

**EIGEN REGIE? – JA GRAAG! MAAR  
HOE DAN?**

Noteer drie vragen die je vaker aan patiënten stelt tijdens een consult wanneer je eigen regie wilt bevorderen.

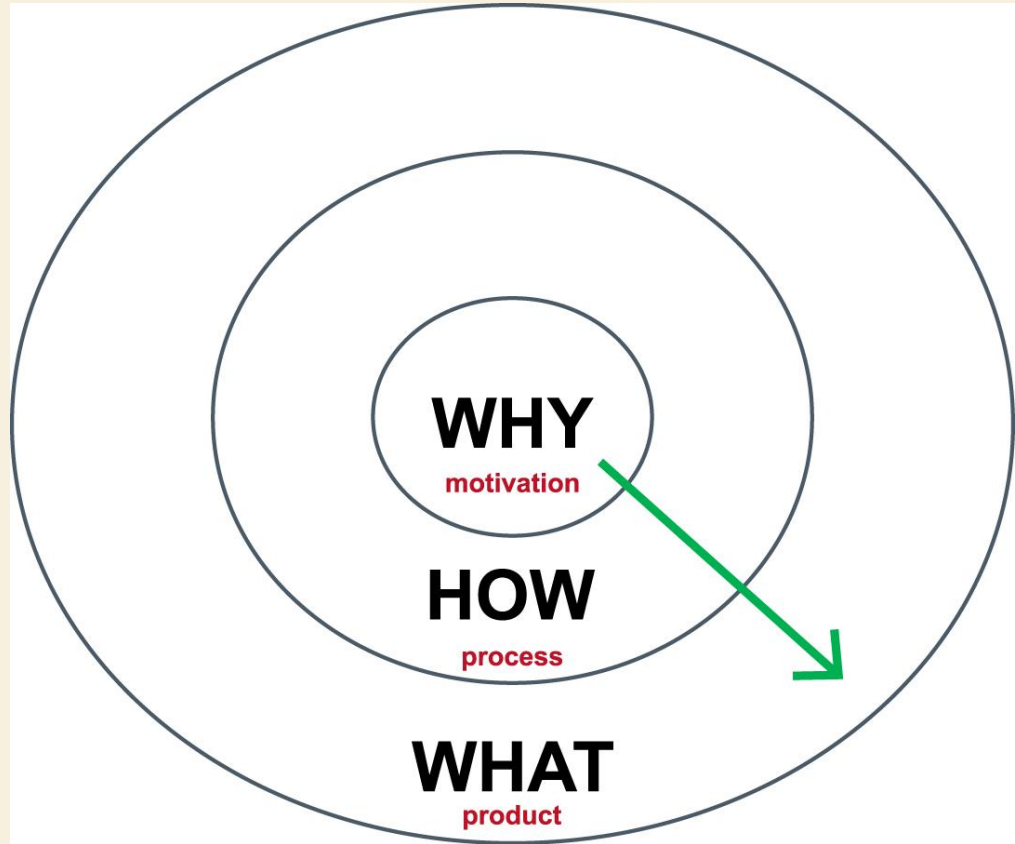
Noteer drie dingen over de trainer die niet direct waarneembaar zijn.

# GEDRAGSVERANDERING VOOR DE PATIËNT EN VOOR JOU

Werken met meer eigen regie = vergt een gedragsverandering van de patiënt

Maar vooral: vergt een gedragsverandering van jou en je hele team!

*'Moeilijk. Mislukt meestal. We doen maar wat.'*



**Waar hoop je op met  
meer 'eigen regie'?**

**Hoe sterk is je motivatie  
op een schaal van 1 t/m  
10?**

**Wat heb je van de trainer  
nodig om een stap te  
kunnen zetten?**

**MEER EIGEN  
REGIE =**

**GROTER  
WELBEVINDEN &**

**DUURZAME  
VERANDERING**

- Zelfdeterminatietheorie (Edward Deci en Richard Ryan, 2000)
  - Keuzevrijheid
  - Krachten en talenten
  - Relationele verbondenheid
- Door op een andere manier het gesprek aan te gaan werk je aan de geestelijke gezondheid van je patiënten en stimuleer je blijvende verandering.

# VAN ANALYTISCH NAAR PROCESGERICHT

- Oorzaak – gevolg
- Verleden
- Inzoomen op problemen
- Analyseren
- Adviseren
- Professional als expert
- Oplossingen door professional
- Patiënt als consument

- Oplossingen ... en verder niets
- Toekomst
- Inzoomen op positieve uitzonderingen/talenten
- Begeleiden/'leren leren'
- Het proces optimaal faciliteren
- Oplossingen door patiënt
- Patiënt staat aan het roer

# HET BEGINT MET TAAL .....



- Pak de drie vragen die je vaker aan patiënten stel, weer erbij.
- Waar deel je ze zelf in? Werk je nu meer analyserend of procesgericht?
- Welke procesgerichte vragen stel je al en hoe zou je dat nog meer kunnen doen?

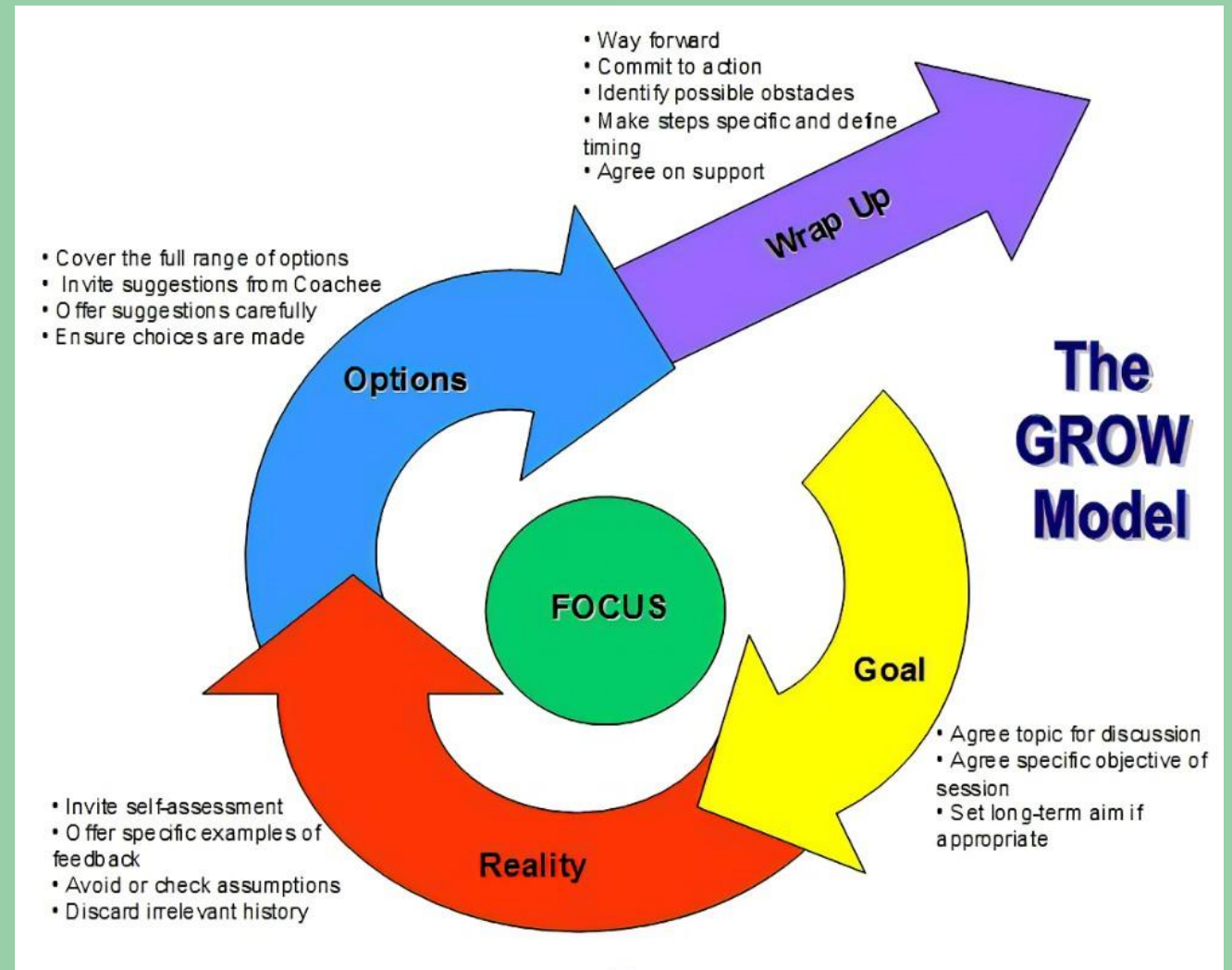
# VAN ANALYSE NAAR PROCESGERICHT

- ‘Wat kan ik voor u doen?’
- ‘Wat voor klachten heeft u?’
- ‘Sinds wanneer bestaan de klachten?’
- ‘Ik zie u graag over twee weken weer terug...’
- ‘Waar denkt u zelf aan (welke ziekte)?’
- ‘Ik denk aan .... (diagnose).
- ‘Als u niet (afvalt, stopt met roken, ...), dan bestaat de kans dat ...
- ‘Zullen we deze negatieve gedachten nader onderzoeken/bekijken...?’

- ‘Wanneer is dit gesprek geslaagd voor u?’
- ‘Wat wilt u in elk geval vandaag met mij bespreken?’
- ‘Hoe zou dat zijn als morgen alle klachten plotseling verdwenen zijn? Welk verschil zou dat maken?’
- ‘Ik weet het ook niet. Niemand kent u beter dan uzelf.’
- ‘Wat vindt u belangrijk en wat wilt u (gaan doen)?’
- ‘Wat gaat u doen en welke ondersteuning zou u graag nog van mij willen?’



# ... AAN DE HAND VAN EEN MODEL

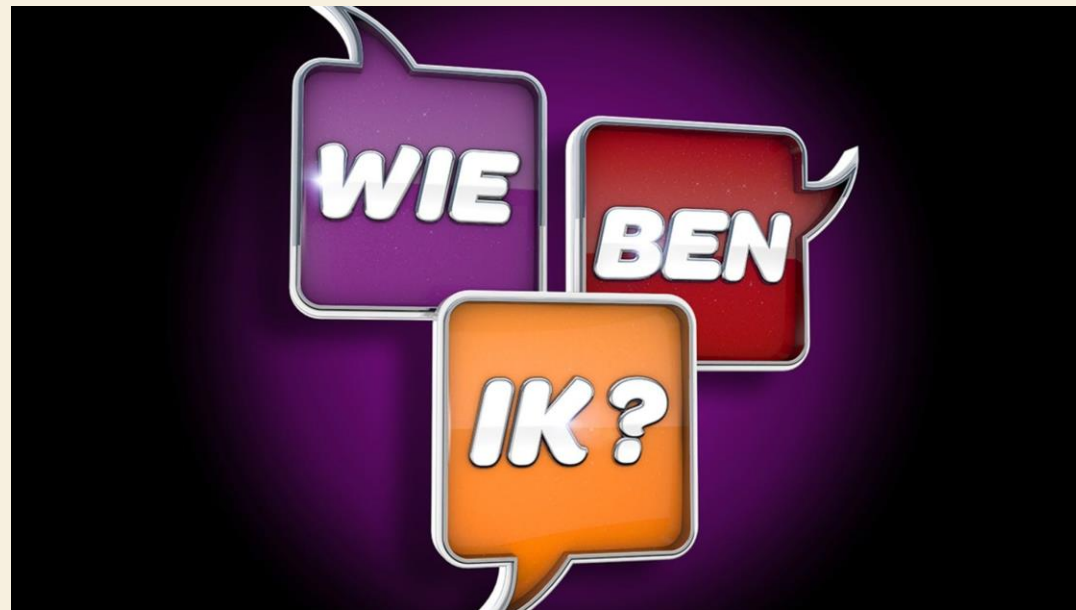


(John Whitmore, 1992)

**IN GESPREK  
MET ELKAAR  
OP EEN  
OPLOSSINGS  
GERICHTE  
MANIER**



Pak de drie dingen over de trainer die je genoteerd hebt weer erbij.



# TAAALINTERVENTIES BIJ WEINIG EIGEN REGIE

- Men/de maatschappij/iedereen – jij. Gebruik van ‘ik’ stimuleren.
- ViWiDo (Wat vind, wil en doe je?). In plaats van zou en kan.
- Wondervraag
- Stilte. ‘Ik weet het ook niet’.
- ‘Als het niet lukt jouw doel te bereiken, waaraan ligt dat dan?’
- **Maar vooral: non-verbaal gedrag.**

Om te werken aan een gelijkwaardige relatie, b.v. als de ander je een hoge status toekent, niet gewend is om zelf te bepalen.



# 7 DINGEN WAAROP JE STUURT BIJ PROCESGERICHT WERKEN

- *Relationele verbondenheid vergroten/iemand echt zien*
- *Eigen keuzes en verantwoordelijkheid stimuleren*
- Patiënt telkens weer helpen richten op het gewenste doel (winst uitvergroten)
- Winst van de huidige toestand verminderen/last vergroten
- Patiënt bewust maken van hulpbronnen
- Werken aan het zelfvertrouwen van de cliënt/sterke kanten & talenten
- Werken aan de algehele conditie om te veranderen (fysiek maar ook spanningsklachten)

# GEDRAGSVERANDERING VOOR DE PATIËNT EN VOOR JOU

Werken met meer eigen regie = vergt een gedragsverandering bij de patiënt.

Maar vooral: vergt een gedragsverandering bij jou en je hele team!

Alleen samen kom je verder! Afspraak van 10 minuten is te krap om dit allemaal te realiseren.

Hoe zou je met elkaar kunnen werken aan meer eigen regie binnen je gezondheidscentrum? Wat communiceer je onderling? Hoe communiceer je de nieuwe werkwijze via diverse kanalen naar patiënten?

Wat is er nog meer nodig om dit te realiseren? En hoe en op welke momenten houd je elkaar scherp wat betreft het gezamenlijke doel?

# JE EIGEN STAPPENPLAN

In deze workshop:

- Heb je een doel geformuleerd.
- Heb je inzicht of je meer analyserend werkt of op proces stuurt.
- Weet je wat je hierin zou kunnen en willen veranderen.
- Ben je je bewust geworden van de mentale shortcuts die je gebruikt en weet je of en wat je hiermee zou willen.
- Weet je waarop je kan sturen om meer eigen regie te bevorderen en heb je ideeën opgedaan hoe je hierover in je eigen team wilt communiceren onderling.
- **Wat is de eerste stap die je komende week gaat ondernemen?**

**BEDANKT VOOR JULLIE  
AANDACHT!**

**VRAGEN? OPMERKINGEN?**

**[REBECCALUCIA.WOLF@GMAIL.COM](mailto:REBECCALUCIA.WOLF@GMAIL.COM)**

**VOOR STAGES: [REBECCA.WOLF@HU.NL](mailto:REBECCA.WOLF@HU.NL)**