



Oefening 1 - Fases van verandering

Bepaal je positie in deze cirkel door hieronder antwoorden in te vullen.

Fase van verandering	Kenmerken	Voorbeelden	Mijn voorbeelden
Fase voorbeschouwing	Neemt verandering niet in overweging: 'Zalige onwetendheid'	Rechtvaardigt het gedrag "Zo slecht als ... is het niet..." "Niemand heeft er last van."	
Beschouwing (Overpeinzing)	Ambivalent over verandering: 'Aan het dubben' Denkt in de komende maand nog niet aan verandering.	Denken over voor- en nadelen van het gedrag.	
Beslissing	Enige ervaring met verandering. Pogingen om te veranderen: 'Even zien hoe het gaat.'	Opzoeken van onlineinformatie, kijken welke hulpmiddelen en steungroepen er bestaan.	
Actieve verandering	Het volhouden van nieuw gedrag gedurende 3-6 maanden.	Geen schadelijk gedrag meer; doornemen van zelfhulpmateriaal, het bijwonen van steungroepen.	
Consolidatie (Volharding)	Blijvende betrokkenheid in het volhouden van het nieuwe gedrag. Vanaf 6 maanden tot 5 jaar.	Met plan voor steun om het vol te houden. Praten over hoe om te gaan met een terugval. Alternatieve activiteiten die tegemoetkomen aan behoeften.	
Terugval	Terugval in het oude gedrag.	Onderzoek wat de terugval in gang heeft gezet. Denk opnieuw na over je motivatie en maak een nieuwe inschatting van moeilijkheden. Bedenk krachtiger strategieën om hiermee om te gaan.	