



# DOPING AUTORITEIT

**Motiveren valt te leren**

Anneke Palsma

EFAA Congres "Personal Training in Europa"  
12 februari 2011, Veldhoven



DOPING  
AUTORITEIT

## Programma Eigen Kracht

- 11.45 uur **Volop eten, volop bewegen?**  
Hans Wassink
- 14.15 uur **Creatine: twintig jaar aan de top**  
Bart Coumans
- 16.00 uur **Motiveren valt te leren**  
Anneke Palsma



DOPING  
AUTORITEIT

## Even voorstellen

- Opleidingen
  - HBO Voeding en diëtetiek
  - Post-HBO Sportdiëtetiek
  - WO Voeding en Toxicologie
- Werkervaring
  - Diëtist in Psychiatrisch Ziekenhuis
  - Begeleiden van o.a. marathonlopers
  - Onderzoek in Erasmus MC, AMC, GGD Den Haag
  - Beleidsmedewerker Preventie Dopingautoriteit
- Sporten
  - Fietsen, skiën, zwemmen, kajakken, wandelen



DOPING  
AUTORITEIT

## Opbouw presentatie

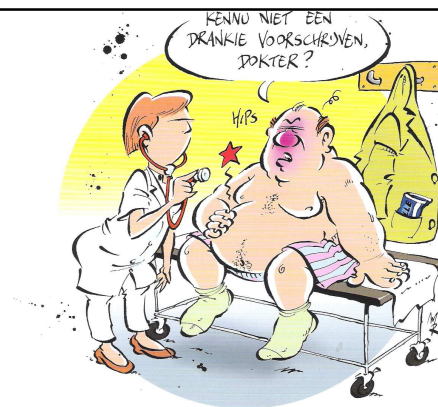
- Inventarisatie
- Bermudadriehoek???
- Verandering
- Het gaat om motivatie
- Motiverende gesprekstechniek
- Van informatie naar begeleiding
- Het gesprek
- Take home messages




DOPING  
AUTORITEIT

## Inventarisatie

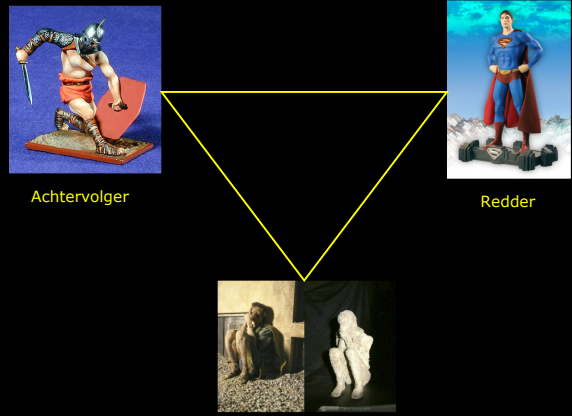
- Wat vraag je tijdens intake?
- Hoe vraag je dat tijdens de intake?
- Hoe informeer je naar de doelen van de cliënt?
- Wat verwacht de cliënt van jou?
- Wat verwacht jij van de cliënt?
- Hoe peil je of de cliënt gemotiveerd is?
- Hoe beïnvloed je de motivatie van de cliënt?
- Hoe werk je aan behoud van gewenst gedrag?
- Hoe groot is het percentage van cliënten waarbij dit lukt?




Mensen komen niet bij de dokter voor een advies om hun gedrag te veranderen, ze willen gewoon  
spelen hun Kracht af.


**DOPING  
AUTORITEIT**


## Bermudadriehoek???




**Achtervolger**                      **Redder**  
**Slachtoffer**



**DOPING  
AUTORITEIT**

## Wat dan wel?




**DOPING  
AUTORITEIT**

## Verandering

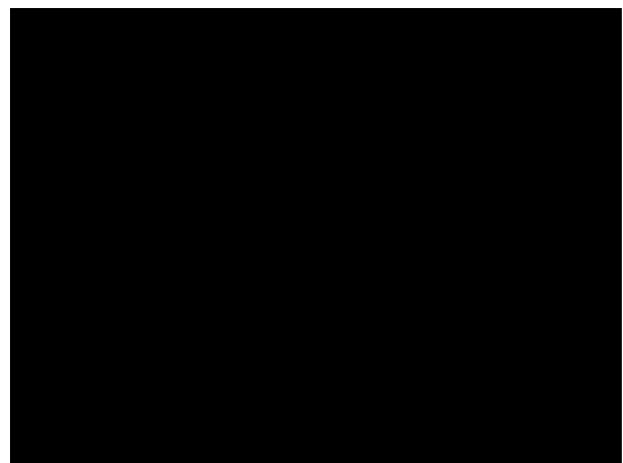



### Fasen van gedragsverandering

Stages of change model

<b>Terugval</b>	<b>Precontemplatie</b> Geen bereidheid tot gedragsverandering	<b>Vooruitgang</b>
	<b>Contemplatie</b> Bewustzijn van probleem, overdenkt wat te doen	
	<b>Vorbereiding</b> Er wordt serieus nagedacht over actie	
	<b>Actie</b> Gedragsverandering, ervaring en aanpassing van omgevingsbeleving	
	<b>Gedragsbehoud</b> Voorkomen terugval, en handhaving nieuw gedrag	


Prochaska et al 1984 en 1997



 **DOPING  
AUTORITEIT**

## Voorbeelden

<p><b>Uitspraak</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er zijn veel meer mensen die minder bewegen dan ik doe</li> <li>• Hoeveel tijd kost het me als ik de fiets neem i.p.v. de auto?</li> <li>• Zou ik dan toch meer moeten bewegen?</li> <li>• Ik ga 2 x per week fietsend naar mijn werk</li> <li>• Deze maand 2 x niet geweest, het heeft geen zin</li> </ul>	<p><b>Fase</b></p> <p>Precontemplatie</p> <p>Voorbereiding</p> <p>Contemplatie</p> <p>Actie</p> <p>Gedragsbehoud</p>
--	--

 **DOPING  
AUTORITEIT**

Verandertaal	Weerstandtaal
Nadelen huidige situatie	Voordelen huidige situatie
Voordelen verandering	Nadelen verandering
Bedoeling om te veranderen	Bedoeling om niet te veranderen
Optimisme over verandering	Pessimisme over verandering

 **DOPING  
AUTORITEIT**

## Verandertaal of weerstandtaal?

- Mijn man heeft zo'n zware baan dat het me niet lukt om tijd te nemen om te sporten
- Door meer te sporten voel ik me misschien beter
- Er zal wel weer wat tussen komen om regelmaat op te bouwen
- Samen met een maatje zou het wel makkelijker zijn
- Straks moet ik allemaal nieuwe kleding kopen

 **DOPING  
AUTORITEIT**

## Het gaat om motivatie!



Term die te maken heeft met de aanzet, de richting en de intensiteit van de lichamelijke en psychische activiteiten

 **DOPING  
AUTORITEIT**

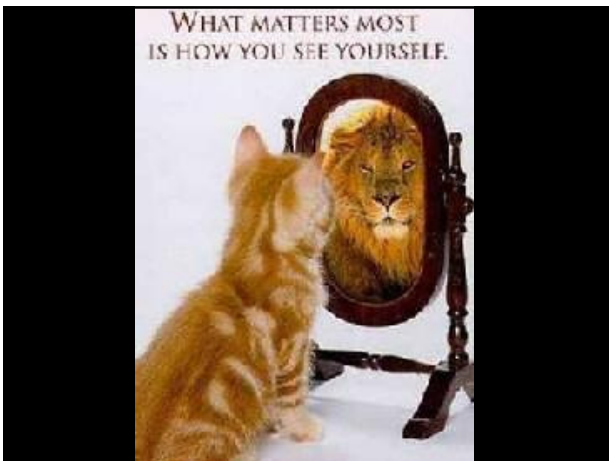
## Motivatie ontleed

- Etymologie
  - Komt van movere = bewegen
- Drie dimensies:
  - Moeite: wat wil je ervoor doen
  - Strategie: hoe ga je het aanpakken
  - Verbondenheid: doel is 'iets van jezelf'
- Twee soorten
  - Extrinsiek: van buitenaf opgelegd
  - Intrinsiek: komt van binnenuit

 **DOPING  
AUTORITEIT**

## Selfefficacy

- Het vermogen en de overtuiging om adequaat en efficiënt te handelen in een gegeven situatie
- Belangrijke factoren:
  - Eigen gedrag en vaardigheden
  - Gedrag van anderen
  - Verbale terugkoppeling
  - Lichamelijke terugkoppeling



 DOPING  
AUTORITEIT

### (On)Voldoende Selfefficacy?

- Ik ben niet zo'n doorzetter
- Ik ben niet zo goed in sport
- Ik ben heel gedisciplineerd
- Ik ben niet zo nauwkeurig
- Ik houd van lekker eten
- Ik ben een levensgenieter
- Ik ben vasthoudend
- Ik heb al meerdere diëten gevolgd
- Ik ben niet zo goed in balsporten

 DOPING  
AUTORITEIT

### Motiverende gesprekstechniek



Motiverende  
gespreksvoering

EEN METHODE  
OM BEREID VOOR  
TE WORDEN OP  
VERANDERING

WILLIAM R. MILLER  
STEPHEN ROLLNICK



PAULINE DEKKER | WANDA DE KANTER

**MOTIVEREN  
KUN JE LEREN**

GIDSSEN HAAR  
GEZOND GEWICHT  
MET HANDBOK  
MET HULPSTEUNEN

U MOET NU STOPPEN  
MET ROEVEN ANDERS  
KENNEN WD HIER WEEK  
OVERGUREN  
PREMIEN!!

THORIS

 DOPING  
AUTORITEIT

### Motivatie wordt **motivatie!**

als

### Self-efficacy groeit tot **selfefficacy**

 DOPING  
AUTORITEIT

### Motivational Interview


Zorgvrager → Klant/Sporter

- Versterkt zelf motivatie en selfefficacy
- Geeft aan wat de ambivalentie is
- Zoekt zelf oplossing voor ambivalentie
- Ontwikkelt strategie voor moeilijke situaties

Zorgverlener → Begeleider/Personal trainer

- Steunt klant in vergroten motivatie en selfefficacy
- Detecteert bereidheid gedragsverandering
- Identificeert gedachtecronkels
- Biedt kennis aan na toestemming klant

**Miller & Rollnick, 2006  
Dekker en De Kanter, 2008**

 DOPING  
AUTORITEIT

### Basisprincipes

Have you tried  
.....?




Yes... But...

- Gelijkwaardigheid
- Wederzijds respect
- Empathie
- Buigzaam omgaan met weerstand
- Ontwikkel discrepantie tussen na- en voordelen
- Versterk kracht van klant
- Klant centraal
- Open vragen
- Zorgvrager geeft reflectie


**Miller & Rollnick, 2006  
Dekker en De Kanter, 2008**




 **DOPING  
AUTORITEIT**

**Open vragen**


- Waarom komt u naar mij?
- Wat wilt u bereiken?
- Wat wilt u dat ik voor u doe?
- Wat heeft u zelf al ondernomen?
- Wat vond u daarvan?
- Wat vond u de sterke/zwakke punten hiervan?
- Hoe bent u daarmee omgegaan?
- Wat is er voor nodig om het nu wel te laten slagen?
- Waarom denkt u dat het deze keer gaat lukken?
- Wat weet u zelf over de aanpak van het probleem?

 **DOPING  
AUTORITEIT**

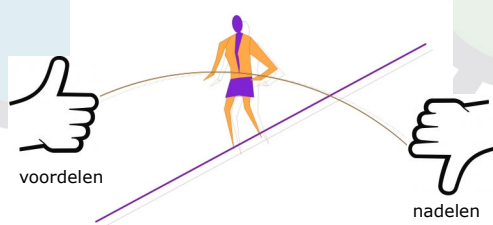
**Stap 1. Toestemming vragen**




Vraag toestemming om over het ongewenste gedrag te praten

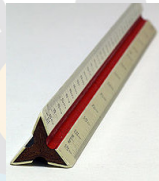
 **DOPING  
AUTORITEIT**

**Stap 2. Waarom gedrag veranderen?**



 **DOPING  
AUTORITEIT**

**Stap 3. Hoe groot is de motivatie?**



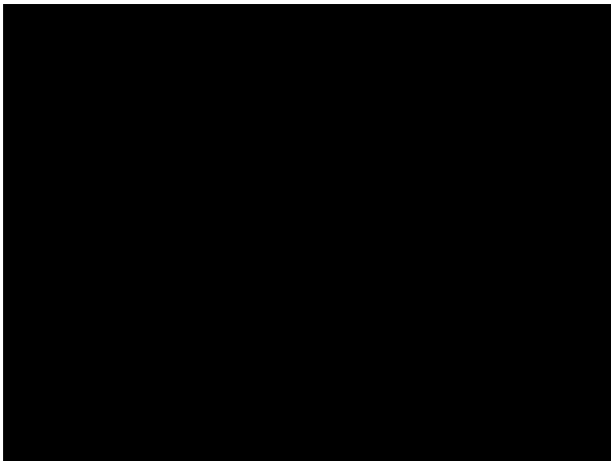
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10


 **DOPING  
AUTORITEIT**

**Stap 4. Hoe groot is het vertrouwen?**



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10




 **DOPING  
AUTORITEIT**

## Stap 5. Wanneer beginnen?

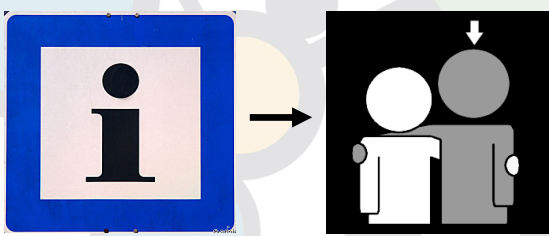
	januari					februari				maart				april								
wk	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	13	14	15	16	17	wk	
m	26	2	9	16	23	30	30	6	13	20	27	27	6	13	20	27	27	3	10	17	24	m
d	27	3	10	17	24	31	31	7	14	21	28	28	7	14	21	28	28	4	11	18	25	d
w	28	4	11	18	25	1	1	8	15	22	1	1	8	15	22	29	29	5	12	19	26	w
d	29	5	12	19	26	2	2	9	16	23	2	2	9	16	23	30	30	6	13	20	27	d
v	30	6	13	20	27	3	3	10	17	24	3	3	10	17	24	31	31	7	14	21	28	v
z	31	7	14	21	28	4	4	11	18	25	4	4	11	18	25	1	1	8	15	22	29	z
z	1	8	15	22	29	5	5	12	19	26	5	5	12	19	26	2	2	9	16	23	30	z


  

	mei				juni				juli				augustus									
wk	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	wk
m	1	8	15	22	29	29	5	12	19	26	26	3	10	17	24	31	31	7	14	21	28	m
d	2	9	16	23	30	30	6	13	20	27	27	4	11	18	25	1	1	8	15	22	29	d
w	3	10	17	24	31	31	7	14	21	28	28	5	12	19	26	2	2	9	16	23	30	w
d	4	11	18	25	1	1	8	15	22	29	29	6	13	20	27	3	3	10	17	24	31	d
v	5	12	19	26	2	2	9	16	23	30	30	7	14	21	28	4	4	11	18	25	1	v
z	6	13	20	27	3	3	10	17	24	1	1	8	15	22	29	2	2	9	16	23	30	z
z	7	14	21	28	4	4	11	18	25	2	2	9	16	23	30	3	3	10	17	24	31	z

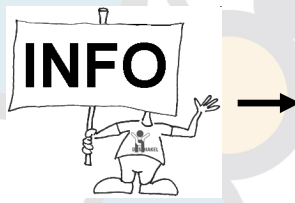
 **DOPING  
AUTORITEIT**

## Van informatie naar begeleiding



 **DOPING  
AUTORITEIT**

## Stap 1: Vraag toestemming



Ja  
 Nee

 **DOPING  
AUTORITEIT**

## Stap 2: Geef informatie

- Sluit aan bij belevingswereld cliënt
- Motivatie vergroten
- Zelfvertrouwen versterken
- Verband tussen gedrag en klachten
- Disbalans tussen onbewust en bewust gedrag
- Om gedachtecronkels te weerleggen
- Voorbeelden van gedachtecronkels



**Miller & Rollnick, 2006  
Dekker en De Kanter, 2008**

 **DOPING  
AUTORITEIT**

## Gedachtencronkels


- Boven de veertig helpt het niet meer om te sporten
- Als ik minder eet heb ik het voortdurend koud
- Het is ongezellig als ik een koekje weiger
- Door krachttraining word ik erg breed
- Van krachttraining val ik niet af
- Als ik sport moet ik altijd iets extra eten, waardoor ik niet afval
- Zonder anabolen krijg ik geen mooi gespierd lijf




 **DOPING  
AUTORITEIT**

**Omgaan met verleiding  
Coping strategieën ontwikkelen**





 **DOPING  
AUTORITEIT**



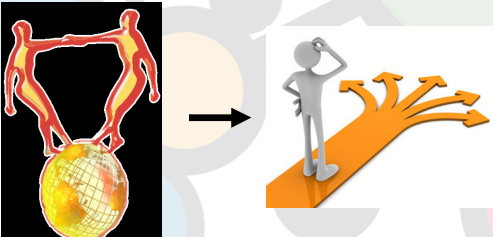
 **DOPING  
AUTORITEIT**

**Verleiding en copingstrategie**

- Heb ik echt honger
- Heb ik echt trek in snoep?
- Ik tel eerst eens tot tien
- Ik voel me futloos. Ik ga een blokje om
- Ik neem een appel
- Ik weersta de verleiding

 DOPING  
AUTORITEIT

### Stap 3: Begeleiding of doorverwijzen?



 DOPING  
AUTORITEIT

### Een praktijkvoorbeeld



**Joop**

- 42 jaar, 130 kg, 1,85 m
- Magazijnbeheerder
- Nooit gesport sinds zijn 18<sup>e</sup>
- Hoge bloeddruk, Chol ↑
- Beweegadvies via huisarts


**Zijn voornemens**

- Gezonder leven
- 5 kg afvallen
- Dit jaar de marathon van Rotterdam lopen (10 april)
- Binnen een half jaar een BMI van 25 bereiken
- 2 keer per week sportschool bezoeken


 DOPING  
AUTORITEIT

### Take home messages


- Stel de klant centraal
- Gesprekspartners hebben gelijkwaardig niveau
- Wees empathisch
- Wees geduldig
- Klant bepaalt tempo en start actie(plan)
- Wees buigzaam
- Stel open vragen
- Help in kaart brengen ambivalentie
- Motivatie klant vergroten
- Selfefficacy klant vergroten
- Help coping strategieën ontwikkelen
- En bedenken...

 DOPING  
AUTORITEIT

### Veranderen is als emigreren



Veranderen is als het emigreren naar een ander land

 DOPING  
AUTORITEIT

### Vraag:



### Wat ga **jij** maandag anders doen?

 DOPING  
AUTORITEIT

### Vragen?

Doping Infolijn **0900 - 2001 000** (€ 0,10/min)  
13.00-16.00 uur (ma-vrij)

Mail: [dopingvragen@dopingautoriteit.nl](mailto:dopingvragen@dopingautoriteit.nl)  
Web: [www.dopingautoriteit.nl](http://www.dopingautoriteit.nl)  
Tel: 010 - 201 01 50  
Fax: 010 - 201 01 59