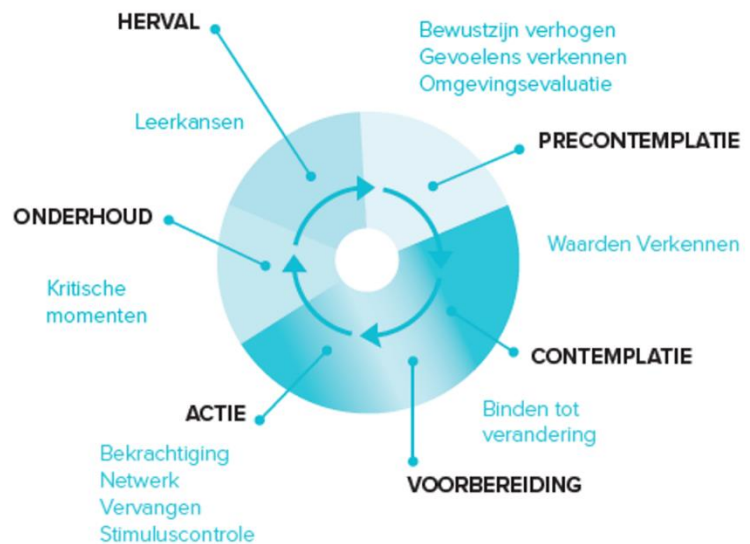


Transtheoretisch model voor gedragsverandering

Fasen van gedragsverandering: hoe cliënten ondersteunen in de overgangprocessen doorheen de fasen?



Prochaska, J.O., DiClemente, C.C., & Norcross, J.C. (1992). In search of how people change: application to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47 (9), 1102-1114.

1. Precontemplatiefase

- Bewustzijn verhogen: verhogen van het bewustzijn inzake het huidige gedrag en deze in vraag stellen (leren van feiten, ideeën en tips die een goede gedragsverandering ondersteunen).
- Gevoelens verkennen: verkennen van de gevoelens omtrent het te veranderen gedrag (bijvoorbeeld de financiële moeilijkheden). Leren welke negatieve emoties samenhangen met het ongezonde (financiële) gedrag.
- Omgevingsevaluatie: realiseren wat de negatieve impact is van het negatieve gedrag en de positieve impact van het nieuwe gedrag op de omgeving.

2. Contemplatiefase

- Waarden verkennen: laten ervaren hoe persoon zich voelt en hoe hij/zij denkt over zichzelf met betrekking tot het gedrag dat voor moeilijkheden of problemen zorgt.

3. Voorbereidingsfase

- Binden tot verandering: binden tot verandering en geloven in deze mogelijke verandering. Bijvoorbeeld door het maken van goede voornemens. Begeleider moet helpen bij het opstellen van een realistisch plan en haalbare doelen (zie ook [Doelgericht werken: Van Voornemen tot Resultaat](#)).

4. Actiefase

- Bekrachtiging: belonen van het nieuwe, goede gedrag door zichzelf of door de omgeving.
- Netwerk: gebruikmaken van het netwerk door open te zijn en vertrouwen te hebben in mensen die kunnen helpen. Het zoeken en gebruiken van sociale steun kan immers helpen bij een gedragsverandering. Dit kan via groepswerking of in de relationele band tussen cliënt en hulpverlener.
- Vervangen: negatieve gedragingen vervangen door nieuwe, positieve gedragingen.
- Stimuluscontrole: vermijden van stimuli/situaties die het ongewenste gedrag uitlokken en vermeerderen van stimuli/situaties die het positieve gedrag uitlokken.

5. Onderhoudsfase

- Kritische momenten: zoeken naar momenten waar de kans op herval op de loer ligt. Duidelijk maken dat herval normaal is.

6. Herval

- Leerkansen: leren uit wat er misliep, nieuwe strategieën bedenken om hiermee om te gaan.