

# Van frustratie naar (zelf) compassie

Carine den Boer, huisarts, kaderhuisarts GGZ  
Leefstijlsymposium HWF 8-10-2024



# Potentiële belangenverstrengeling

Voor bijeenkomst relevante relaties

Geen

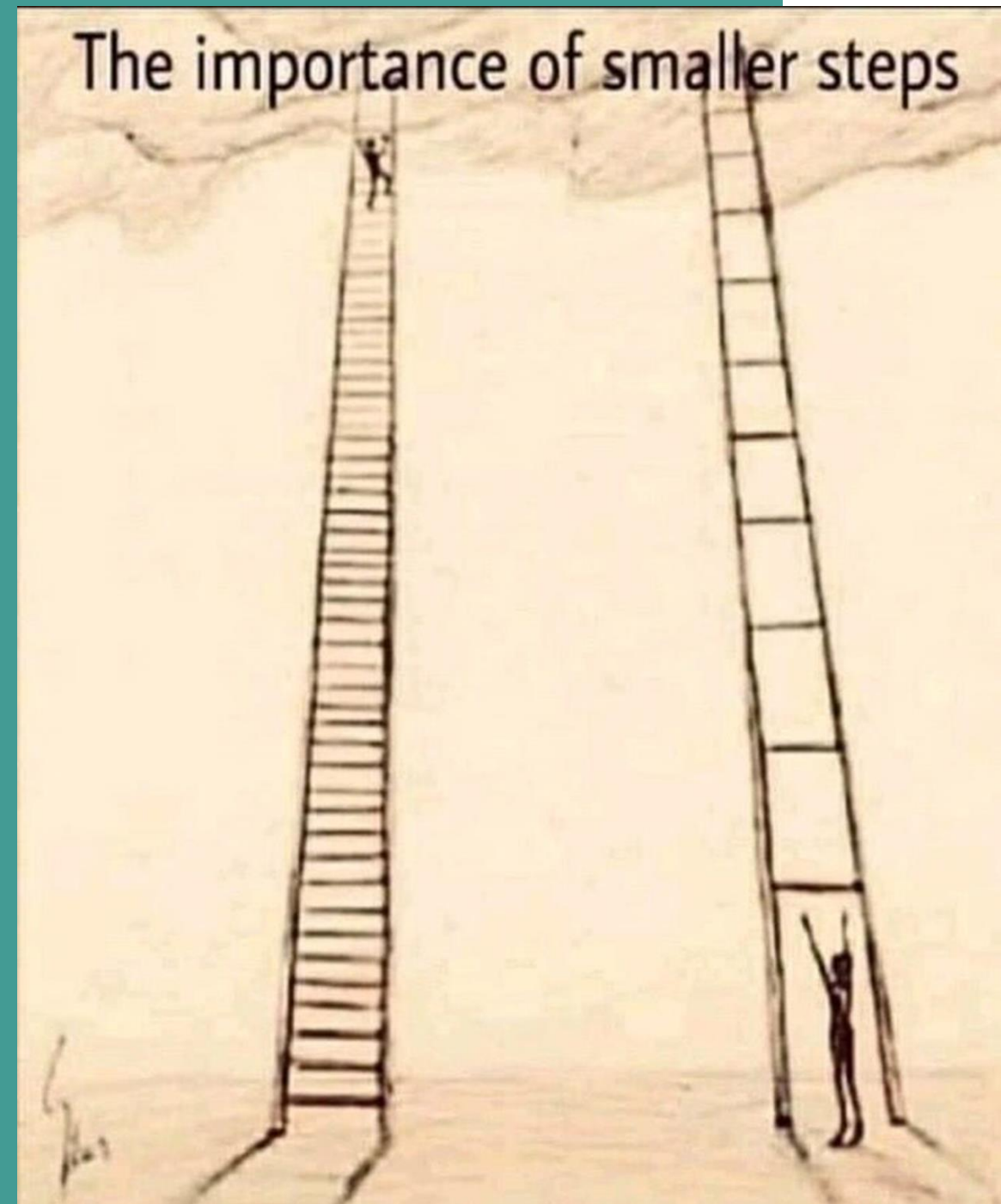
Bedrijfsnaam

Cluba

Honorarium of financiële vergoeding

Betaling voor scholing geven

# Programma



Inleiding


Leefstijl, stress en trauma

Gesprekstechnieken

Oefenen en nabespreken

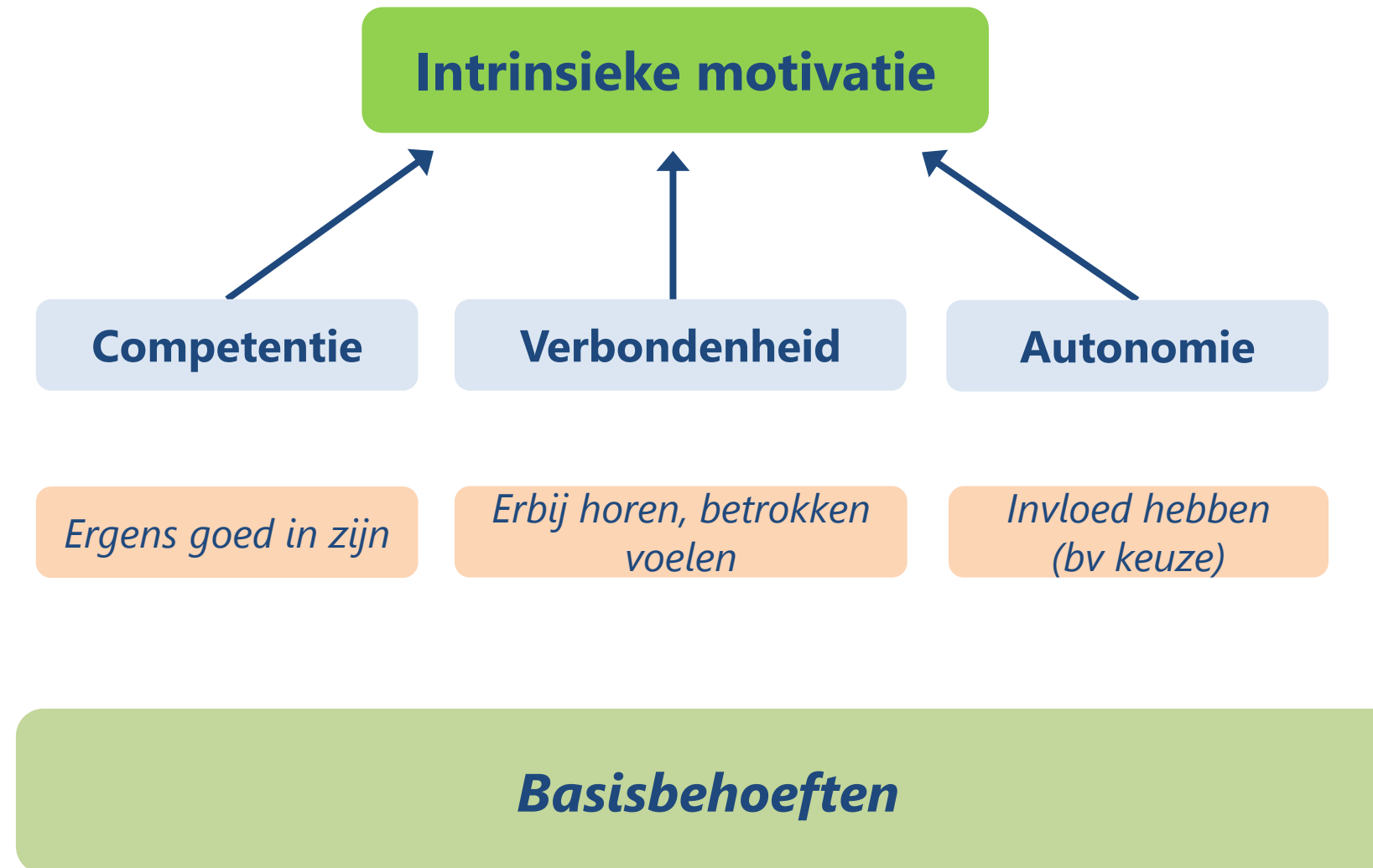
Van frustratie naar (zelf)compassie

Vragen en afsluiting



Wat jammer dat mensen  
geen problemen kunnen ruilen;  
iedereen weet namelijk  
hoe hij die van een ander  
moet oplossen!

# Respect voor autonomie van patiënt



**Self-Determination Theory** (Deci & Ryan, 1985; 2000)



# Motiverende gespreksvoering





“De cliënt zo bevragen dat hij zichzelf hoort zeggen waarom hij een andere manier wil vinden om met klachten om te gaan”.

# Motiverende gespreksvoering

Een methode ontwikkeld in de verslavingszorg, met als kenmerken:

- **Samenwerken**, met respect voor de ander
- **Uitdagen**, prikkelen tot verandering (kietelen)
- **Autonomie**, laat de verantwoordelijkheid bij de ander



# Uitgangspunten

Niemand is volledig ongemotiveerd

Iedereen is ambivalent

Motivatie wordt beïnvloed door de hulpverlener

De menselijke natuur verzet zich tegen dwang en bevoogding

Empathie en begrip is essentieel

# Het effect van de repartierereflex: weerstand

**FOKKE & SUKKE**  
WORDEN ALS WEINIG MOTIVEREND ERVAREN

HEE DINGES!!

GA ES  
WAT  
DOEN!!!



www.foksuk.nl

# Ongevraagd advies is agressief!



# Effect van motiverende gespreksvoering

Ambivalentie vergroot => contact met eigen waarden vergroot => beweging!

*“Mensen worden in het algemeen eerder overtuigd door de redenen die ze ZELF hebben ontdekt, dan door de redenen die anderen hebben aangedragen.”*



# Discrepantie vergroten

Van huidige gedrag  
Nadelen

naar

Gewenste gedrag  
Voordelen





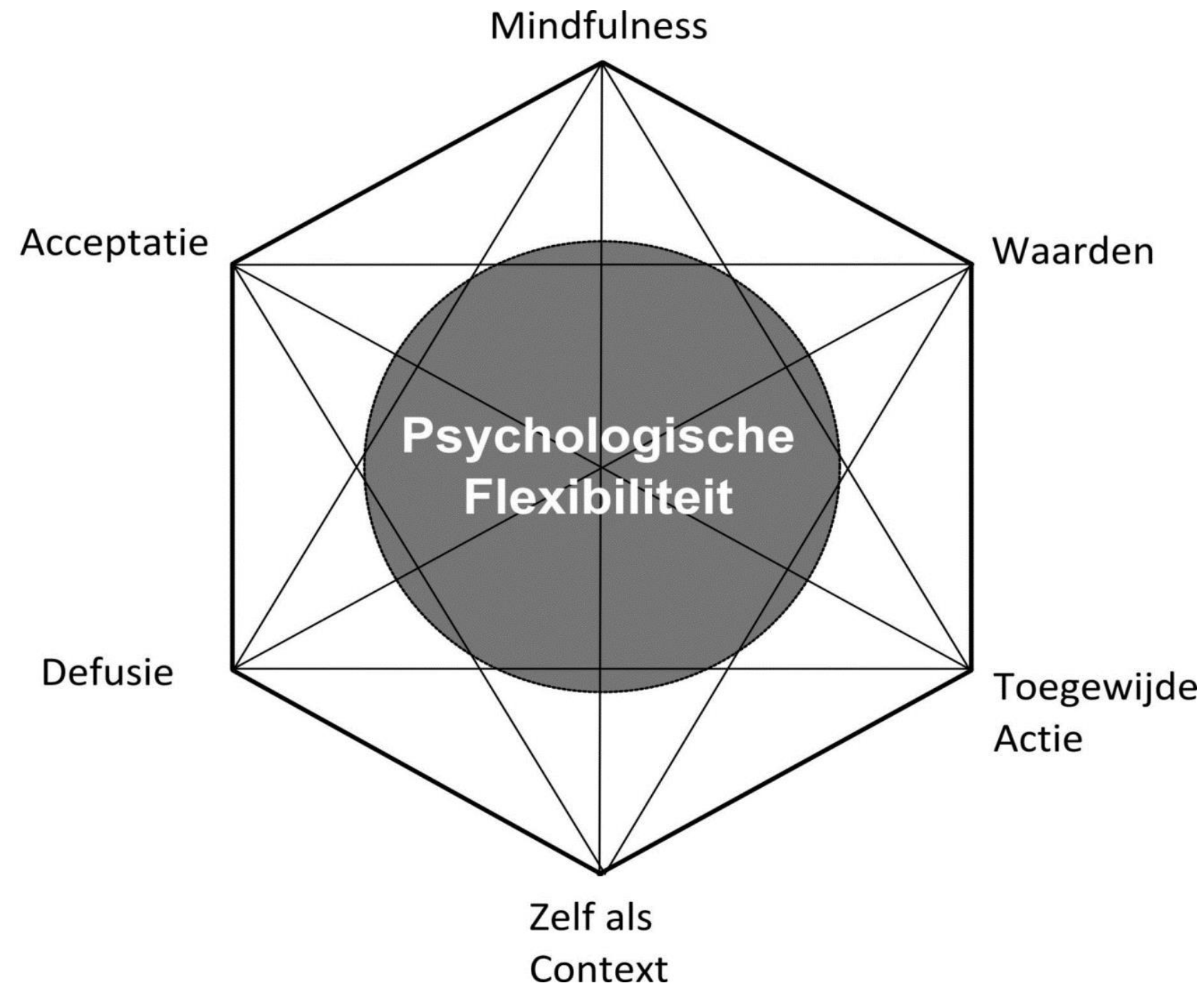
# ACT perspectief toevoegen: waarden i.p.v. doelen

Vraag de cliënt: wat is belangrijk voor jou in je leven?

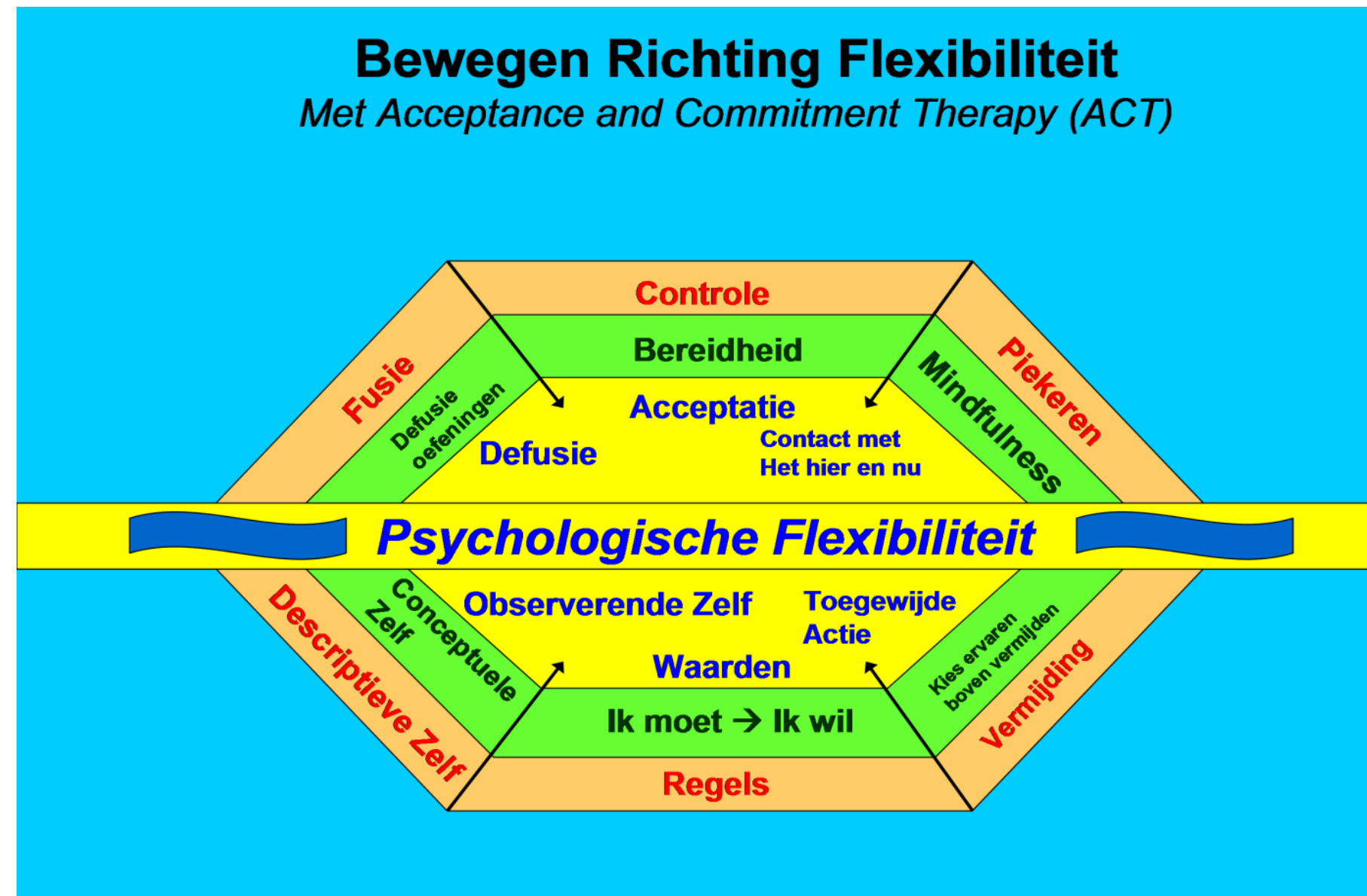
Values versus goals

<https://www.youtube.com/watch?v=T-IRbuy4XtA>

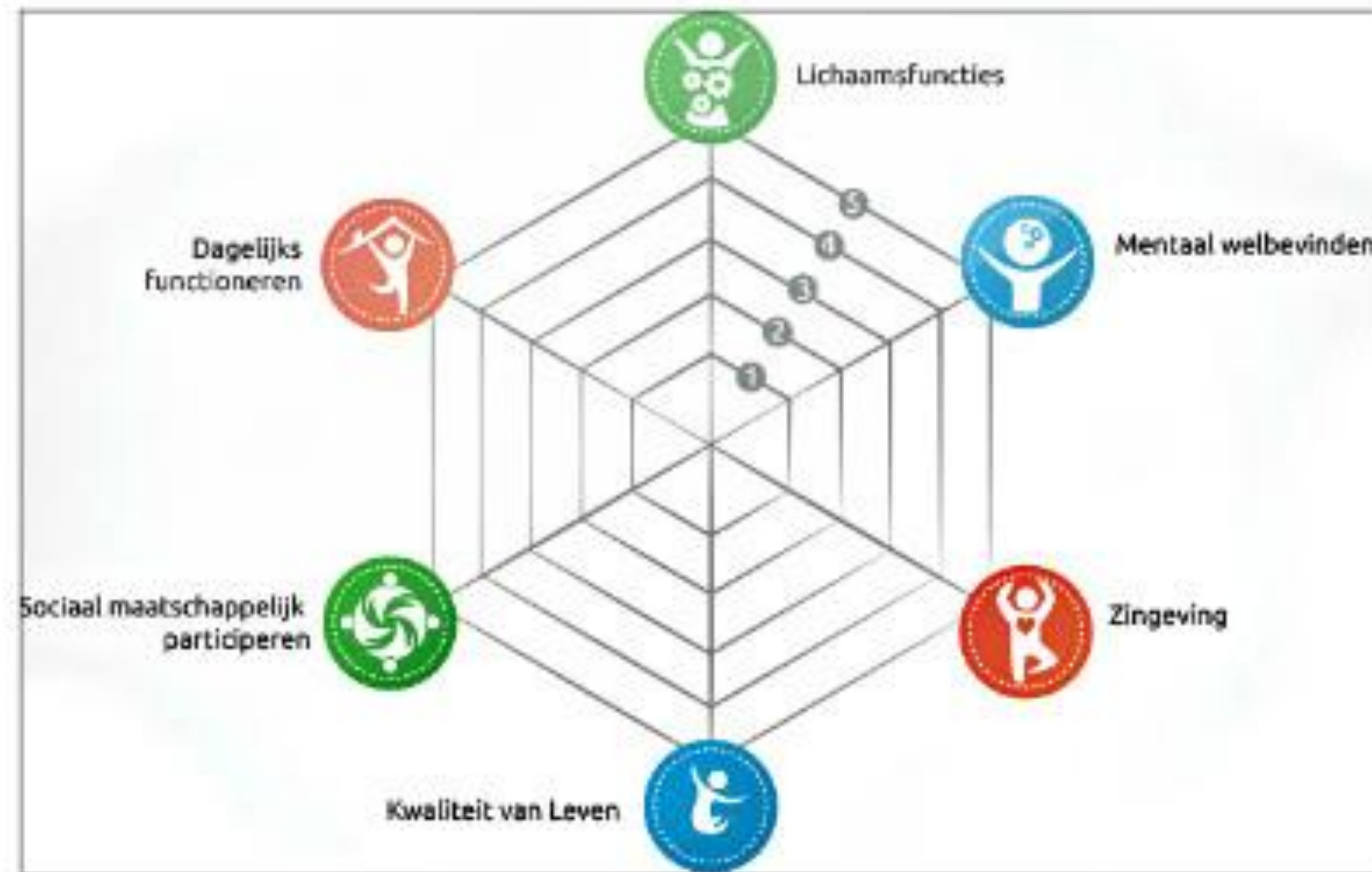
# Acceptance and commitment therapie



# Acceptance and commitment therapie



# Positieve gezondheid





# Leefstijl en trauma

Ingrijpende jeugdervaringen in Ned:

Ongeveer 50% geen

Ongeveer 25% 1

Ongeveer 25% meerdere

Waaronder 11% meer dan 4





# Ingrijpende jeugdervaringen

De wetenschap van de nadelige jeugdervaringen

**ACE studie:**



[www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy](http://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy)

# Ingrijpende jeugdervaringen

Bij mishandeling in de jeugd groter risico op obesitas:

fysiek	28%
emotioneel	36%
seksueel	31%
ernstige vorm	50%
alledrie	<b>93%</b>

Hierdoor standaardbehandeling obesitas nauwelijks effect (voeding, bewegen)

Onderliggende factoren zo invloedrijk dat verandering niet wordt vastgehouden

(‘Effects of childhood abuse on adult obesity: a systematic review and meta-analysis’, in *Obesity Reviews* Hemmingsson et al, 2014)

# Leefstijl en stress

We kunnen niet zonder stress: energie, razendsnel aanpassen

Vechten, vluchten of bevriezen (fight, flight, freeze);  
4<sup>e</sup> reactie toegevoegd: vleien (fawn)

Vroeger vaak concreet en kortdurend: leeuwen en beren

Nu abstract en langer: boze baas, deadline, conflict, fout, reorganisatie



# Chronische stress

Na 5 minuten stress versterking door cortisol, dan kun je het langer aan

Langdurige stress kan heel veel verschillende lichamelijke klachten geven o.a:

Hart- en vaatziekten; diabetes en andere auto-immuunziekten; huidproblemen; slaapproblemen; obesitas

Ondersteund geautomatiseerd gedrag (tijd en energie sparen)

Daarom steken bij stress oude gewoontes weer de kop op





# Gesprekstechnieken

## De 5 stappen van motiverende gespreksvoering:

1. Vraag toestemming
2. De waaromvraag
3. Laat de patiënt zijn motivatie een cijfer geven
4. Vraag naar het vertrouwen dat de gedragsverandering gaat lukken
5. De wanneervraag

Aanvullen met waarden vanuit acceptance and commitmenttherapie (ACT):  
wat is voor jou belangrijk in het leven

BPSS model: biologisch, psychologisch, sociaal, spiritueel





# Wanneer gaat iemand veranderen?

<b>Desire:</b>	Wens, verlangen om te veranderen
<b>Ability:</b>	Mogelijkheden om te veranderen
<b>Reason:</b>	Reden om te veranderen
<b>Need:</b>	Noodzaak om te veranderen +

---

=> **Commitment** om te veranderen

# Handvaten bij verandertaal

## **Wens**

Wat zou je graag willen veranderen? Uitlokken vd 'droom'  
'Hoe zou het zijn als je: slanker bent, gestopt bent, beweegt, fitter bent etc....

## **Redenen**

Welke 3 redenen heb je om dit (nieuwe gedrag) te gaan doen?  
(onderliggend waardengebied. (ACT)? Bv kleinkinderen?)

## **Mogelijkheden**

Hoe zou je het kunnen aanpakken om het te laten slagen?  
Waar ben je goed in / wat is je eerder al gelukt?

## **Noodzaak**

Hoe belangrijk is het om dit te gaan doen? (schaalvraag 0 t/m 10)  
Wat maakt het zo belangrijk en hoe kun je daar komen?

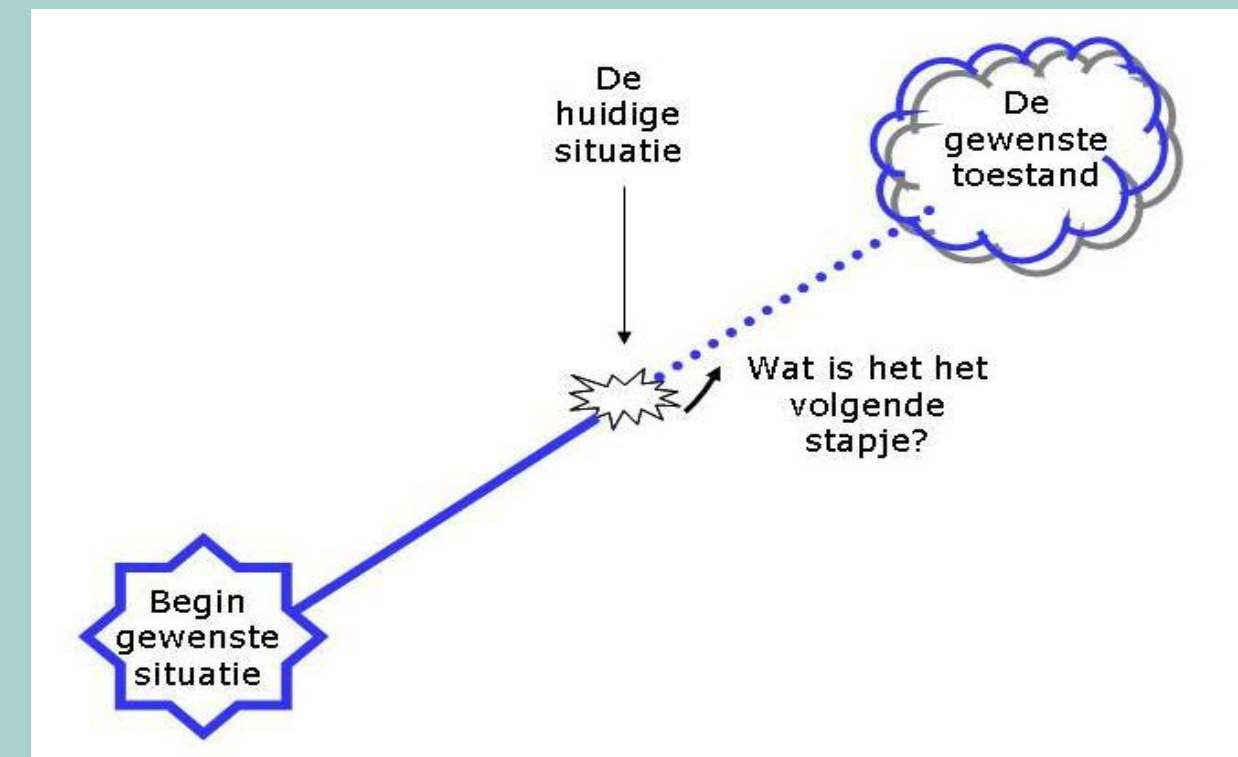
## **Commitment**

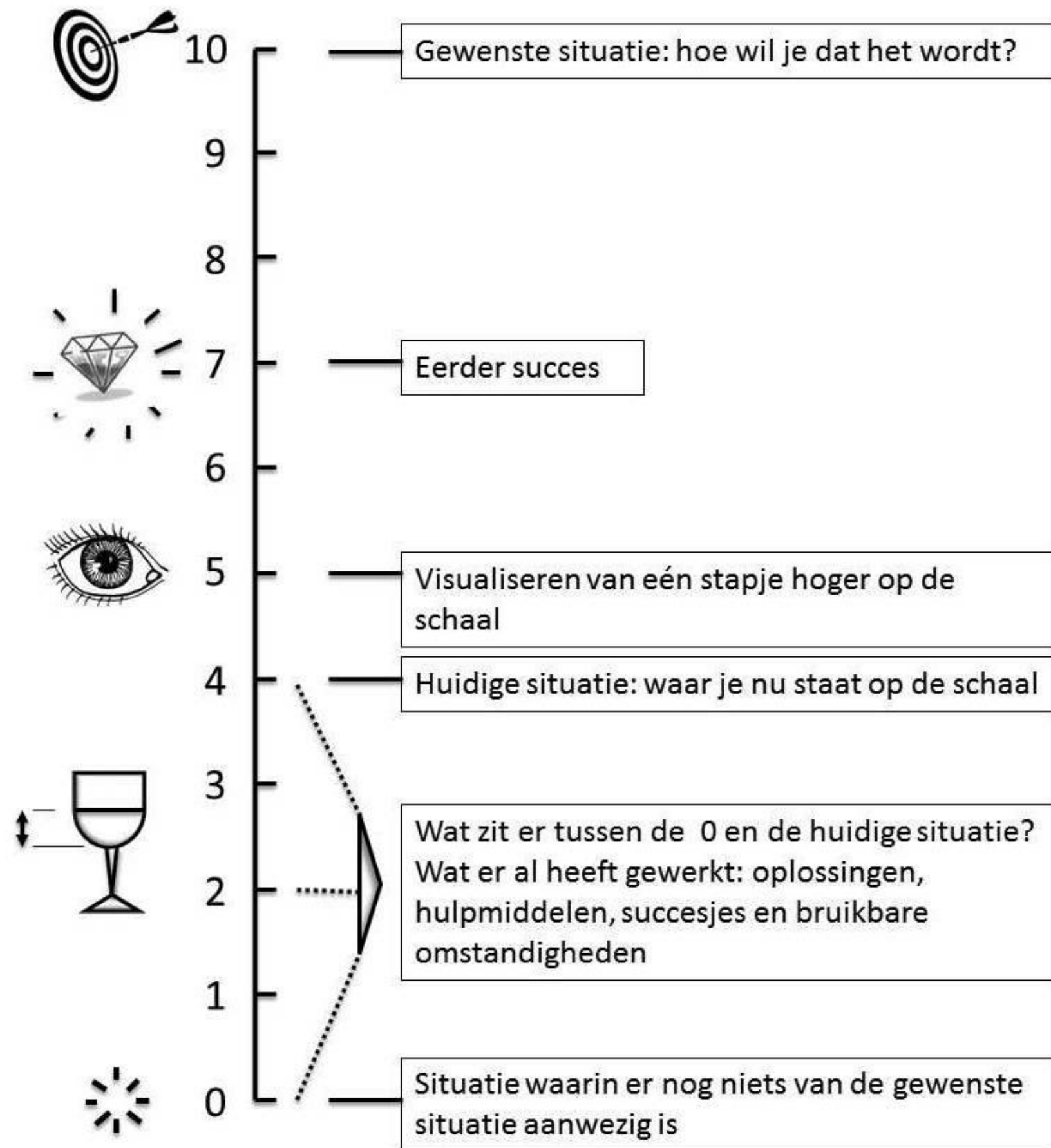
Hoe vastbesloten ben je om het te gaan doen?  
Evt. doorvragen naar stappenplan, en wanneer zou je hiermee willen beginnen?

# Oplossingsgerichte vragen

## Zeven stappen:

1. Verhelderen van de vraag
2. Definiëren van de gewenste toestand
3. Vaststellen van het platform
4. Analyseren van eerder succes
5. Eén stapje vooruit zetten
6. Vooruitgang monitoren
7. Vaststellen van de verdere veranderbehoefte





# Oefenen gesprekken

In tweetallen

Over iets wat je aan je eigen leefstijl zou willen veranderen

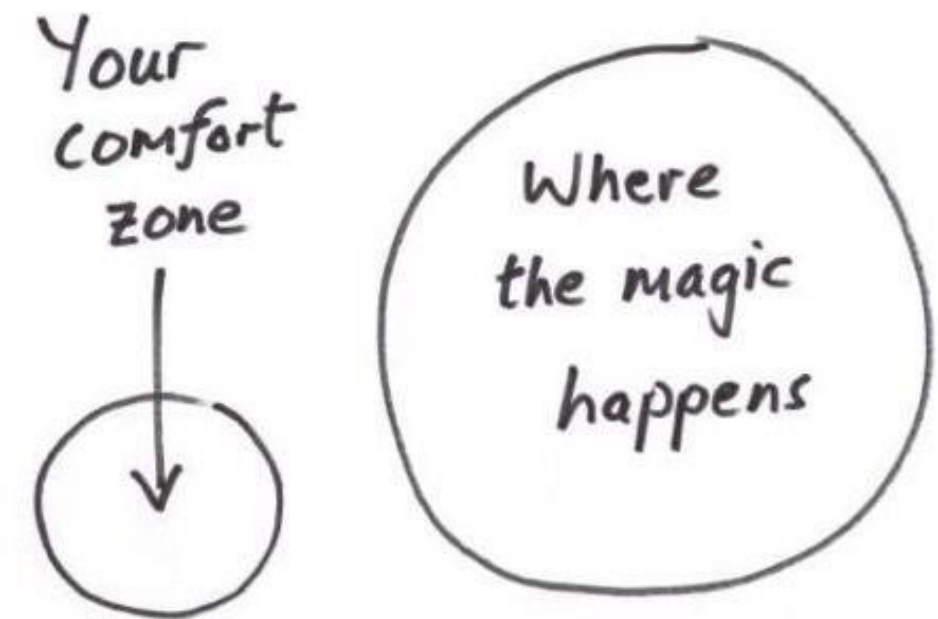
1. Motiverende gespreksvoering, maar hierbij van doelen nog naar waarden gaan
2. Oplossingsgerichte vragen en eventueel schaalwandelen



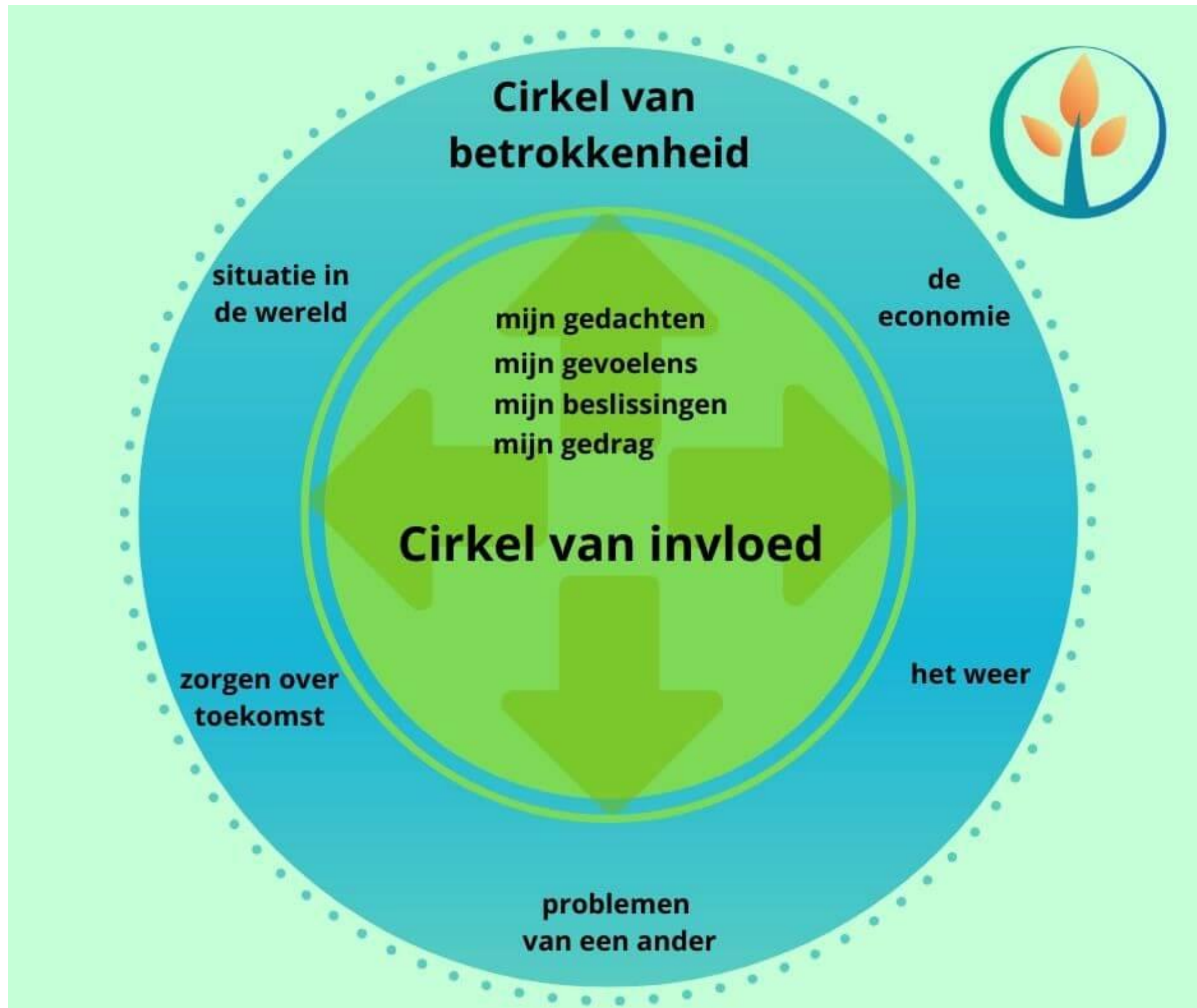


Van frustratie en  
machteloosheid..

...naar veerkracht  
en zelfcompassie.







# Hoe bevorder je veerkracht?

Rick Hanson: Veerkracht 2018

## **Herkenning:**

mededogen, mindfulness en leren

## **Reguleren:**

rust, motivatie, intimiteit

## **Vermogens verzamelen:**

grit, dankbaarheid, vertrouwen

## **Relaties:**

moed, streven, vrijgevigheid

# Hoe bevorder je zelfcompassie?

IEDEREEN  
NEEMT ME  
ZOALS IK BEN

NOU IK NOG

*Loesje*

www.loesje.nl  
Postbus 1006 8201 BA Amstelveen

## **Mildheid naar jezelf:**

Behandel jezelf zoals je een goede vriend(in) zou behandelen

## **Falen is menselijk:**

lijden en tekort schieten overkomt ons allemaal en verbindt ons

## **Mindfulness:**

Gevoelens bekijken met aandacht en ze nemen voor wat ze zijn

**Zelfcompassie is ook je eigen welzijn bevorderen op de langetermijn**





'Ik heb het nog nooit gedaan,  
dus ik denk dat ik het wel kan'

- Pipi Langkous

“

**Ik heb het nog nooit gedaan,  
dus ik denk dat ik het wel kan”.**

Pipi Langkous

## Call-to-action

Maak in je hoofd een concreet plan om te oefenen in de praktijk.

# Heb je nog vragen?

Mail me:

[carinedenboer@kpnmail.nl](mailto:carinedenboer@kpnmail.nl)

## Contactgegevens

HWF Integrale Zorg B.V  
Maelsonstraat 7  
1624NP Hoorn

0229 – 219 401  
zorgcoordinator@hwf.nl  
HWF.nl



# Literatuur

Motiveren kun je leren; Pauline Dekker en Wanda de Kanter, 2010

Coachen 3.0 deel 3 acceptatie en commitment; Sergio van der Pluijm en Jaantje Thiadens, 2021

Handboek positieve gezondheid in de huisartsenpraktijk, Machteld Huber, Hans Peter Jung en Karolien van den Brekel-Dijkstra, 2021

Positieve gezondheidszorg; Fredrike Bannink en Pieter Jansen, 2017

Veerkracht; Rick Hanson 2018