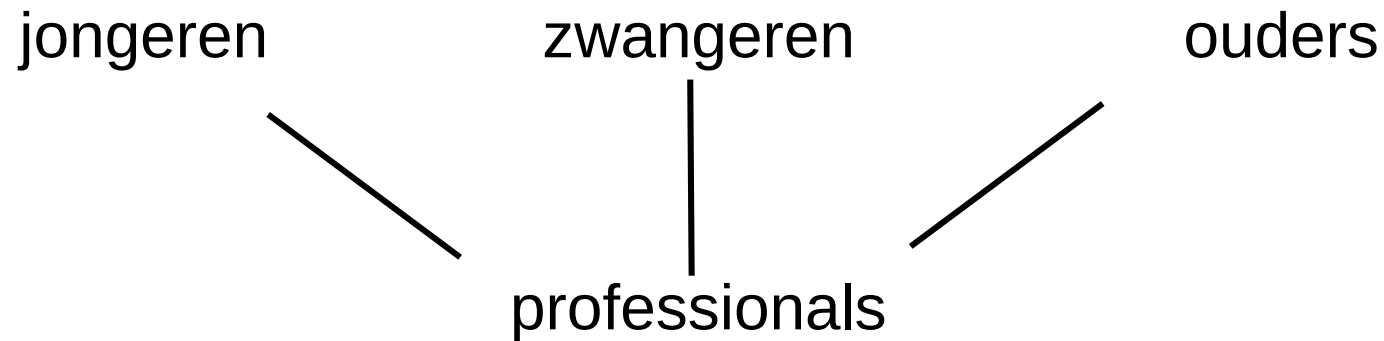
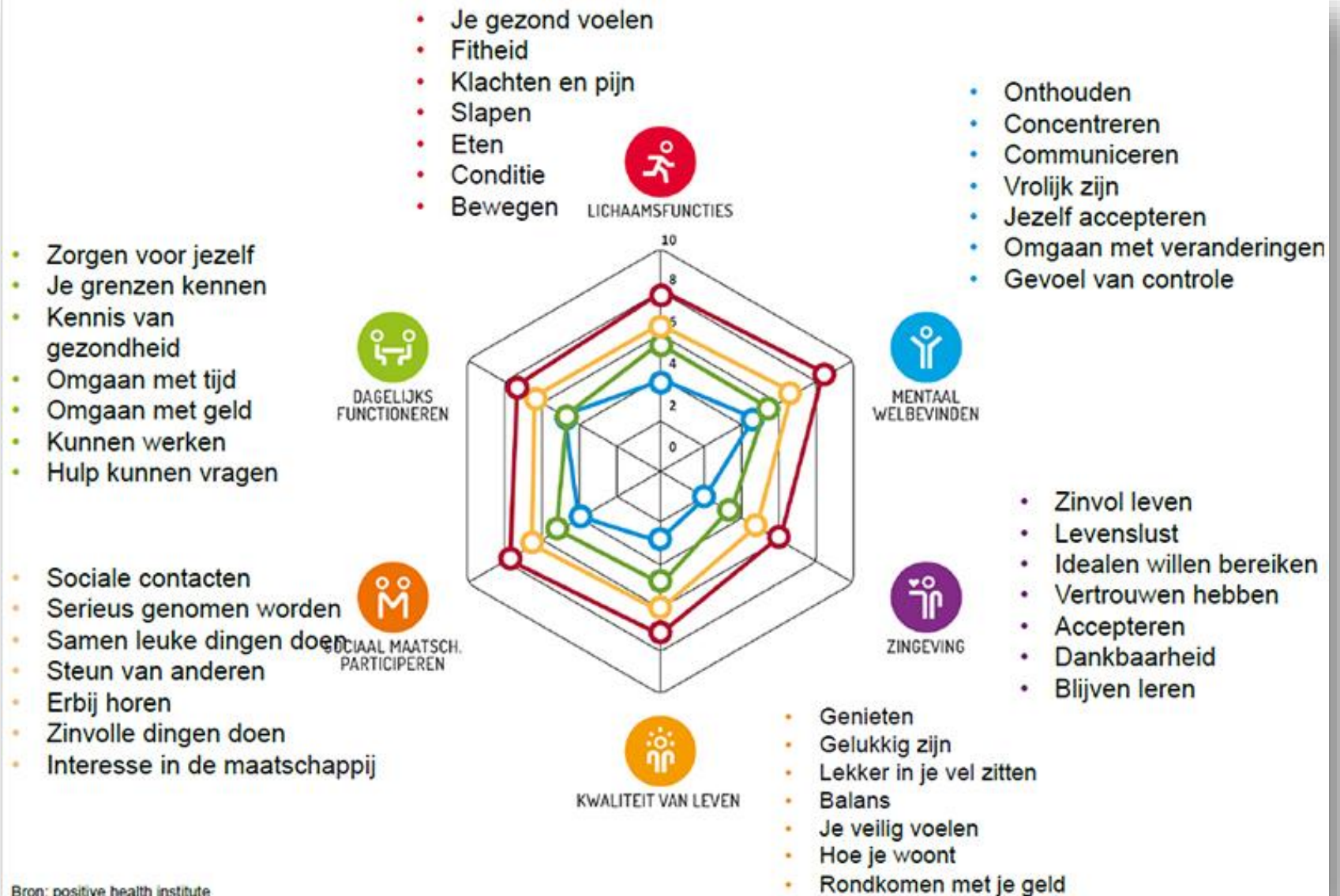
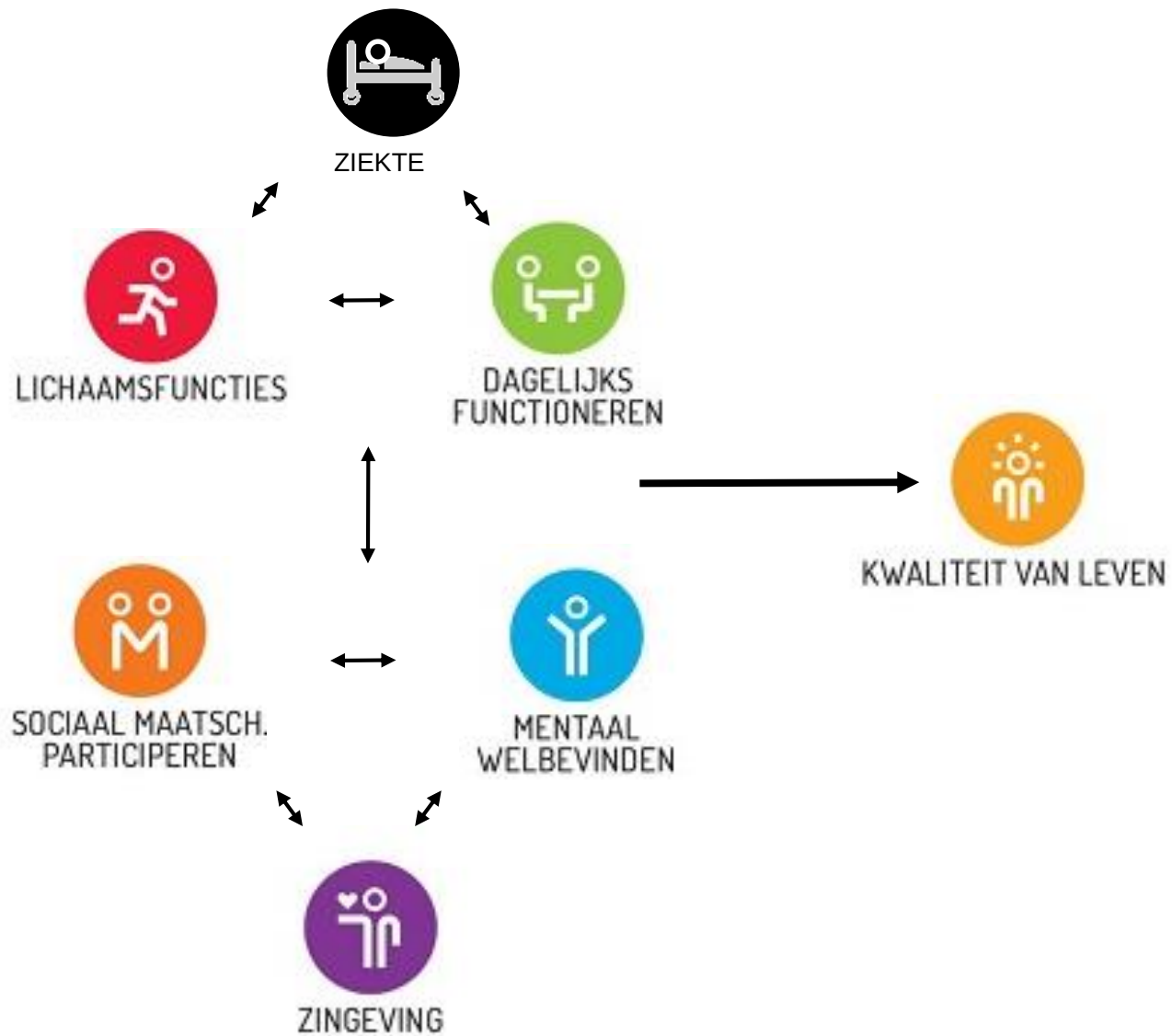


De psychologie van gedragsverandering

Prof. dr. Arie Dijkstra







De jongeren

Gedrag: Keuze zwangerschap, leefstijl

De zwangere en partner

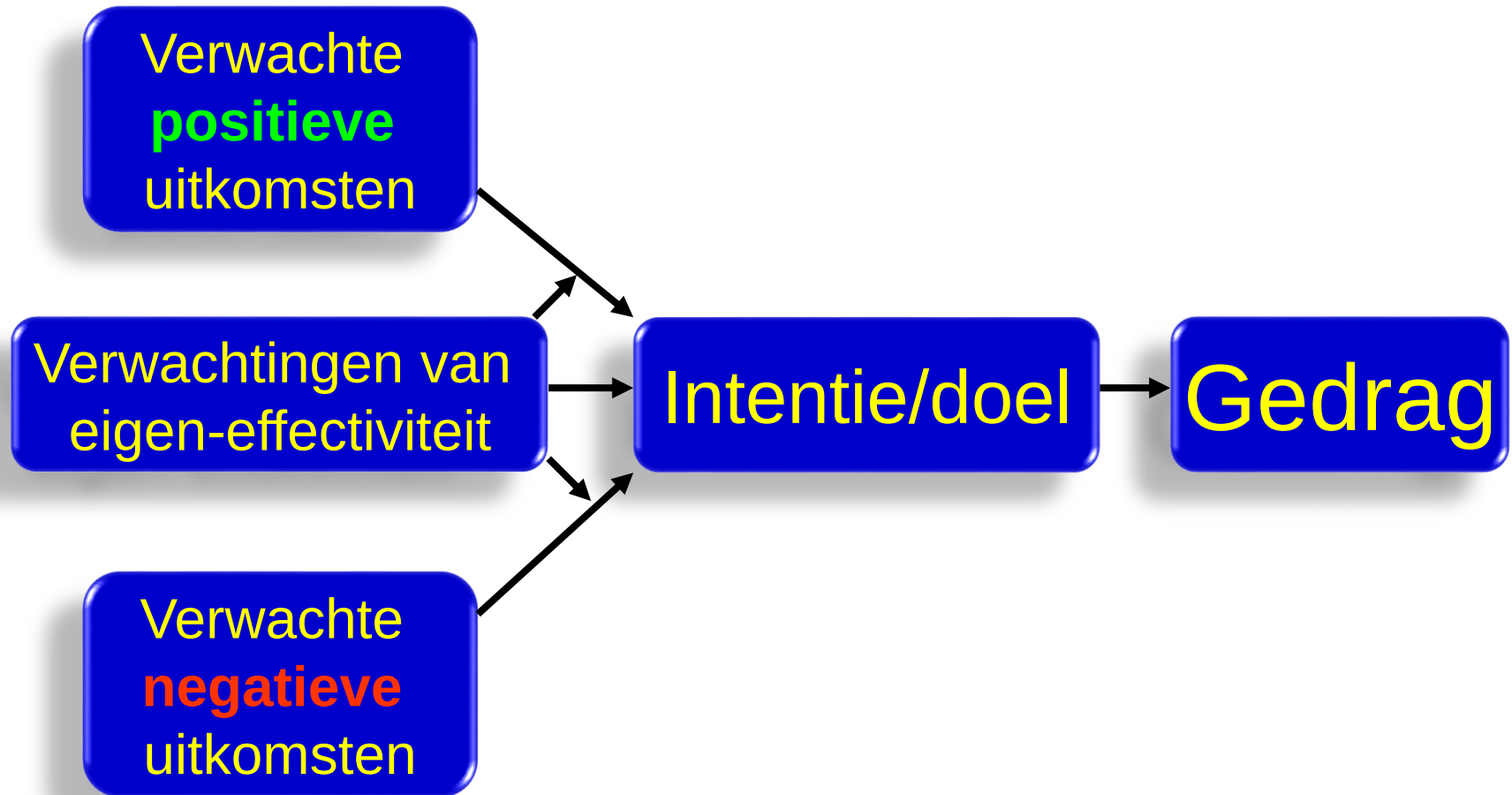
Gedrag: Gezonde leefstijl, meewerken, steungedrag

Moeder en vader

Gedrag: Kinderzorg, leefstijl, steungedrag

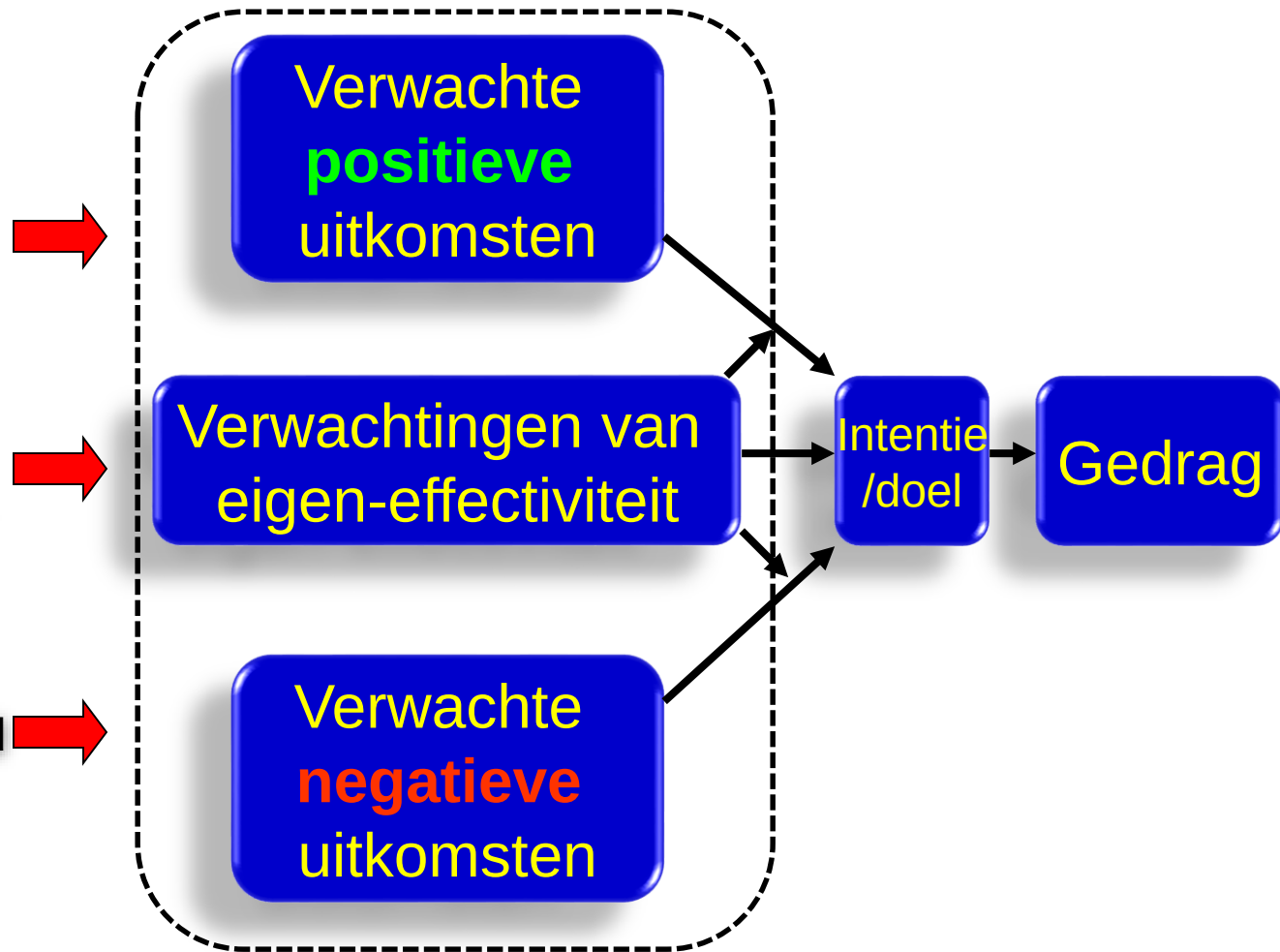
De professionals

Gedrag: Signaleren, verwijzen, teamwerken

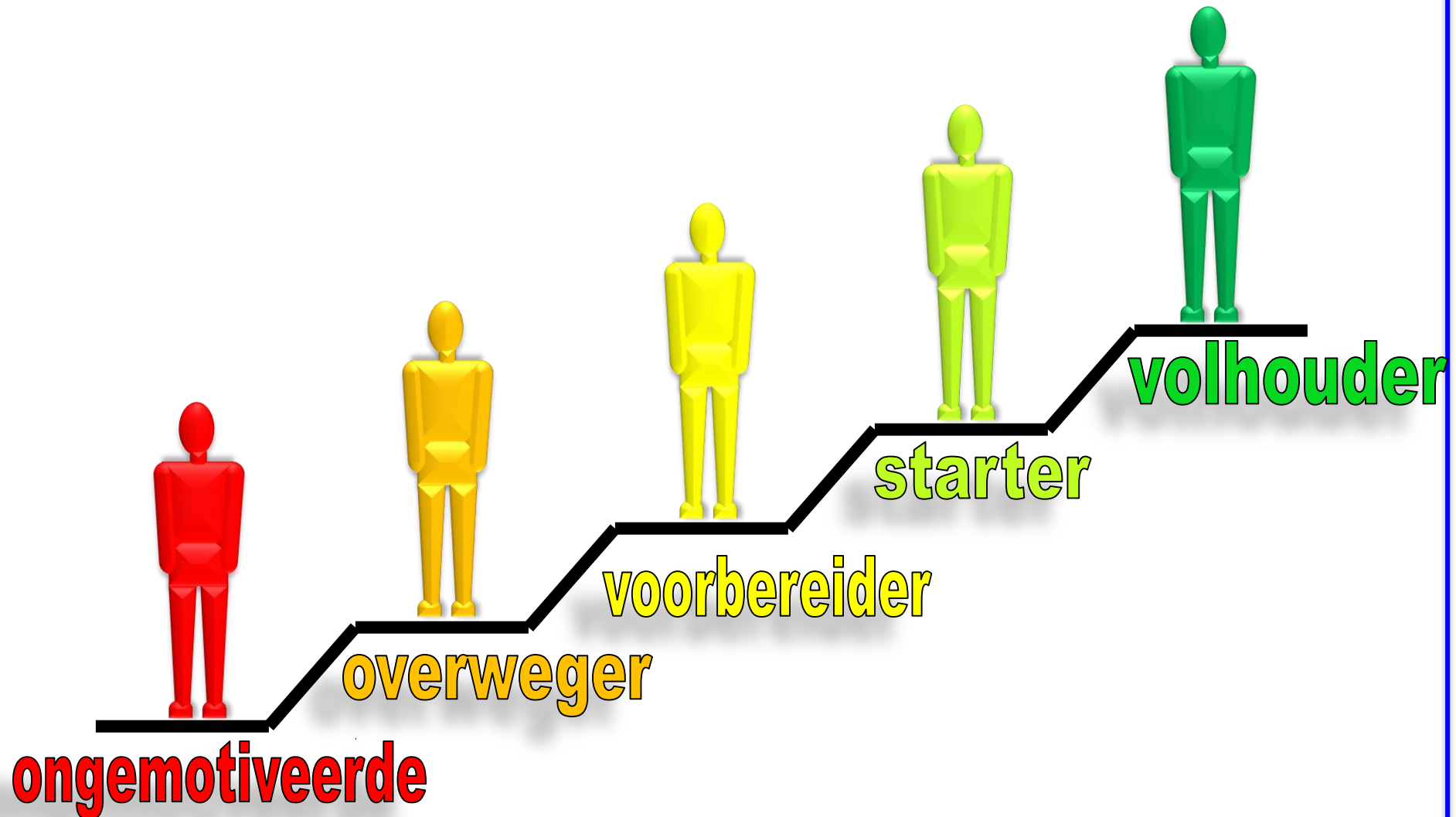


Mediatie van andere factoren

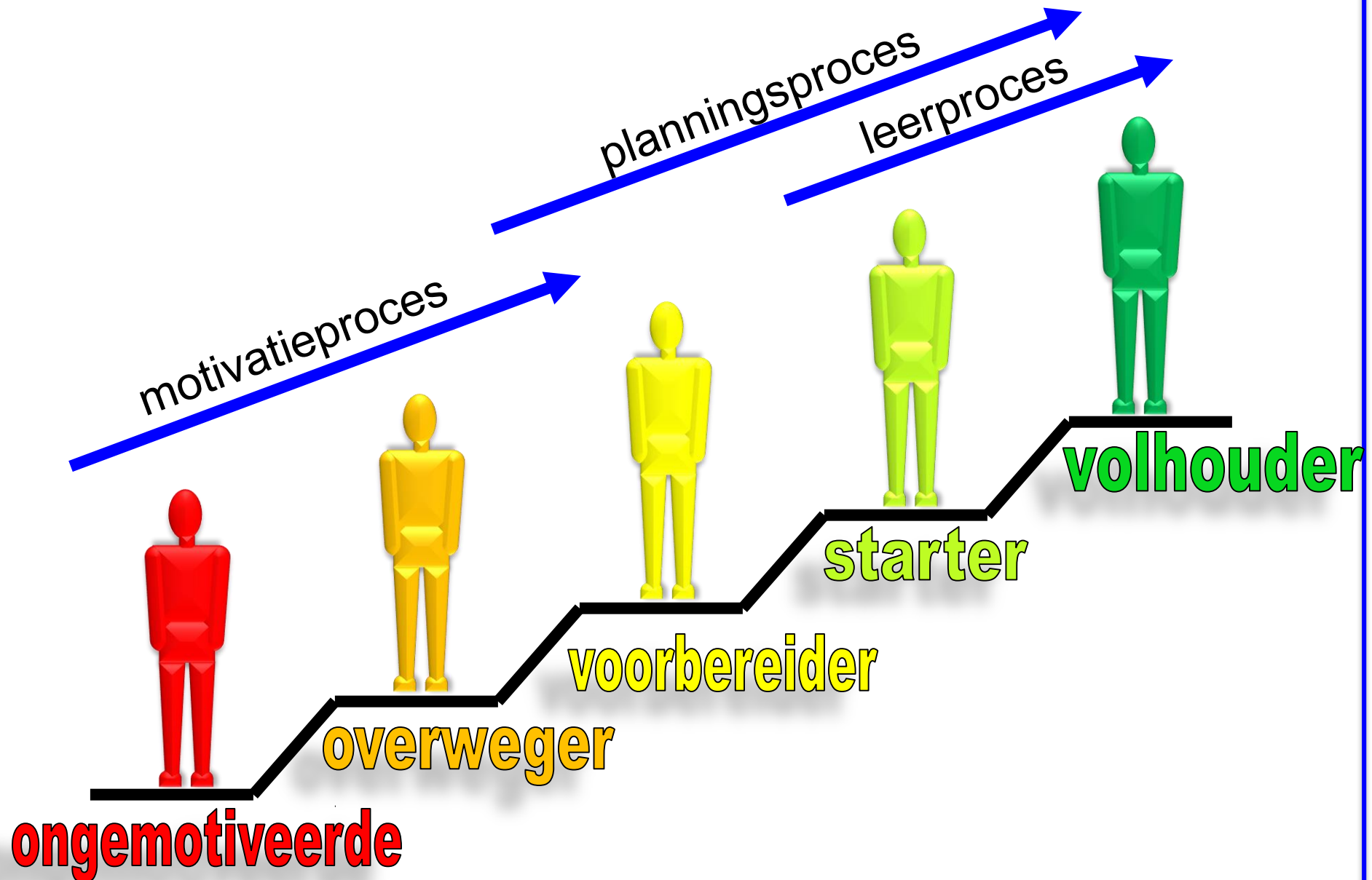
- Genetische aanleg
- Ervaring/oefening
- Voeding
- Identiteit
- Stress/emoties
- Groepslidmaatschap
- Seizoen/klimaat
- Sociale invloed
- Persoonlijkheid
- Lichamelijke toestand



Fasen van gedragsverandering



Fasen van gedragsverandering







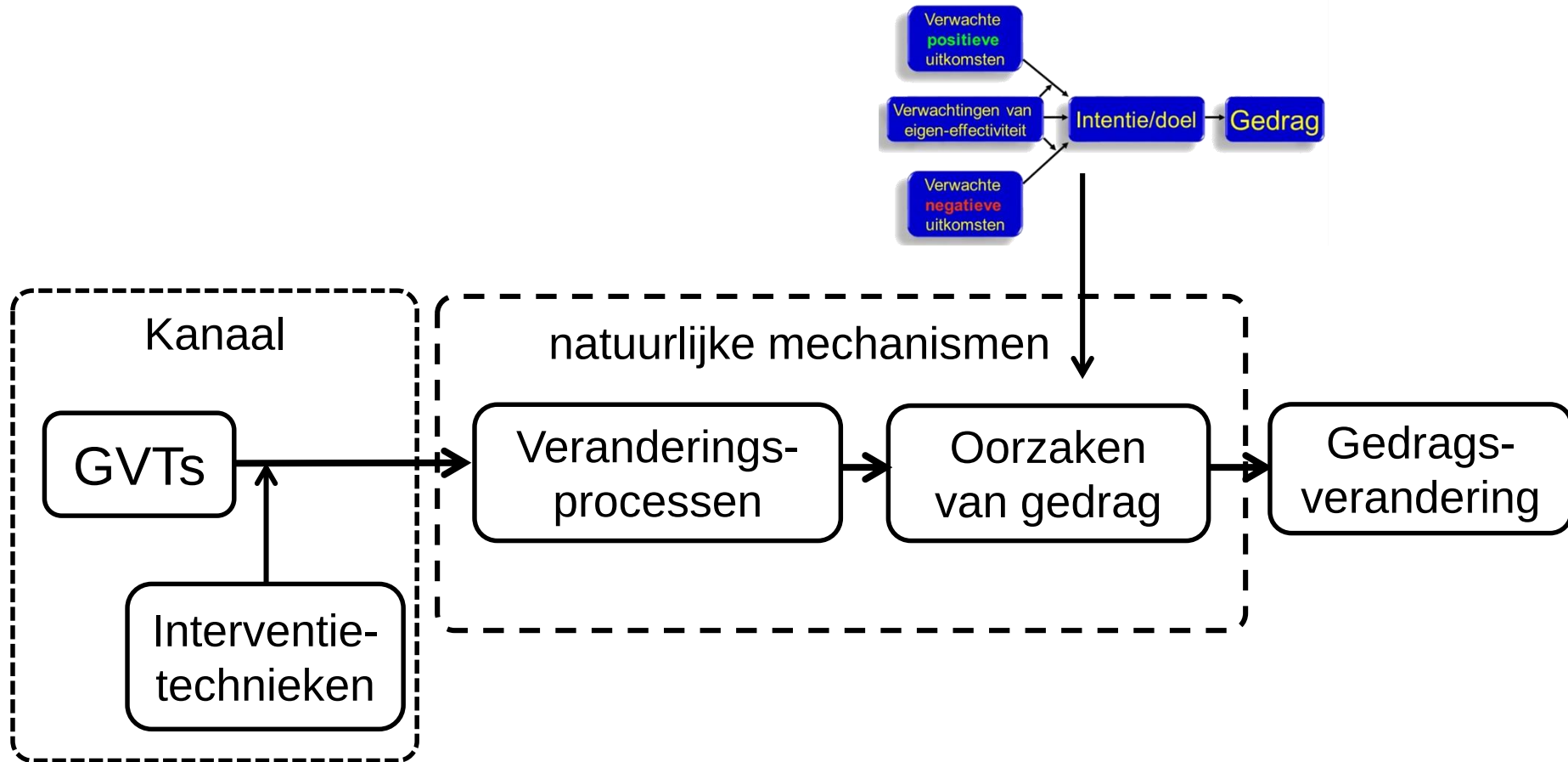
De **werkzame bestanddelen** van interventies/therapieën/applicaties

- Geef info over gevolgen in algemeen
- Geef info over gevolgen voor individu
- Geef info over sociale norm
- Geef info over wat anderen doen
- Uitkomstdoelen stellen
- Gedragsdoelen stellen
- Actie plannen
- Barrières identificeren
- Stapsgewijze taken ontwerpen
- Gedragsdoelen evalueren
- Uitkomstdoelen evalueren
- Beloning voor pogingen interpreteren
- Beloning voor succes interpreteren
- Belonen
- Selectief belonen
- Werken aan generalisatie
- Gedrag monitoren
- Uitkomsten monitoren
- Aandacht voor succes in verleden
- Geef feedback over uitvoering
- Bespreek “wat en wanneer”
- Geef instructie
- Voor doen
- Leer cues gebruiken
- Laat omgeving manipuleren
- Maak gedragscontract
- Stimuleer oefenen
- Organiseer follow-up
- Ondersteun sociale vergelijking
- Organiseer sociale steun
- Identificeer rol-model
- Exploreer spijt gevoelens
- Doseer angst
- Leer self-talk
- Laat mentale simulatie gebruiken
- Relapse preventie
- Stress management
- Motivationaleel interviewen
- Time management
- Algemene comm. vaard.
- Stimuleer toekomst bel.

Zorgdragen voor:

- Aandacht
- Begrip
- Relatie
- Zelf-relevantie
- Verwachtingen

- Label
- Informatie bord
- Sticker
- Bill board
- Folder
- Zelfhulp boek
- Tijdschrift
- Krant
- CD-Rom/DVD
- E-mail
- Internet
- Smartphone
- Televisie
- Radio
- Lessen/College
- Lezingen/workshop
- Minimale/intensieve counseling
- Groepstraining
- Regelingen/wetten
- Omgevingsveranderingen



Sociaal-economische status en gezondheidsgedrag

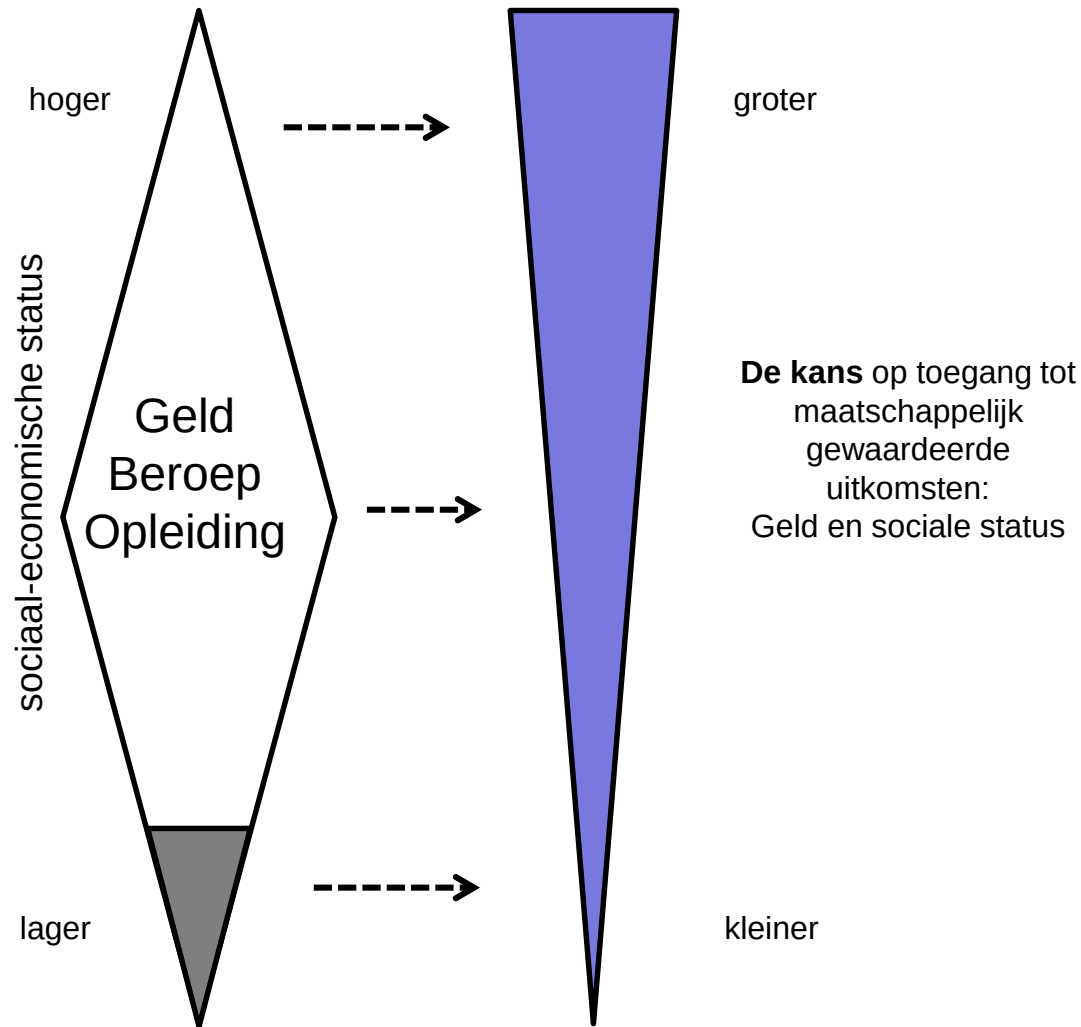
SES=cultuur

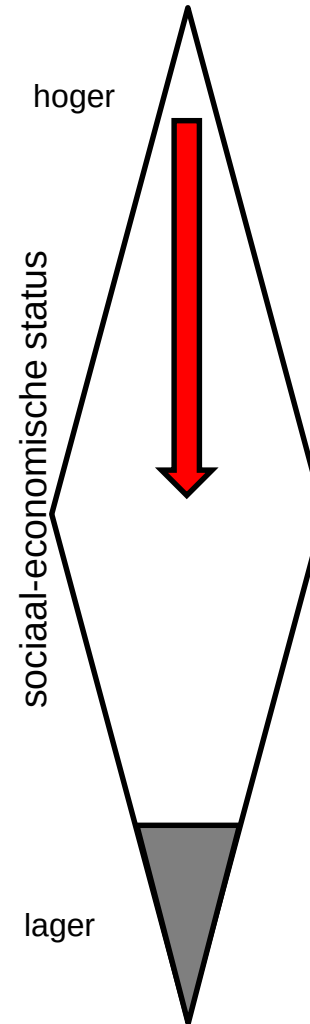
Prof. dr. Arie Dijkstra & dr. Sarah Elbert

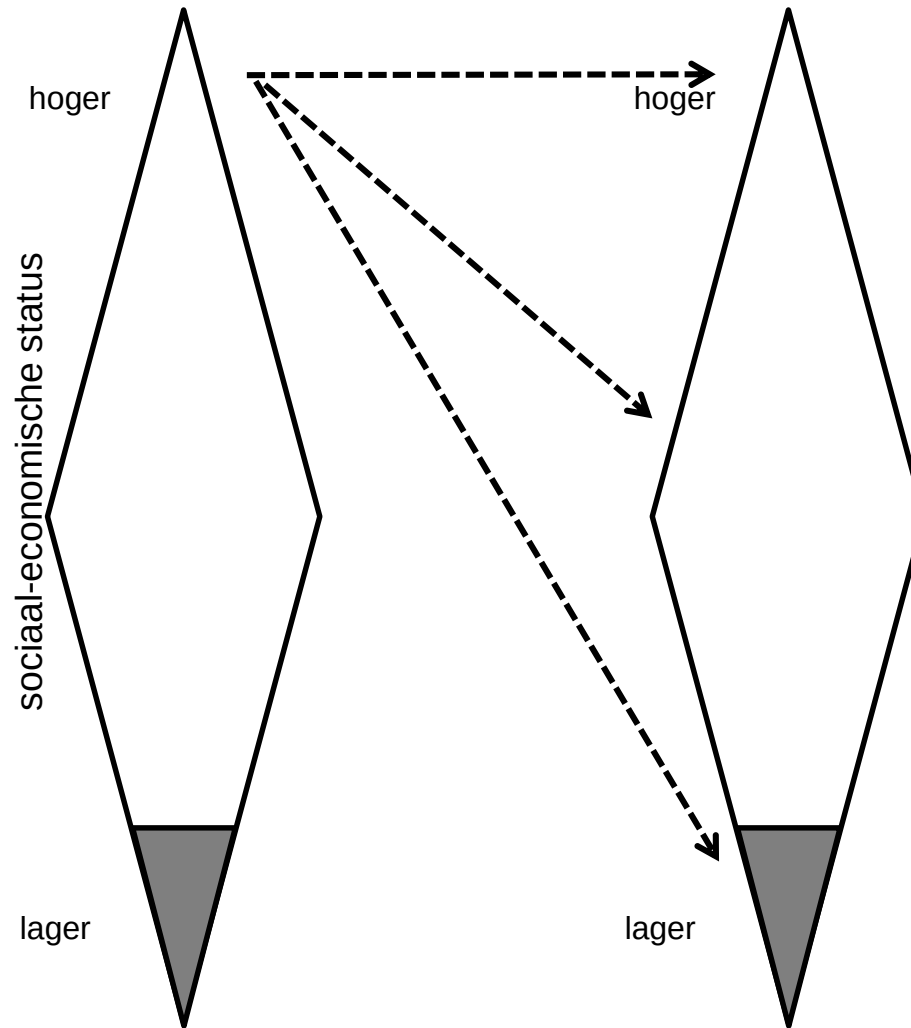
Citeren als:

Dijkstra, A. & Elbert, S.P. (2018). Sociaal-economische status en gezondheidsgedrag;
SES als cultuur. Gepresenteerd in de Kenniscarroussel krimp & leefbaarheid, 12 Juni te Assen.

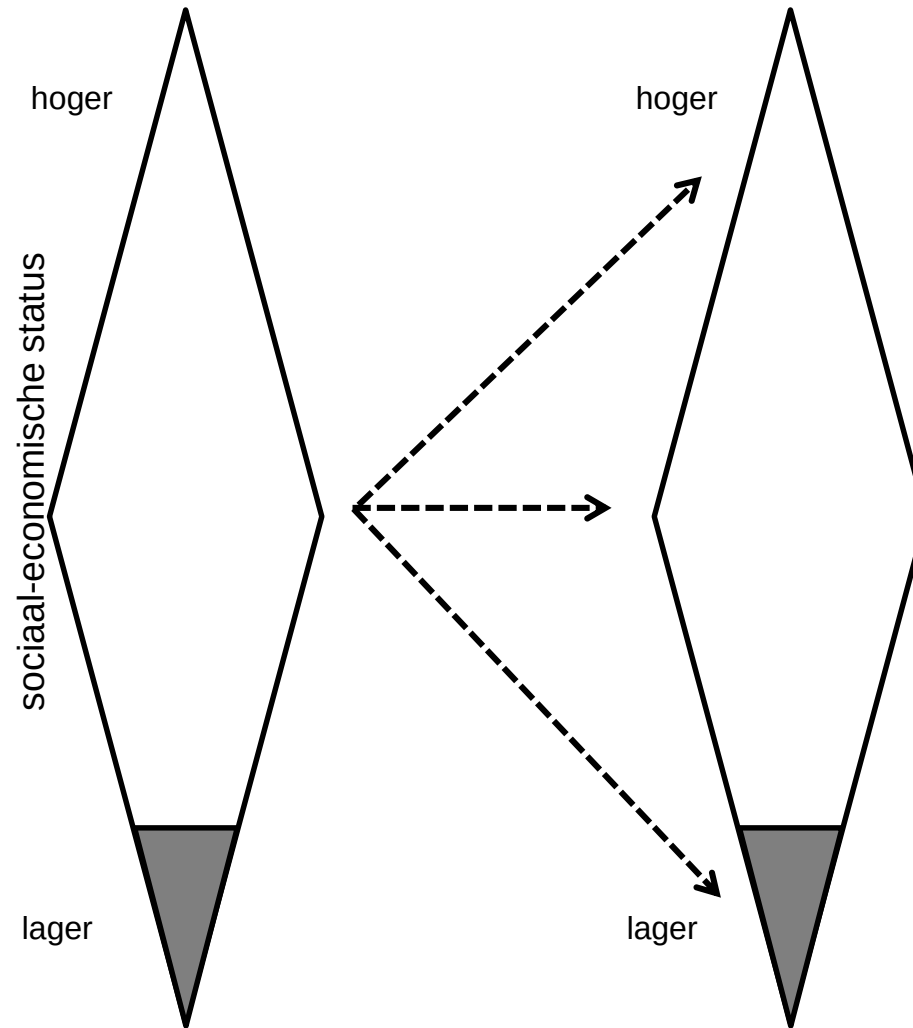
De behoefte aan geld en status

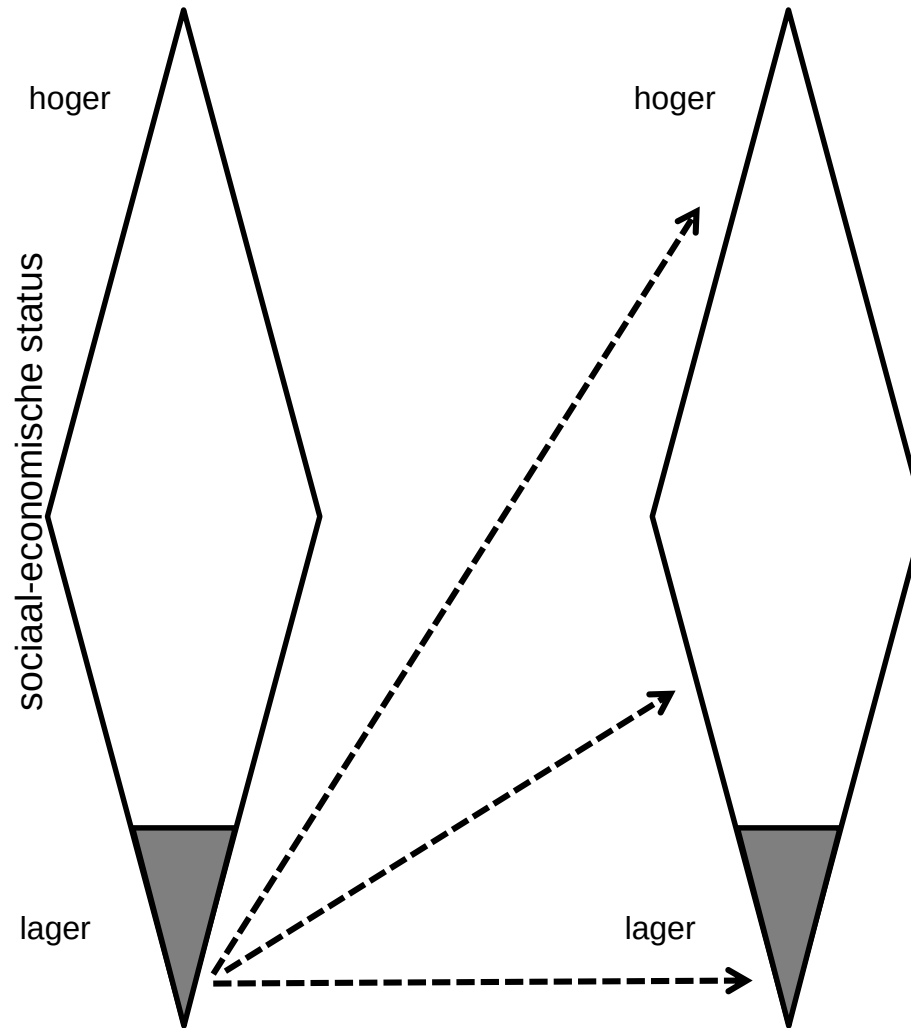






Sociale vergelijkingsrichting





Beperkte sociale vergelijking: Vooral opwaarts



(Ervaren) verminderde kansen op gewaardeerde maatschappelijke uitkomsten:
Geld en sociale status



Negatieve emoties



Coping



Vermijden van opwaartste sociale vergelijking

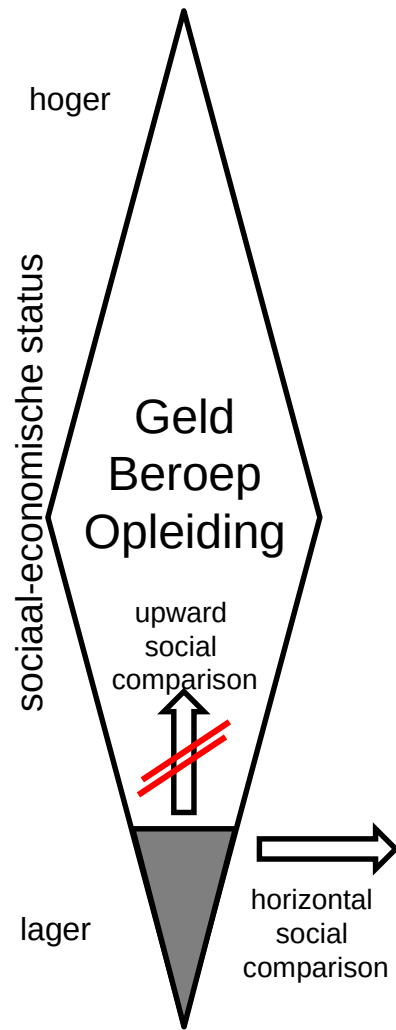
Horizontale sociale vergelijking

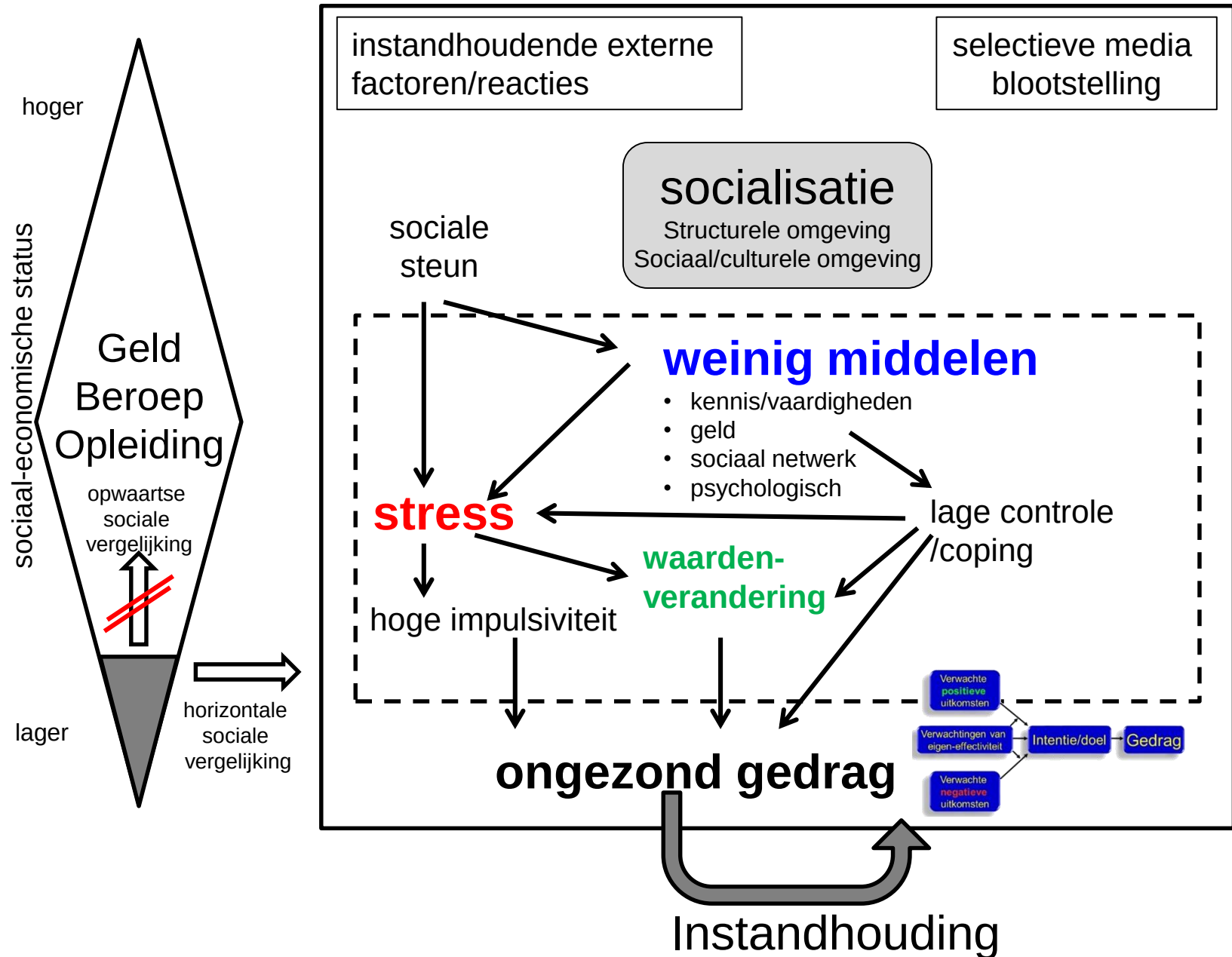


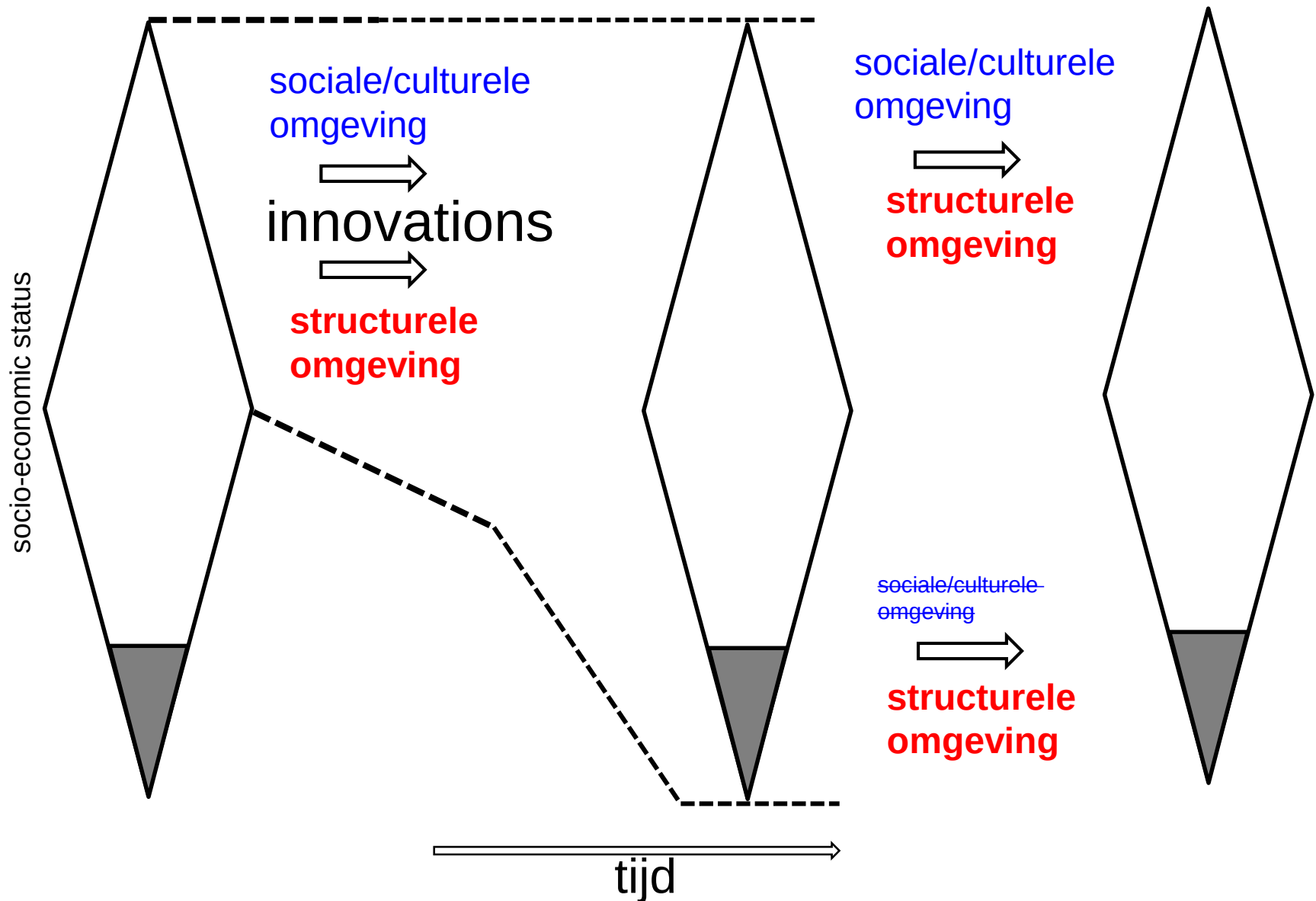
Minder blootstelling aan innovaties



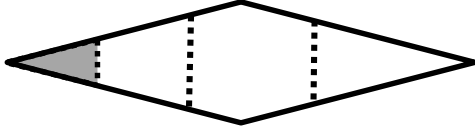
Sterke en smalle socialisatie in lage ses cultuur



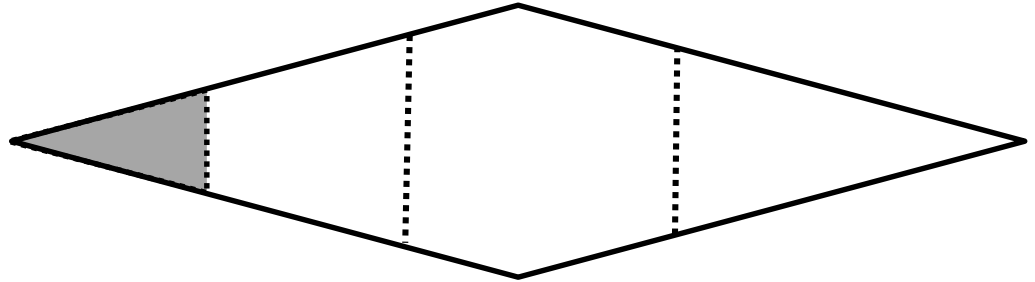




Rotterdam



Veenkoloniën



Zuid-Limburg

