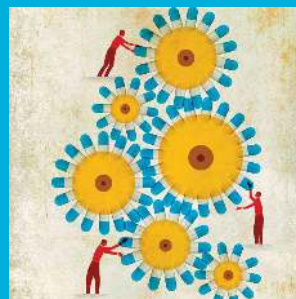


Technieken voor gedragsverandering

Hoe bieden we onze interventies aan en hoe kan het wellicht nog effectiever?

Ingrid Sturkenboom en Edith Cup



Radboudumc

1

Inleiding



- Interventies gericht op gedragsverandering zijn complex en bevatten vele componenten die elkaar beïnvloeden;
- Het is een uitdaging om de effectieve componenten te identificeren;
- Bij beschrijvingen van interventies wordt veelal het WAT beschreven en niet HOE deze interventie wordt aangeboden.

Radboudumc

2

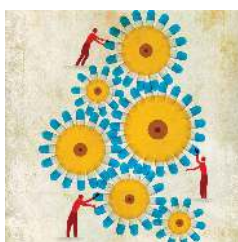
Ergotherapie = gedragsverandering



Radboudumc

3

Technieken voor gedragsverandering



- Observerbare componenten van een interventie ontwikkeld om gedrag te veranderen
- “actieve ingredient” van een interventie

Michie, S. et al. (2013). The Behavior Change Technique Taxonomy (v1) of 93 Hierarchically Clustered Techniques: Building an International Consensus for the Reporting of Behavior Change Interventions. *Annals of Behavioral Medicine*, 46(1), pp. 81-95.

Radboudumc

4

Technieken voor gedragsverandering

Jouw praktijk

- Als jullie denken aan technieken voor gedragsverandering, waar denken jullie dan aan?
- Welke technieken gebruik je in de praktijk bij het coachen van je cliënten?



Radboudumc

5

Voordelen internationale taxonomie

- ✓ Betrouwbaar kunnen uitvoeren/herhalen van interventies implementeren van effectieve interventies;
- ✓ Helpt bij ontwikkelen van een interventie
- ✓ Vergelijken van interventies (reviews/ meta-analyses)
- ✓ Evalueren mogelijke werkingsmechanismen

Radboudumc

6

Indelingen Michie et al. 2013 en Kok et al. 2016

Michie et al. 2013 onderscheidt 93 technieken verdeeld in 16 clusters

Kok et al. 2016 onderscheidt

- methoden op individueel niveau, verdeeld in 8 tabellen
- methoden om omgevingsfactoren te veranderen, verdeeld in 7 tabellen

Michie, S., et al (2013). The Behavior Change Technique Taxonomy (v1) of 93 Hierarchically Clustered Techniques: Building an International Consensus for the Reporting of Behavior Change Interventions. *Annals of Behavioral Medicine*, 46(1), pp. 81-95.

Kok G, et al. A taxonomy of behaviour change methods: an Intervention Mapping approach. *HEALTH PSYCHOLOGY REVIEW*, 2016 VOL. 10, NO. 3, 297–312

Radboudumc

7

The Behaviour Change Taxonomy v1- Michie et al 2013

93 technieken verdeeld in 16 clusters

O.b.v. soort techniek

Michie, S., Richardson, M., Johnston, M., Abraham, C., Francis, J., Hardeman, W., Eccles, M. P., Cane, J. & Wood, C. E. (2013). The Behavior Change Technique Taxonomy (v1) of 93 Hierarchically Clustered Techniques: Building an International Consensus for the Reporting of Behavior Change Interventions. *Annals of Behavioral Medicine*, 46(1), pp. 81-95.

Radboudumc

8

BCT v1

1. Doelen en plannen 1.1 Goal setting (behavior), 1.2 Problem solving, 1.3 Goal setting (outcome), 1.4 Action planning, 1.5 Review behavior goal(s), 1.6 Discrepancy between current behavior and goal, 1.7 Review outcome goal(s), 1.8 Behavioral contract, 1.9 Commitment	5. Natuurlijke gevolgen 5.1 Info on Health consequences; 5.2 Salience of consequences; 5.3 Info on social and environmental consequences; 5.4 Monitoring emotional consequences; 5.5 Anticipated regret; 5.6 Info about emotional consequences
2. Feedback en monitoring 2.1 Monitoring of behavior by others without feedback; 2.2. Feedback on behaviour; 2.3. Self-monitoring of behaviour; 2.4. Self-monitoring of outcome(s) of behaviour; 2.5. Monitoring of outcome(s) of behavior without feedback; 2.6. Biofeedback; 2.7. Feedback on outcome(s) of behavior	6. Vergelijken van gedrag 6.1 Demonstration of behavior; 6.2 Social comparison; 6.3 Info about others' approval
3. Sociale steun 3.1 Social support (general); 3.2 Social support (practical); 3.3 Social support (emotional)	7. Associaties 7.1 Prompts/cues; 7.2 Cue signaling reward; 7.3 Reduce prompts/cues; 7.4 Remove access to reward; 7.5 Remove aversive stimulus; 7.6 Satiation; 7.7 Exposure; 7.8 Associated learning
4. Kennis vormen 4.1 Instructions on how to perform the behavior; 4.2 Information on antecedents; 4.3 Re-attribution	8. Herhalen en vervangen 8.1 Behavioral rehearsal/practice; 8.2 Behavior substitution; 8.3 Habit formation; 8.4 Habit reversal; 8.5 Overcorrection; 8.6 Generalization of a target behavior; 8.7 Graded tasks

Radboudumc

9

BCT v1

9. Vergelijken van uitkomsten 9.1 Credible source; 9.2 Pros and cons; 9.3 Comparative imagining of future outcomes	13. Identiteit 13.1 identification of self as role model; 13.2 Framing and reframing; 13.3 Incompatible beliefs; 13.4 Valued self-identity; 13.5 Identity associated with changed behavior
10. Beloning en bedreiging 10.1 Material incentive; 10.2 Material reward; 10.3 Non-specific reward; 10.4 Social reward; 10.5 Social incentive; 10.6 Non specific incentive; 10.7 Self-incentive; 10.8 Incentive (outcome); 10.9 Self-reward; 10.10 Reward (outcome); 10.11 Future punishment	14. Geplande gevolgen 14.1 Behavior cost; 14.2 Punishment; 14.3 Remove reward; 14.4 Reward approximation; 14.5 Rewarding completion; 14.6 Situation-specific reward; 14.7 Reward incompatible behavior; 14.8 reward alternative behavior; 14.9 Reduce reward frequency; 14.10 Remove punishment
11. Reguleren 11.1 Pharmacological support; 11.2 Reduce negative emotions; 11.3 Conserving mental resources; 11.4 Paradoxical Instructions	15. Zelfvertrouwen 15.1 Verbal persuasion about capability; 15.2 Mental rehearsal of successful performance; 15.3 Focus on past successes; 15.4 Self-talk
12. Antecedenten 12.1 Restructuring the physical environment; 12.2 Restructuring the social environment; 12.3 Avoidance/changing exposure to cues for the behavior; 12.4 Distraction; 12.5 Adding objects to the environment; 12.6 Body changes	16. Verborgen leren 16.1 Imaginary punishment; 16.2 Imaginary reward; 16.3 Vicarious consequences

Radboudumc

10

Poll vragen

- Ik gebruik deze techniek
- Ik gebruik deze techniek niet, maar ik vind 'm interessant;
- Ik gebruik deze techniek niet, lijkt me niet bruikbaar

Radboudumc

11

2. Feedback en monitoren

2.3
Zelf monitoren van
gedrag

Vind een methode voor een
persoon om zijn gedrag te
monitoren en vast te leggen
als onderdeel van een
gedragsverandering strategie

Vraag een person om bij te houden
hoe en hoe vaak vaak hij rust heeft
genomen.
Of
Laat een person tijdens het tanden
poetsen in de spiegel checken of hij
de schouder laag houdt (geen
elevatie/protractie)

Radboudumc

12

Poll vraag: zelfmonitoren van gedrag

- Ik gebruik deze techniek
- Ik gebruik deze techniek niet, maar ik vind 'm interessant;
- Ik gebruik deze techniek niet, lijkt me niet bruikbaar

Radboudumc

13

4. Kennis vormen

4.3 Re-attributie

Vraag naar redenen van gedrag en doe suggesties voor alternatieve uitleg

Als iemand heel gespannen met compensaties beweegt en aangeeft dat dit door de pijn van de schouder komt, dan kun je de suggestie doen dat de pijn wellicht door het gespannen bewegen komt.

Of

Als iemand niet mee wil naar een uitje omdat hij anderen niet tot last wil zijn, dan kun je de suggestie doen dat anderen het misschien juist fijn vinden als je meegaat, eventueel in een rolstoel.

14

Poll vraag: Re-attributie

- Ik gebruik deze techniek
- Ik gebruik deze techniek niet, maar ik vind 'm interessant;
- Ik gebruik deze techniek niet, lijkt me niet bruikbaar

Radboudumc

15

11. Reguleren

11.4 Paradoxaal instructies

Adviseer om bepaald
ongewenst gedrag uit te
gaan voeren met als doel om
de motivatie van dat gedrag
te verminderen

Adviseer om te ervaren hoe het is om
zonder pauzes de boodschappen te
doen en op te ruimen
Of
Doe de suggestie om zo lang in bed te
blijven om de moeheid te voorkomen

Radboudumc

16

Poll vraag: paradoxale instructies

- Ik gebruik deze techniek
- Ik gebruik deze techniek niet, maar ik vind 'm interessant;
- Ik gebruik deze techniek niet, lijkt me niet bruikbaar

Radboudumc

17

13. Identiteit

13.5
Nieuwe identiteit die
hoort bij het
veranderde gedrag

Adviseer de persoon om een
nieuwe identiteit te construeren
als iemand die 'voorheen het
ongewenste gedrag uitvoerde'

Laat iemand uitspreken dat hij
in de nieuwe identiteit niet
meer altijd overal ja op zegt
Nieuwe identiteit als 'ex-
pleaser'

Radboudumc

18

Poll vraag: identiteit geassocieerd met nieuw gedrag

- Ik gebruik deze techniek
- Ik gebruik deze techniek niet, maar ik vind 'm interessant;
- Ik gebruik deze techniek niet, lijkt me niet bruikbaar

Radboudumc

19

15. Zelfvertrouwen

15.4
Zelf-
communicatie

Stimuleer positieve
zelfcommunicatie (hardop of stil)
voor en tijdens het gedrag

Stimuleer een person om
zichzelf toe te spreken dat een
wandeling energie geeft

Radboudumc

20

Poll vraag: zelf-communicatie

- Ik gebruik deze techniek
- Ik gebruik deze techniek niet, maar ik vind 'm interessant;
- Ik gebruik deze techniek niet, lijkt me niet bruikbaar

Radboudumc

21

Poll: Stelling

Er moet een vertaalslag komen voor de taxonomie
voor technieken voor gedragsverandering
specifiek voor de ergotherapie

Mee eens/ Mee oneens

Radboudumc

22

Taxonomy of behavior Change methods- Kok et al. 2016

Methoden op individueel niveau, verdeeld in 8 tabellen o.b.v wat je wilt
veranderen

1. Algemene methoden op individueel niveau
2. Methoden om Kennis te vergroten
3. Methoden om zelfbewustzijn te veranderen
4. Methoden om eigen, automatische en impulsief gedrag te veranderen
5. Methoden om houding, overtuigingen en verwachtingen te veranderen
6. Methoden om sociale beïnvloeding te vergroten
7. Methoden om vaardigheden, mogelijkheden, self-efficacy te vergroten en hindernissen te weerstaan
8. Methoden om stigma te verkleinen

Kok G, Gottlieb NH, Peters GJY, Mullen PD, Parcel GS, Ruiters RAC, Fernández ME, Markham C, Bartholomew LK. A taxonomy of behaviour change methods: an Intervention Mapping approach. HEALTH PSYCHOLOGY REVIEW, 2016 VOL. 10, NO. 3, 297–312

Radboudumc

23

Voorbeeld van Job Grip

Radboudumc

24