



## Deel 2

# FASEN VAN GEDRAGS- VERANDERING – HOE PAK JE DAT AAN IN DE FITNESS?

In deel 1 van dit artikel hebben we de eerste drie fasen van gedragsverandering van het transtheoretisch model (TTM) van Prochaska & Di Clemente, (1977), besproken. We zijn vooral dieper ingegaan op hoe de bewustwording van de groep mensen die in deze fasen zitten kunnen beïnvloeden. In dit artikel een verdieping, verder kijken we wat we vanaf fase vier kunnen doen, de actiefase.

Eerst nog even terugpakken, het TTM beschrijft de fasen die ook onze leden doorlopen om het nieuwe sportgedrag eigen te maken. In het Engels heet het dan ook Stages of change (fasen van verandering). De eerste vijf fasen brengen iemand van besef tot volhouden van het gedrag. Het model heeft ook een zesde stap, maar die bereik je liever niet: die brengt je weer terug bij af, dat is namelijk de 'terugval' stap. De eerste vijf stappen van het transtheoretisch model zijn ook terug te vinden in het recentere I-change model. Hierbij nog even een compact overzicht van de verschillende fasen van de Stages of Change:

- Fase 1: Ontkenning, we zijn nog niet ontvankelijk en nog onbewust onbekwaam.

- Fase 2: Erkenning, we worden ontvankelijk, we worden bewust onbekwaam.
- Fase 3: Verkenning, we zoeken naar mogelijkheden om bewust bekwam te worden, we willen dus begrijpen en toetsen of we vaardig zijn om te veranderen.
- Fase 4: Actie, de Doen stap, op weg naar onbewust bekwam.
- Fase 5: Volhouden, ofwel volharding, het nieuwe gedrag conditioneren tot het een automatisme is.

De zesde fase, ofwel een stap die tijdens het gehele proces op kan duiken, is terugval. Vaak kunnen emotionele of andere gebeurtenissen het gedrag weer terugwerpen. We doorlopen



dus op elk element van gedragsverandering meestal de fasen van onbewust onbekwaam, naar bewust bekwam.

- We zijn onbewust onbekwaam, we realiseren ons helemaal niet dat te weinig bewegen en gezonder eten, of elementen daarvan, ongezond zijn.
- We krijgen inzicht en worden ons bewust van onze onbekwaamheid.
- We gaan aan de slag met verandering en worden bewust bekwam.

- Na verloop van tijd is het nieuwe gedrag geïmplementeerd en geconditioneerd, we hoeven er niet meer bij na te denken, we zijn onbewust bekwaam.

**Voor elke gedraging in een andere fase**

Om een adequate aanpak van gedragsverandering te bepalen moeten we eerst weten wat de status is van het gedrag. Hoe leeft men, welke overtuigingen heeft men hierover, welke leefstijlelementen hebben een positieve en welke een negatieve invloed, kortom, in welke fase bevindt men zich op de verschillende leefstijlelementen. Het kan zijn dat men in verschillende leefstijlaspecten in andere fases van gedragsverandering verkeert, zoals het model hieronder aangeeft.

Deze persoonlijke analyse bekeken heeft de persoon in kwestie op gebied van spiertraining, water en volkorenproducten nog educatie, kennis en inzicht nodig. Waarom is dit belangrijk? Voor sportief bewegen en groenten is het nodig om samen de geschikte mogelijkheden te vinden, die bij de persoon passen. Voor fruit eten is het begeleiden en prikkelen om dit lang genoeg vast te houden tot het gedrag verankerd en een automatisme is. Met andere woorden, niet alleen elke persoon behoeft een andere aanpak, ook elk gedragselement bij een persoon behoeft een specifieke aanpak.

In fase 4 is men aan de slag, echter is dat in de meeste gevallen een soort van 'patroon interruptie' in de gebruikelijke leefstijl van mensen. De bouw van onze hersenen regelt dan dat we gemakkelijk terug vallen in de oude routine. Het is aan ons om mensen door die eerste 60 tot 90 dagen te helpen, want als ze zo lang actief zijn, dan is de kans groot dat ze actief blijven.

Wat doe je momenteel al om mensen te helpen gemotiveerd te blijven? In deel 3 duiken we nog gedetailleerder in deze conditioneringsfase. Heb jij een effectieve aanpak, mail dan gerust naar [j.vanheel@efaa.nl](mailto:j.vanheel@efaa.nl).

Fase	Kenmerk
<b>Geen intentie</b>	Personen die momenteel onvoldoende bewegen, in het geheel geen intentie hebben om dit te gaan doen in de toekomst en er ook niet over hebben nagedacht ('ze lezen niets over bewegen').
<b>Twijfel</b>	Personen die op dit moment onvoldoende bewegen, maar wel de intentie hebben om in de nabije toekomst actief te worden ('ze pakken een folder aan en maken goede voornemens').
<b>Voorbereiding</b>	Personen die nog onvoldoende bewegen, maar zich voorbereiden op het deelnemen aan meer te gaan bewegen ('Ze hebben bv schoenen en kleding gekocht en onderzoeken de mogelijkheden').
<b>Actief</b>	Personen die momenteel al voldoende bewegen, maar kort geleden zijn begonnen, waardoor een grote kans op terugkeer naar het inactief zijn aanwezig is. ('ze zijn begonnen').
<b>Continueren</b>	Personen die al geruime tijd (minimaal zes maanden) met voldoende bewegen bezig. Het beweeggedrag is redelijk stabiel gedrag geworden ('ze houden vol').
<b>Uitval</b>	Personen die voldoende aan beweging deden, maar daar om een of andere reden weer mee zijn gestopt en dus momenteel niet meer actief zijn ('ze zijn gestopt').



	Ontkenning Onbewust bekwaam	Erkenning Bewust onbekwaam	Verkenning Bewust bekwaam	Actie Bewust bekwaam	Volhouden Onbewust bekwaam
Recreatief bewegen					X
Sportief bewegen			X		
Spiertraining	X				
Fruit eten				X	
Water drinken		X			
Volkoren producten	X				
Groenten			X		