

Coalitie

Leefstijl in de Zorg

Inspiratiesessie - Gedragsverandering in
communicatie: in 30 minuten van weten naar doen

Hilde van Keulen, TNO Work & Health

Fabian van der Niet, Depressievereniging

Iris van Werven, Diabetesvereniging Nederland

Agenda Inspiratiesessie - 35 minuten

4 minuten	Handreiking Online gedragsverandering
15 minuten	Toepassen techniek 1. Doelen stellen
15 minuten	Toepassen techniek 2. Implementatie intenties
1 minuten	Afsluiting



Handreiking 'Online gedrag'

- Mensen motiveren tot gedragsverandering en stimuleren tot actie
- Met gedragsveranderingstechnieken



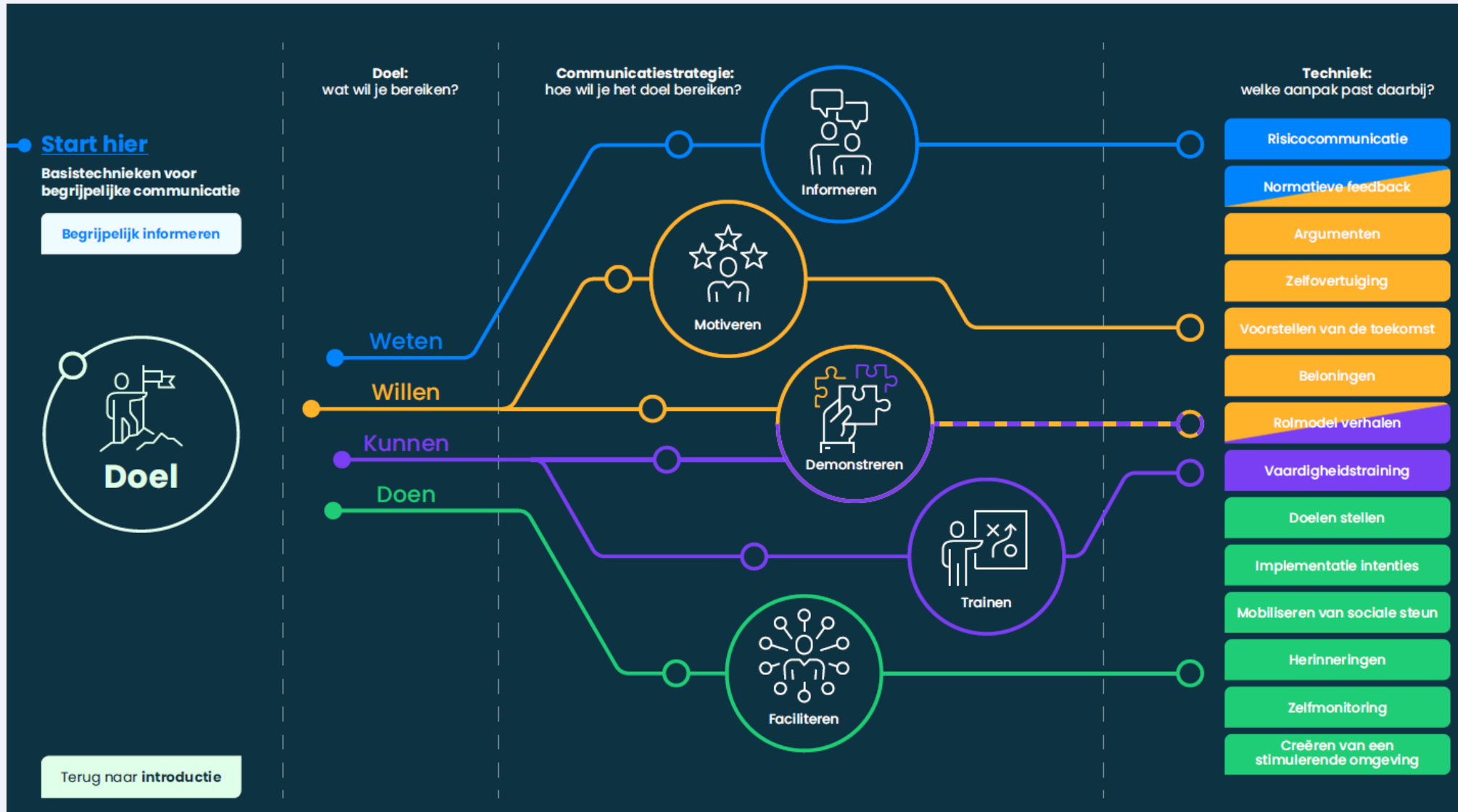
Hoe kun je patiënten online stimuleren tot een verandering in leefstijl?

Een handreiking met 15 wetenschappelijk onderbouwde gedragsveranderingstechnieken



<https://leefstijlcoalitie.nl/wp-content/uploads/2025/02/Handreiking-online-gedrag.pdf>

Welke techniek zet je wanneer in?



Communicatie: Wat leest de patiënt?

Gezond gedrag...

Wat bekennt het voor mij?

Wat levert het mij op?

Hoe kan ik het doen?

Hoe kan ik in actie komen?

Hoe kan ik het volhouden?



Hoe pas je de handreiking toe?

1. Bepaal wat je wilt dat mensen doen,
Vb. Meer bewegen

2. Bepaal jouw communicatie doel
Weten – Willen – Kunnen – Doen

3. Kies een (combinatie van) passende gedragsveranderingstechniek(en)
Vb. Doelen stellen en zelfmonitoring

4. Pas het toe in je communicatie

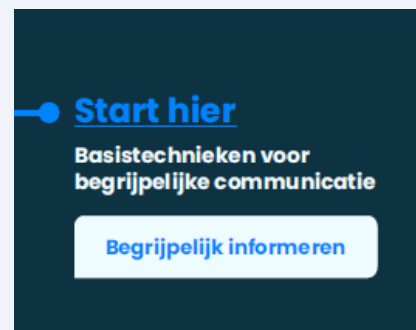
Vb. Voeg op een website over stoppen met roken een persoonlijk verhaal toe van iemand die succesvol gestopt is (rolmodelverhaal).

Let op: Gebruik altijd de principes van de basis techniek begrijpelijk communiceren.

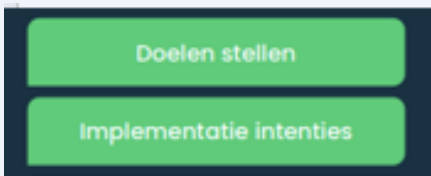


Opbouw technieken

- Uitleg van de techniek
 - Voorwaarden voor toepassing
 - Stappenplan
 - Voorbeelden van een of meerdere toepassingen
 - Wetenschappelijke onderbouwing
 - Appendix: Voorbeelden online script
-
- **Combineren van technieken**



1. Doelen stellen – de theorie



Doel (wat)	Communicatiestrategie (hoe)	Communicatie (boodschap)	Techniek (aanpak)
Doen	Faciliteren	Hoe kom ik in actie?	Doelen stellen

Stappenplan

1. Maak helder wat iemands huidige gedrag is (Bijvoorbeeld: jouw schermtijd is gemiddeld 4 uur per dag.).
2. Stimuleer een haalbare verbetering van het gedrag ten opzichte van het huidige gedrag.
Laat de patiënt nadenken over:
 - Past het doel bij je werk, gezin en andere verplichtingen?
 - Is het doel vol te houden op lange termijn?
3. Zorg ervoor dat het doel op een SMART manier is geformuleerd.
Laat de patiënt nadenken over:
 - S: wat wil je bereiken?
 - M: hoe kun je weten of je het doel bereikt hebt?
 - A: ben je voldoende gemotiveerd en heb je vertrouwen in het behalen van het doel?
 - R: past het doel bij je werk, gezind en andere verplichtingen?
 - T: wanneer wil je je doelstelling bereiken?
4. Als een specifiek doel is gesteld, is het belangrijk om te bedenken op welke (tijds) momenten en hoe dit het beste kan worden gerealiseerd (zie de techniek [Implementatie intenties](#) ).

Uitleg techniek

Bij doelen stellen stelt de patiënt een persoonlijk doel, of doelen op. Het doel focust op het gewenste gedrag (bijvoorbeeld: 'Ik wil elke dag 2 stuks fruit eten'), of op het gewenste resultaat (bijvoorbeeld: 'Ik wil 5 kilo afvallen'). Het is hiervoor belangrijk dat de patiënt het gevoel heeft dat het doel haalbaar is, terwijl het wel uitdagend is.



E-mailadres *

Wachtwoord *

Inloggen

Registreren

[Wachtwoord vergeten?](#)

OF

Inloggen met Google

Welkom Fabian!

Week 09, 2026

Bekijk jouw huidige doelen →

Raak (opnieuw) gemotiveerd →

Home

Doelen

Gewoontes

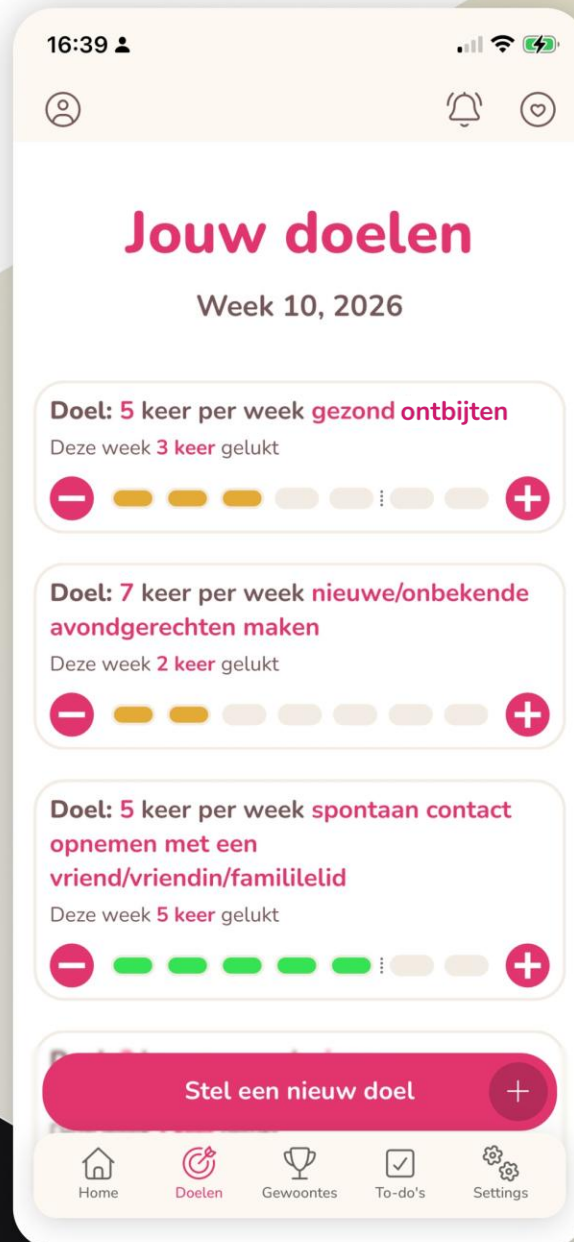
To-do's

Settings

The SMART logo is located in the bottom right corner. It features the word "SMART" in a bold, sans-serif font. The "S" is a vibrant pink, while the letters "M", "A", "R", and "T" are a dark grey. The letter "I" is partially obscured by a diagonal white line that cuts across the logo.

SMART





SMART

SMART

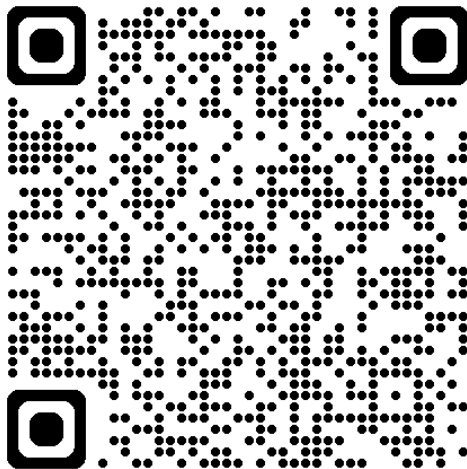
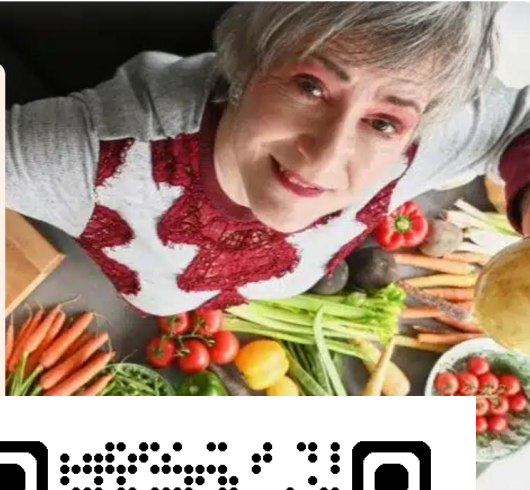
E-learnings Diabetesvereniging Nederland

Gezonde Voeding & Beweging



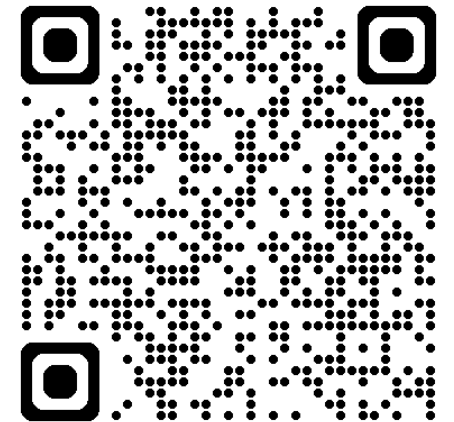
E-learning: gezonde voeding

Gezonde voeding is een belangrijk onderdeel van de behandeling van je diabetes. Maar wat zijn goede keuzes? En hoe houd je ze vol? Hoe doen andere mensen met diabetes dat?



E-learning: beweging

Beweging heeft een positief effect op je lichaam, je gewicht en je bloedglucosewaarden. Maar hoe begin je? En hoe houd je ze vol? Hoe doen andere mensen met diabetes dat?



<https://www.dvn.nl/leren-over-diabetes/cursussen-e-learnings/>

1. Doelen stellen – Voorbeeld van Diabetesvereniging Nederland



Waarom wil ik dit plan uitvoeren?

Ik wil

Wat doe ik op dit moment al?

Ik

Waar wil ik aan werken?

Kies een klein en haalbaar doel zoals ik wil werken aan regelmatig bewegen.

Ik wil werken aan

1. Doelen stellen - Voorbeeld van Diabetesvereniging Nederland





Wat wil je doen?

Je kunt bijvoorbeeld aan de slag met **Algemeen gezonder eten**. 

Waar wil jij mee aan de slag? Sleep als je je keuze hebt gemaakt het vinkje naar het hokje.

☐ Meer water drinken in plaats van frisdrank of sap	☐ Gezondere snacks kiezen (zoals groente, noten of yoghurt)
☐ Meer groente eten (bijvoorbeeld opbouwen naar 250 gram per dag)	☐ Minder bewerkte producten eten (zoals kant-en-klaar eten, vleeswaren)
☐ Vaker kiezen voor volkoren producten (zoals volkorenbrood, zilervliesrijst, volkoren pasta)	☐ Vaker kiezen voor gezonde vetten (zoals noten, olijfolie, avocado, vette vis)
☐ Minder toegevoegde suikers eten (zoals koek, frisdrank, snoep)	☐ Minder eten uit gewoonte, verveling of emoties
☐ Vaker koken met verse of onbewerkte producten	☐ Vaste eetmomenten aanhouden
☐ Vaker ontbijten, liefst met vezels en eiwitten	☐ Een eetdagboek bijhouden voor meer inzicht
	 Ik wil liever aan de slag met een voedingspatroon



1. Doelen stellen – Voorbeeld van Diabetesvereniging Nederland



Vul je actieplan in



Je hebt net allerlei mogelijkheden gezien waarmee je aan de slag zou kunnen. En al een eerste keuze gemaakt.

Vraag om in te vullen
Neem even de tijd om te bedenken of deze keuze op dit moment bij jou past. Is dat op dit moment haalbaar in je leven?
Kies dan voor jezelf waarmee je de komende tijd mee aan de slag gaat. Schrijf het antwoord op in je actieplan.

Tip: Bespreek je doel met een van je naasten of met je zorgverlener. Kijk samen of het inderdaad duidelijk en haalbaar is.

2. Implementatie intenties – de theorie



Doel (wat)	Communicatiestrategie (hoe)	Communicatie (boodschap)	Techniek (aanpak)
Doen	Faciliteren	Hoe kom ik in actie?	Implementatie intenties

Uitleg techniek

Implementatie intenties helpen patiënten om concrete 'als-dan' plannen te maken. Hierbij koppelen ze specifieke situaties ('als') aan gewenst gedrag ('dan'). Het maken van 'als-dan' plannen helpt het gewenste gedrag te automatiseren, door het gewenste gedrag te koppelen aan specifieke situaties. Hierdoor worden oude gewoontes afgeleerd en wordt stap voor stap een nieuwe, positieve gewoonte gevormd, zoals het vaker kiezen voor gezonde alternatieven.

Een 'als-dan' plan kan zowel gericht zijn op het initiëren van nieuw gedrag van een niet bestaande gewoonte (zogenaamde actieplannen), maar ook gericht zijn op het voorkomen of vermijden van ongewenste gedrag door het stellen van coping plannen voor lastige situaties.

Bijvoorbeeld:

“Als ik zin heb in frisdrank,
dan pak ik water met een schijfje citroen.”

Stappenplan

1. Zorg dat iemand een concreet doel heeft, welke persoonlijk relevant is.
2. Laat iemand nadenken welke momenten (waar, wanneer) een goed moment zijn om aan het doel te werken of welke situaties het doel juist in de weg kunnen zitten.
3. Bedenk voor de goede momenten, welke actie dan passend zou zijn (actieplannen).
4. Bedenk voor de moeilijke situaties, welke actie dan mogelijk zijn om toch je doel te halen (coping plannen).

Het is ook mogelijk om mensen te laten kiezen uit moeilijke situaties en hen passende oplossingen aan te leveren. Het doel is wel om mensen actief een verbinding te laten maken tussen de situatie en oplossing en dit ook cognitief te visualiseren. Je kan binnen je organisatie eigen, passende situaties bedenken, of gebruik maken van bestaande 'als-dan' sheets.

19:42

5G

←

🏠

🔔

📍

Zijn er **obstakels** die jou kunnen **tegenzitten** om voortaan een wandeling te maken van 30 minuten?

Bijvoorbeeld:

- ⓘ Een route willen bedenken
- ⓘ Slecht weer (regen, wind, kou)
- ⓘ Geen zin hebben
- ⓘ Geen tijd hebben (gemaakt)

Neem bovenstaande suggesties over of schrijf zelf nieuwe obstakels op:

Niemand wilt mee

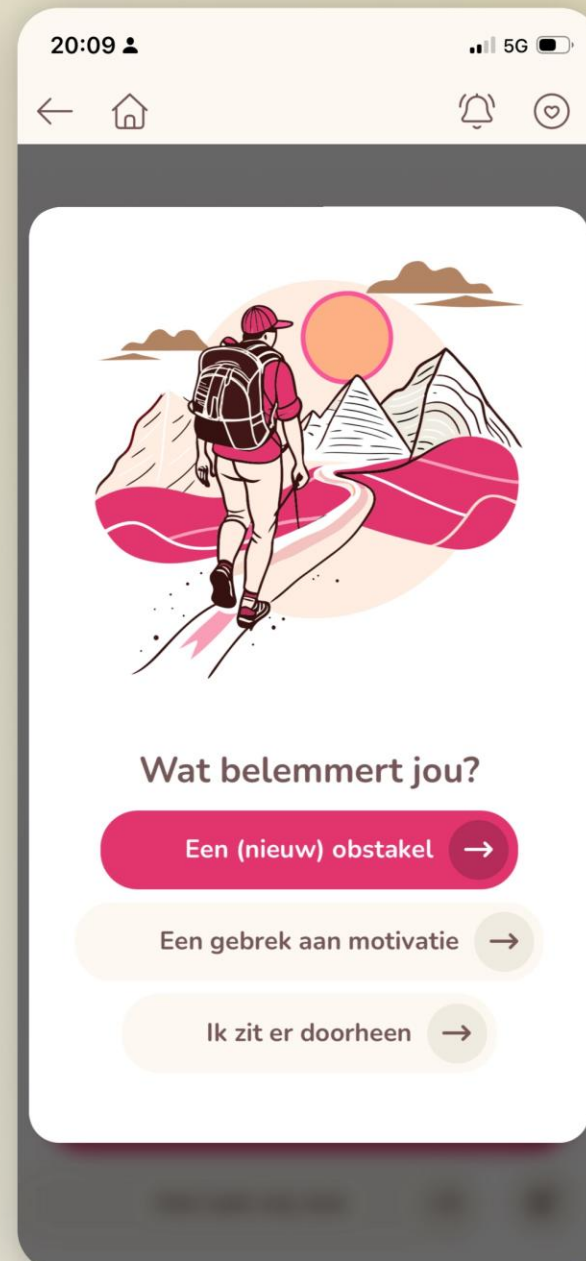
Het regent

+

Volgende

→







Fabian van der Niet

Fabian@depressievereniging.nl

2. Implementatie intenties – Voorbeeld Diabetesvereniging Nederland



Hoe ga ik dat doen? Wat ga ik doen? Hoe vaak? Hoe lang? Wie of wat heb ik hierbij nodig?

Ik ga

Wat zijn mijn mogelijke drempels?

Kies er maximaal twee

Mijn mogelijke drempels zijn

Wat ga ik doen om deze drempels weg te nemen?

Ik ga

2. Implementatie intenties – Voorbeeld Diabetesvereniging Nederland



Wat zijn jouw drempels?

Iedereen komt wel eens iets tegen dat gezond eten moeilijk maakt. Wat herken jij?

Ik weet niet goed wat gezond eten is	Ik vind het lastig om verleidingen te weerstaan
Ik heb weinig tijd om te koken	Ik ben dol op ongezond eten
Ik vind gezond eten duur	Ik heb weinig energie om te koken
Ik hou niet van groente of fruit	Ik vind het lastig om maat te houden
Ik eet vaak uit gewoonte	Ik weet niet waar ik moet beginnen
Anderen in huis willen niet mee veranderen	Ik ben bang dat ik het niet volhoud
Ik snack vaak als ik moe of gestrest ben	

2. Implementatie intenties – Voorbeeld Diabetesvereniging Nederland



Ik eet vaak uit gewoonte

Hans, 53 jaar

“Na het avondeten plofte ik steevast op de bank met een zak chips. Dat was m’n rustmomentje. Maar op een gegeven moment merkte ik dat ik me steeds vermoeider voelde, en mijn bloedglucosewaarden waren steeds buiten mijn streefwaarden.

Ik wilde het anders. In plaats van die chips, zet ik nu een kop thee en ga ik even naar buiten, al is het maar vijf minuten wandelen. Dat helpt echt.

Soms heb ik nog trek, maar dan kies ik iets kleins zoals een handje noten of een paar plakjes komkommer. Het gaat mij niet om het eten zelf, maar om het moment van ontspanning. En dat kan ook op andere manieren.”



Jouw toepassing

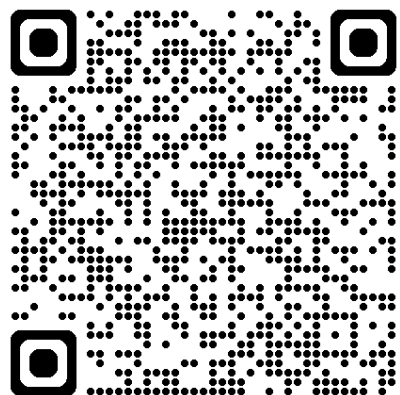
Bespreek in duos:

- Hoe kun jij deze technieken benutten voor jouw doelgroep?
- Welke ideeën of tips heb jij voor het toepassen van deze technieken?

Plenaire terugkoppeling

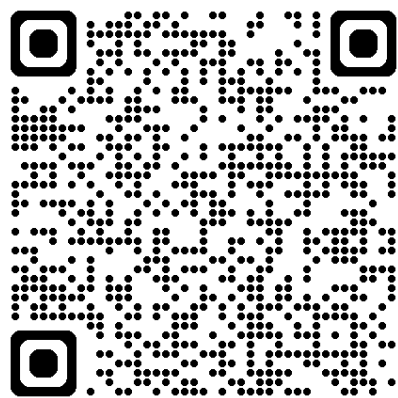


Coalitie Leefstijl in de Zorg

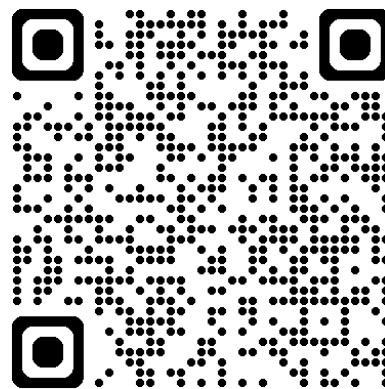


**Handreiking
'Online gedrag'**

Diabetesvereniging



E-learnings
**Gezonde
voeding**

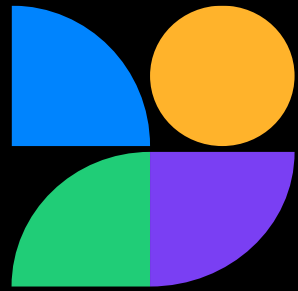


Beweging

Depressievereniging



**Webtool
Leefstijl bij
Depressie**



Coalitie Leefstijl in de Zorg

Inspiratiesessie Gedragsverandering in
communicatie: in 30 minuten van weten naar doen

Hilde van Keulen, TNO Work & Health

Iris van Werven, Diabetes Vereniging Nederland

Fabian van der Niet, Depressievereniging