

Timen en plannen van begeleiding in de eerste lijn

Start met een gezamenlijke doelformulering



1 WAT WIL CLIËNT VERANDEREN?

Wat gaat goed?

Wat wil je anders?

- Wat wil je veranderen?
- Als je probleem is opgelost, wat zou er dan anders zijn?

Wat zou een goed resultaat voor jou zijn?

- Wat wil je aan het eind van de behandeling/deze gesprekken bereikt hebben om te kunnen zeggen dat het zinvol en nuttig was?

2 KENNISMAKEN MET LEEFSTIJL VAN CLIËNT

Verken

- Hoe ziet jouw leefstijl eruit? Wat vind je belangrijk in je leefstijl?

Geef duiding

- Wat wordt bedoeld met een gezonde leefstijl?
- Vul individuele verhaal aan met info over gezonde leefstijl. Tip: Gebruik de [ALLES-fiche](#).

Help reflecteren

- Wat gaat goed? Wat kan beter?
- Wat wil je veranderen?
- Hoe belangrijk vind je het om dit te veranderen?

3 LAAT KENNISMAKEN MET DOELEN DIE OOK BELANGRIJK ZIJN

Vraag toestemming

- Is het goed als ik jou vertel over enkele mogelijke doelen?

Geef informatie

- Geef uitleg bij mogelijke doelen en hun belang.
- Gebruik informatie van de ernstinschatting om eventuele dringende doelen voor te stellen.

Laat cliënt reflecteren

- Als je dat zo hoort, wat vind je daar dan van? Hoe belangrijk zijn die doelen voor jou?

4 FORMULEER SAMEN DOELEN EN ZOEK NAAR OPLOSSINGEN

Help om zelf oplossingen te vinden

- Welke ideeën heb je om doel(en) te bereiken?
- Wat zouden tussenstappen zijn in die richting? Hoe heb je gelijkaardige situaties in verleden aangepakt? Wat hielp er?
- Hoe pakken anderen soortgelijke situaties aan?

5 INVENTARISEER DREMPELS OM TE VERANDEREN

Welke drempels om te veranderen?

Welke oplossingen?

- Focus op haalbare stappen
- Laat oefenen en ga pas verder als het lukt
- Zoek tussenstappen wanneer nodig
- Help om omgeving aan te passen om verandering te vergemakkelijken
- Help bewust worden van helpende en niet-helpende reactiepatronen.
- Zoek gelijkwaardige maar meer haalbare alternatieven indien nodig.

Begeleiding door de eerstelijnhulpverlener

Werken aan een gezonde leefstijl (zie fiche [ALLES](#))

Afwisselend eten

- **Doel?** Verbeteren en versterken van de eetvaardigheden: **G**estructureerd, **G**enoeg, **G**evarieerd en **G**enieten. Meer informatie vind je op deze [fiche](#) voor hulpverleners.
- **Hoe?** Concrete tips voor je cliënt vind je op deze [fiche](#).

Leuk bewegen

- **Doel?** Leuk bewegen en zitten onderbreken o.a. meer of minder gaan bewegen, contact met lichaam leren maken en eigen grenzen leren kennen, enz.
- Bijsturing van redenen om te bewegen o.a. bewegen omdat het goed doet, omdat het leuk is, om er sterker van te worden en niet om lichaam te veranderen.
- **Hoe?** Concrete tips staan op deze [fiche](#) en bij de [bewegingsdriehoek](#). Voor verdere ondersteuning kan men ook terecht bij een [BOV-coach](#).

Lief zijn voor jezelf en voor je lichaam

- **Doel?** Leren omgaan en waarderen wat je lichaam voor je doet en jezelf leren kennen en waarderen.
- **Hoe?** Concrete tips staan ook op deze [fiche](#).

Let ook op je eigen houding in het begeleidingsproces: geef procesgerichte feedback, focus op persoonlijke vooruitgang en vermijd vergelijking met anderen.

Emoties hanteren

- **Doel?** Op een evenwichtige manier met emoties omgaan.
- Leren herkennen wat en wanneer men iets voelt, leren toelaten van gevoelens, en ontdekken wat er helpt om met deze gevoelens om te gaan.
- **Hoe?** Concrete tips voor je cliënt vind je ook op deze [fiche](#).



Slapen

- **Doel?** Voldoende en goede slaaptijd voorzien.
- **Hoe?** Een indicatie van de slaaptijd die per leeftijdscategorie nodig is en concrete tips voor je cliënt om aan die slaaptijd te komen, vind je op deze [fiche](#).

Sociaal functioneren

Sociale steun en belangrijke anderen met gezonde modelfunctie

- **Doel?** Een eigen supportersnetwerk bouwen.
- **Hoe?** Uitbreiding en versterking van het sociaal netwerk, educatie van zorgfiguren voor extra ondersteuning, en het vermeerderen van contacten die als positief worden ervaren, enz. Verminder de impact van de risicocontext.

Je sociale mediatijd

- **Doel?** Eigen kapiteinsrol bij sociale mediatijd: Wat wil je bereiken met sociale mediatijd? Hoeveel tijd? Welke impact wil je toelaten?
- **Hoe?** Bevraag welke sites je cliënt bezoekt? Laat je cliënt content opzoeken die goed doet. Informeer je cliënt over de [gevolgen van lijnen](#), laat hen zien hoe beelden en foto's bewerkt worden en help hen om te herkennen welke emoties sociale media uitlokt.