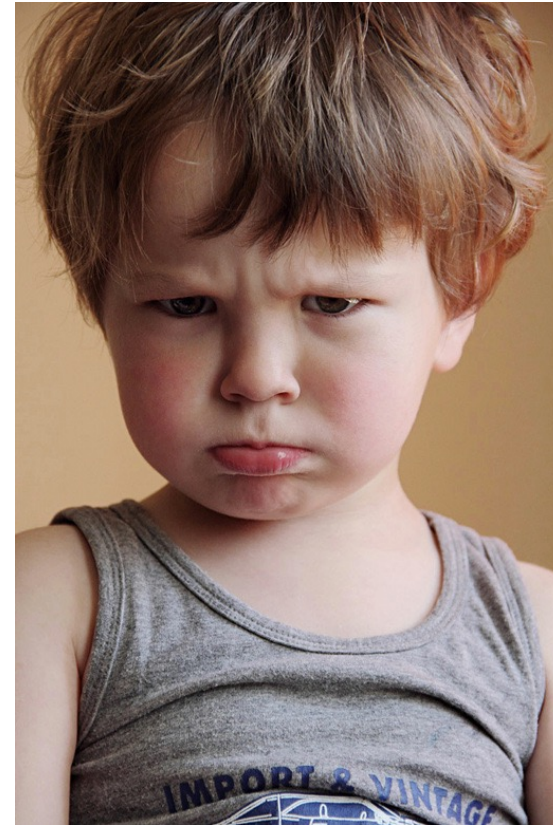
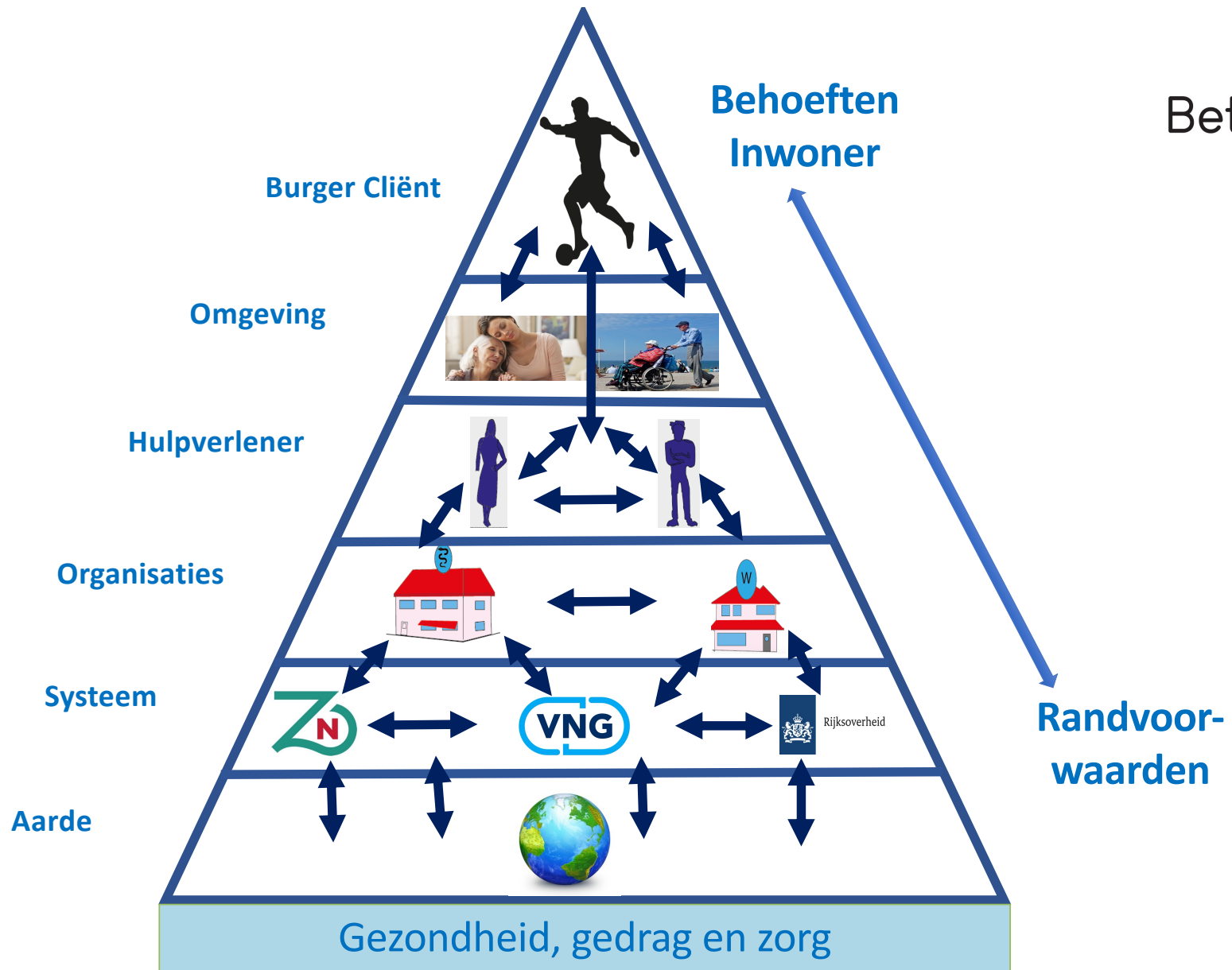




Complex adaptieve systemen



Kijk ook op de complexiteit van ziekte op het portaal
NED TIJDSCHR GENEESKD. 2019;163:D3970



Individuele en collectieve gezondheid

GG

ZZ

sporten
relaties
Seks
geloof
werken
tv kijken,
bewegen,
Sociale media
zitten
werken,

G
E
Z
O
N
D

Cultuur
milieu
welzijn
Buurt
vrijwilligers
Sport
internet
familie
WMO
Godsdienst
overheid
Studie
Contacten
opvoeding

Maatschappelijk werk
POH -S
POH -GGZ
Huisarts
1e lijn
Wijk verpleegkundige
Fysiotherapeut
Apotheker
Psycholoog
Doktersassistent

Z
I
E
K

3e lijn



Promotie



Preventie



Gezondheidsbenadering Ontwikkel

Kern
Functioneren
Subjectief: waarden
Meer: ambitie
Mens
Handelen
Onvoorspelbaar
Groepsdoelen
Promotie
Plezier, energie

GG+ZZ=1



Ziektebenadering Ontwerp

Randvoorwaarden
Probleem
Objectief
Minder: klacht
Professional
Behandelen
Voorspelbaar
Doelgroepen
Preventie
Analyse, advies



Visie

Ervaren Gezondheid

Eén specialist: Jezelf

Sterke relatie met:

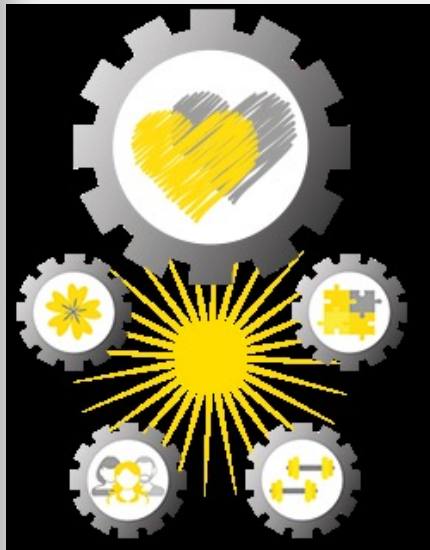
- Gebruik van zorg
- Ziekteverzuim
- Sterftekans



training

[Benyamini et al, 2011, 1997](#)

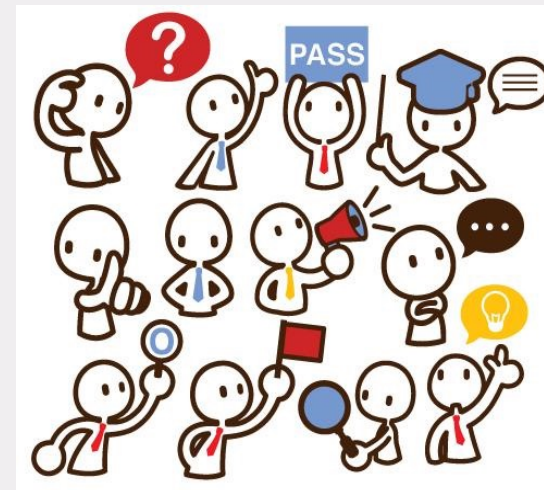
Vitamine Z



Vit A,B,C



Vit D,E, F, G



training

Visie

Gespreksmodel

Actie en richting <https://www.youtube.com/watch?v=xwDm6xASIOw>

training

inhouid

Quizzzzz



Bettery 
institute
Game changers in health



De openingsvraag?

Uitgangspunten van GG via gespreksmodel

Je gg bepaalt je zz

- Fase 1: in contact met zingeving vitamine Z
(gg) in volledige vrijheid tot expressie komen met A,B,C
ruimte krijgen voor het eigen verhaal
- Fase 2: richting en actie vitamine D,E,F,G
(gg)
- Fase 3: (zo nodig) toevoegen van expertise, onderzoek, behandeling
(zz)

Fase 1, *valideren, van probleem naar mens*

Wat is het:

Een open gesprek over gezondheid, behoeften en waarden (zingeving)

Doel:

Inzicht in wat voor de cliënt belangrijk is, zien wat er bij hem/haar op het spel staat?

Wat vraagt het van de professional:

- Open en zonder oordeel luisteren, 100% aandacht en bevestiging voor de ander
- Aansluiten bij het perspectief van de cliënt, connectie
- Geef de cliënt ruimte
- Loslaten van eigen agenda, nieuwsgierigheid

Tips:

- Gebruik de kracht van stiltes
- Bij ongemakkelijke stiltes; waar denk je aan, wat gebeurt er?
- Om te stimuleren; herhaal laatste woord, of deel van zin
- Laten samenvatten

Observatie fase 1

1. Komt de ander tot expressie ?
2. Bij wie is de regie ?
3. Welke GG-vaardigheden zag je?



Fase 2, *van denken naar doen*

Wat is het:

Een gesprek om de in te zetten beweging te faciliteren

Doel:

Creëer richting en actie, stip op de horizon, waar wil de cliënt naar toe?

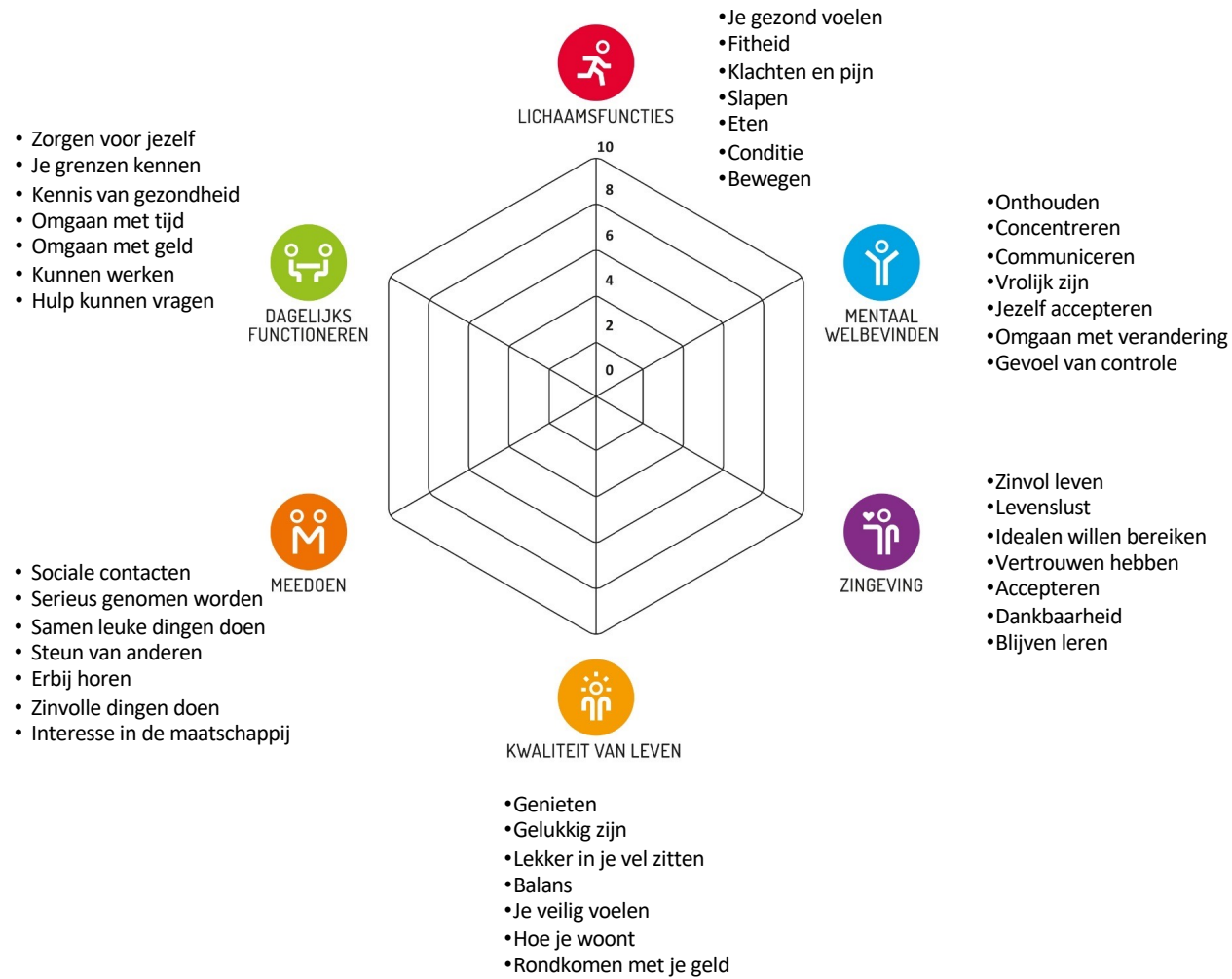
Wat vraagt het van de professional:

- Coachen van gedragsverandering
- Sturing op proces niet op inhoud
- Creëer kleine haalbare doelen

Tips, gebruik de 5 vragen:

1. Wat vind je belangrijk?
2. Waar wil je iets mee?
3. Hoe staat het er nu mee?
4. Wat ga je doen? Wat is je 1^e stap?
5. Hoe groot is de kans dat het lukt?

Spinnenweb als tool



Fase 3, *professioneel handelen*

Wat is het:

In de rol van expert kennis en ervaring delen

Doel:

Client informatie geven, adviseren en helpen bij keuzes

Wat vraagt het van de professional:

- Up to date kennis Ziekte en Zorg en de betekenis daarvan voor de cliënt
- Leid de overgang naar de ZZ benadering in
- Doorvragen naar hulpvraag of vraag achter de vraag
- Overeenstemming bereiken over planning en acties
- Samenvatten, toetsen over oordeel en beleid
- Vraag zo nodig extra onderdelen van het functioneren uit (financiën, wonen, sociale interacties, veiligheid, lees- en schrijfvaardigheid, werk)

Tips, gebruik de 3 goede vragen van "samen beslissen"

1. Wat zijn de mogelijkheden?
2. Wat zijn de voor- en nadelen van die mogelijkheden?
3. Wat betekent dat voor de situatie van de cliënt?

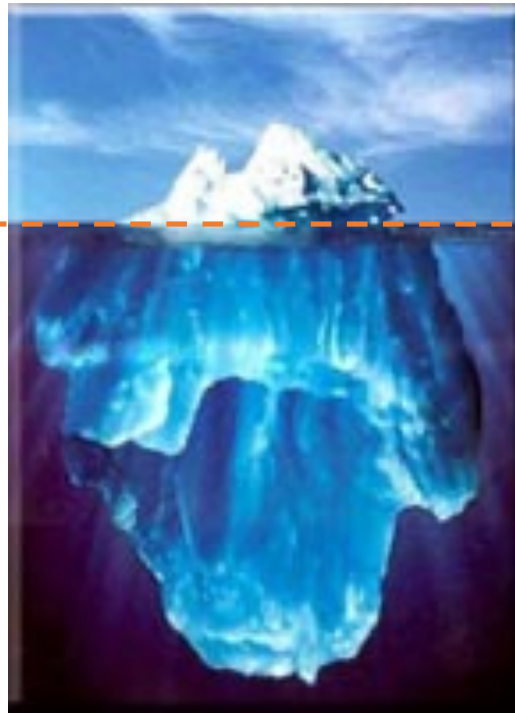
Gedragsverandering

doen

denken

voelen

willen



omgeving

gedrag

vaardigheden/kennis

opvattingen

zelfbeeld, loopbaan

normen en waarden, opvoeding

identiteit

Motieven/zingeving/betekenis

Wat we weten over gedrag

- Gedrag is onvoorspelbaar
- We hebben te maken met het gelaagde brein,
 - 90% is onbewust
 - Afleren kan niet, transformeren wel, koppelen aan bestaand gedrag
- Betekenis en zingeving geven richting
- Mensen willen ergens bij horen, verbondenheid
- De omgeving heeft grote invloed op gedrag
- Kleine stapjes leiden tot succes

4 stappen

- **Invloed**
 - Alles gericht op dat de ander invloed heeft op eigen situatie en handelen.
- **Onderscheiden Kern (GG) en Vraagstuk (ZZ)**
 - Herken verschil tussen de **Kern** (*richting, energie, actie*) en het **Vraagstuk** (probleem, kaders, reactie). Beiden zijn nodig en vragen balans.
- **Eerst GG daarna ZZ** De Kern is de start, Vraagstuk en Kaders volgen en ondersteunen
- **Doen, Ervaren en Feedback** leiden tot **Groei**

Tot slot ... *wat ga je doen met je inzichten?*

Fase 2, activatie. Gebruik de 5 vragen:

1. Wat vind je belangrijk?
2. Waar wil je iets mee?
3. Hoe is het nu ten opzichte van je doel?
4. Wat is de eerste stap, wat ga je doen?
5. Hoe groot is de kans dat het lukt?



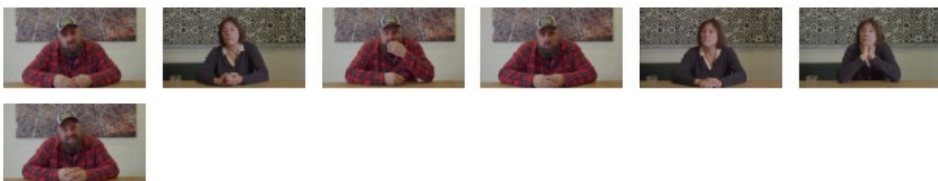
Uitgangspunten van GG op je blikrichting

- Aanvallen en verdedigen
- Van probleem naar ambitie
- Kijk naar totaal

Aan de slag met TrainTool

○ Fase 2 en 3 7

📅 4 december



Oefeningen starten

○ Het hele gesprek 4

📅 4 december, 1:00



Oefeningen starten

- Doorloop vóór dag 3 de 7 oefeningen van fase 2 en de 4 oefeningen van het gehele gesprek
- Het oefenen kost ongeveer 30 minuten
- Plan hier voor dag 3 tijd voor in in je agenda
- Geef en vraag in je groepje van 3 de ander feedback op een oefening uit fase 2 en 3
- Op de laatste oefeningen van Het hele gesprek krijg je feedback van de trainer

Accreditatie geldt alleen na het doorlopen van de gehele scholing incl. online oefeningen

Tot slot

- Vragen, opmerkingen, overdenkingen
- Voor de volgende keer:
 1. Ga aan de slag met TrainTool
 2. Doe de test op het Bettery Academy portaal
 3. Bedenk een goede openingszin om het gesprek te starten en neem een casus mee voor de volgende keer
 4. Vindt de presentatie en filmpjes terug op het portaal
- Evaluatie van de dag

Professioneel handelen GG/ZZ

GG

- **Valideren;** Zingeving, Aandacht geven, Bevestigen ander, Connectie maken

GG

- **Activeren;** Doen, Ervaren, Feedback, Groeien

ZZ

- **Analyseren;** Hulpvraag check, inventariseren, Commitment ja/nee

ZZ

- **Revalideren;** Kennis toevoegen, Lean, Meten,

Spiegelgesprekken

Stichting Amsterdamse Gezondheidscentra

Resultaten

Herkent andere houding professional
Raakt geactiveerd
Komt minder frequent
Is tevreden

training

Visie

Gespreksmodel

GG vragen om...

- het denken te exploreren richting ambitie
- bij waarden, behoeften of verlangens te komen
- inzichten te verhelderen in dat wat er speelt, wat belangrijk is
- iets aan te scherpen, iets te raken (ongemak mag ook)
- een richting te vinden



Voorbeelden GG vragen

- Vertel ...
- Waarde/zingevinggericht:
 - wat is voor jou belangrijk? wat waardeer je in je leven, wie zijn voor jou belangrijk, wat zijn jouw prioriteiten, waar leef jij voor?
 - Waar word je blij van, waar ben je goed in, doe je graag
- Thema vraag
 - Wat betekent voor jou gezondheid, werk, opvoeden?
- Actuele vraag: corona, voetbal, nieuwe jaar, vakantie
- Verrassende vraag:
 - Stel dat jij...droom, wonder, identificeren, vrijheid, reizen, invloed, met wie koffiedrinken?



Uitgangspunten van GG op attitude

- Vitamine A,B,C op de mens (interactie)
- Complex adaptief (onvoorspelbaar)
- Vertrouwen (invloed/grip)
- Verras, creëer chaos (activatie)
- Faciliteer Vitamine Z (vuurtje)