

ROSANNE VAN DEN HEUVEL

GEDRAGSDESKUNDIGE bij VEILIG THUIS ZEELAND



OPENING, SPREKER & PANEL

Symposium 'Laat ze niet
(ver)zuipen!'

24 mei 2018
Arsenaaltheater Vlissingen

Even voorstellen:

Contactgegevens:

Rosanne van den Heuvel

Gedragsdeskundige Veilig Thuis

Westwal 37 | 4461 CM | Goes

Tel: +31 683331609

E-mail: rosanne.vandenheuvel@veiligthuiszeeland.nl



**GEDRAG VERANDEREN, HOE DAN?
ROSANNE VAN DEN HEUVEL**

Symposium 'Laat ze niet
(ver)zuipen!'

24 mei 2018
Arsenaaltheater Vlissingen

- Introductie
- Beïnvloeding van elkaars gedrag
- Basisingrediënten gedragsverandering
- Onbewuste processen



GEDRAG VERANDEREN, HOE DAN? ROSANNE VAN DEN HEUVEL

Symposium 'Laat ze niet
(ver)zuipen!'

24 mei 2018
Arsenaaltheater Vlissingen

Filmpje speciaal voor
alle ouders en kinderen

Herkenbaar???

Effectief??

“Mumsong”

<https://youtu.be/CXgoJ0f5EsQ>



BEÏNVLOEDING VAN ELKAARS GEDRAG

Symposium 'Laat ze niet
(ver)zuipen!'

24 mei 2018
Arsenaaltheater Vlissingen

Mensen proberen vanaf het moment dat ze geboren worden heel hun leven lang andermans gedrag te beïnvloeden.

Ene strategie is effectiever dan de andere ;).



**LAAT
NNIET!
(VER)ZUIPEN.**

CONCLUSIE

Symposium 'Laat ze niet
(ver)zuipen!'

24 mei 2018
Arsenaaltheater Vlissingen

Gedrag begrijpen → Kosten/baten analyse maken.

Waarom doet iemand zoals hij doet? Wat houdt iemand tegen? Wat levert het iemand op?



<https://youtu.be/hcz1aZ60k7w>



BASISINGREDIËNTEN GEDRAGSVERANDERING

Symposium 'Laat ze niet
(ver)zuipen!'

24 mei 2018
Arsenaaltheater Vlissingen

Doelgedrag: stoppen met drinken. Huidige gedrag: Wekelijks meer dan 20 glazen alcohol drinken.	Baten/motivaties/drijfveren	Kosten/risico's/gevaren
Veranderen = doelgedrag laten zien	<ul style="list-style-type: none"> - Ik ga al het geld sparen om op vakantie te kunnen gaan of een motor te kunnen kopen. - Ja ik weet dat roken dodelijk is, dat staat op elk pakje. Ik weet dat het beter is voor mijn gezondheid. - Als ik weer vaker "helder" ben kan ik wellicht weer aan het werk. - Echte vriendschap gaat niet over roken en drinken, ik wil weten wie mijn echte vrienden zijn. - Ik wil ontdekken wie ik verder ben, waar mijn talenten liggen en wat mijn interesses zijn. - Het lijkt me leuk om eens iets anders te bedenken wat ik met mijn maten kan doen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ik ben nu populair, straks heb ik niemand meer. - Wat ga ik dan doen met mijn vrije tijd? - Iedereen drinkt, ik ga toch zeker geen water drinken, dan sta ik vet voor lul. - Het is maar overdreven allemaal, ik ben toch geen alcoholist - Iedereen doet het waarom ik dan niet? - Een feestje zonder alcohol is geen feestje
Niet veranderen = huidige gedrag laten zien	<ul style="list-style-type: none"> - Drinken is deel geworden van mijn identiteit → ik ben diegene waar mijn vrienden gezellig een peukje/drankje mee willen doen. - Ik durf meer als ik als ik gedronken heb. Ik ben spraakzamer, lossier en voel me vrolijk. - Ik en ook andere mensen vinden mij grappiger als ik gedronken heb. - Het is stoer om te roken en drinken - Als ik me rot voel, voel ik me na een paar biertjes snel weer beter 	<ul style="list-style-type: none"> - Het kost me maandelijks klauwen met geld - Mijn ouders vinden het niet oké en maken zich zorgen en zeuren hierdoor steeds aan m'n kop. - Ik doe als ik onder invloed ben soms dingen die ik achteraf niet had gewild. - De dag erna voel ik me vaak niet oké. - Ik merk dat ik soms minder bezig ben met mijn opleiding en vaker afwezig ben.

Angst en Geluk spelen grote rol bij verandering

Vaak onbewust → angst voor gevolgen verandering of juist huidige gedrag zeer belonend!

Stresshormonen en Beloningshormonen

Angst: stresshormonen = adrenaline (angst), testosteron (het doe- hormoon), cortisol
Goed gevoel: beloningshormonen = oxytocine, endorfine, serotonine: hebben een kalmerende werking → vaak komt er bij ongewenst gedrag veel van dit soort hormonen vrij.

Bij alcoholgebruik wordt er stijging van zogenoemde beloningshormonen gezien:
Serotonine, endorfine en noradrenaline.



ONBEWUSTE PROCESSEN

Symposium 'Laat ze niet
(ver)zuipen!'

24 mei 2018
Arsenaaltheater Vlissingen

Bedankt voor uw aandacht!



**GEDRAG VERANDEREN, HOE DAN?
ROSANNE VAN DEN HEUVEL**

Symposium 'Laat ze niet
(ver)zuipen!'

24 mei 2018
Arsenaaltheater Vlissingen