

# 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.