanpakken.

### Opdracht 3

- Ga aan de slag met je cliënt. Bespreek welke doelstellingen hij of zij zelf belangrijk vindt en wilt aanpakken.
- Gebruik [Doelgericht werken: Van Voornemen tot Resultaat](#) om concreet aan de slag te gaan en een stappenplan te bepalen. Houd daarbij vast aan de fasen van gedragsverandering en zet extra in op het stimuleren van de overgangprocessen.
- Leer je cliënt zelfcontroletechnieken aan die kunnen helpen om meer greep te krijgen op het nieuwe, gewenste gedrag.