

Motivatatie leefstijlverandering

Wat is motivatie?

Motivatatie is waarom je iets doet.
Het is niet alleen maar wilskracht.

Motivatatie groeit als de drie
psychologische basisbehoeften
(PBB's) genoeg vervuld zijn:

- Autonomie: je mag zelf kiezen.
- Betekenisvolle relaties: je voelt je gezien en gesteund.
- Competentie: je merkt dat je het kunt en beter wordt.

Passende zorg of hulp bij motivatie

Als motivatie ontbreekt of afneemt
bij gedrag- of leefstijlverandering, is
dit een symptoom, en geen oorzaak
voor het niet behalen van de doelen.
Het wijst geregeld op psychologische
basisbehoeften die niet vervuld of
zelfs gefrustreerd zijn.

In die situaties kan focussen op
gedrag of alleen Motivational
Interviewing extra frustratie geven,
omdat de kans op falen groot is.

Soorten motivatie (van zwak naar sterk)

- 1 Amotivatatie** - geen motivatie
"Waarom zou ik? Het helpt toch niet"
- 2 Externe motivatie** - omdat het moet
"Mijn arts zegt dat ik moet afvallen."
- 3 Geïntrojecteerde motivatie** -
omdat je je schuldig voelt of schaamt
"Als ik niet sport ben ik lui."
- 4 Geïdentificeerde motivatie** -
omdat je het zelf belangrijk vindt
"Ik wil energie om met mijn kinderen te spelen."
- 5 Geïntegreerde motivatie** -
omdat het bij je identiteit past
"Ik ben iemand die goed voor zichzelf zorgt."
- 6 Intrinsieke motivatie** -
omdat je het leuk/interessant vindt
"Ik houd van wandelen in de natuur."

Waarom iemand iets doet, bepaalt de kwaliteit
of sterkte van de motivatie. Hoe meer de
motivatie past bij de persoonlijke waarden en
plezier (types 5-6), hoe langer je nieuwe gedrag
volhoudt. Nieuw gedrag langer blijven doen,
vergroot de kans op duurzame verandering.

STAPPENPLAN IN DE PRAKTIJK BIJ LEEFSTIJL ALS BEHANDELING

De eerste stap: verken psychologische basisbehoeften (PBB's)

vervuld? 

- stel leefstijl- of gedragsbehandeling voor
- zoek waar de sterkste motivatie zit
- zorg voor passende begeleiding van de gedragsverandering

Daalt motivatie snel, of is er veel uit- of terugval? Verken
dan opnieuw de PBB's en daarna kwaliteit van motivatie.

 gefrustreerd?

- eerst herstel: veiligheid, vertrouwen, kleinere stappen
- mini-interventies gericht op versterken PBB's
- toeleiding problemen oplossen óf versterken PBB's buiten zorgdomein

Zijn de PBB's beter vervuld: energie beter, meer motivatie
en wensen? Zet dan leefstijlverandering in.