

## Uitgebreide omschrijving

### Interventie Training in Gedragsveranderingstechnieken (GVT's)

## Uitgebreide beschrijving

Mensen met een lichte verstandelijke beperking (LVB) laten vaker ongezond leefstijlgedrag zien. Ze hebben daarnaast meer leefstijl gerelateerde problemen, zoals overgewicht (en obesitas).

Begeleiders willen hen graag ondersteunen in een meer gezonde leefstijl. Maar deze begeleiding is nog niet altijd optimaal.

Vanuit onderzoek is kennis beschikbaar over gedragsverandering van leefstijlgedrag, specifiek voor mensen met een lichte verstandelijke beperking. Deze kennis wordt mogelijk nog onvoldoende benut door begeleiders van mensen met een LVB. Het doel is daarom deze kennis door te ontwikkelen tot een product dat door begeleiders kan worden gebruikt, in de begeleiding van mensen met een LVB (hun cliënten).

## Doel

Begeleiders van mensen met een LVB trainen, zodat ze verandering richting gezond(er) leefstijlgedrag kunnen ondersteunen. Het onderwerp van de training is ondersteuning van verandering van leefstijlgedrag, hierbij is specifiek aandacht voor voeding- en beweeggedrag.

## Methode

Er is een training ontwikkeld. De training wordt aangeboden via kennispleingehandicaptensector.nl. Geïnteresseerden kunnen de training hier downloaden. Het doel is dat begeleiders in teamverband samen deze scholing doorlopen. De training moet zodanig worden ingericht, dat er geen train-de-trainer principe nodig is. De training bestaat uit meerdere bijeenkomsten. De bijeenkomsten zullen zodanig worden ingericht, dat ze binnen 1-2 uur kunnen worden afgerond door een team. De training zal bestaan uit:

- *Optioneel: voorbereidingsopdracht*
- Inhoudelijke uitleg en informatie. Deze informatie kan op twee manieren worden gedeeld met het team:
  - 1) via een filmpje dat door deskundigen wordt opgenomen
  - 2) Een van de betrokken begeleiders legt, met behulp van uitgeschreven informatie, de inhoud uit aan teamleden.
- Gespreksvragen/stellingen/casusbespreking/...: het doel is dat begeleiders met elkaar in gesprek gaan om de inhoudelijke kennis eigen te maken en toe te passen, specifiek voor hun eigen cliënten.
- Verwerkingsopdrachten: na afloop van een trainingsbijeenkomst gaan de begeleiders aan de slag met de kennis en vaardigheden die ze hebben opgedaan in de trainingsbijeenkomst. De verwerkingsopdrachten zijn erop gericht om te oefenen met wat begeleiders tijdens de trainingsbijeenkomst hebben geleerd.

## Inhoud van de training:

Onderwerpen die aan bod (kunnen) komen tijdens de trainingsbijeenkomsten:

- **Huidige situatie:** LVB en leefstijl. (Wat weten we over leefstijl van mensen met LVB, wat gebeurt er al in begeleiding mbt leefstijl, wat zijn de huidige adviezen op het gebied van voeding en beweging?)
- **Gedragsverandering:** Hoe werken de hersenen, gericht op gedragsverandering + uitleg over wat gedragsverandering inhoudt, wat erbij komt kijken, en waar moet je bij mensen met een LVB specifiek rekening mee houden betreffende leefstijlverandering,
- **Gedragsveranderingstechnieken:** aantal veelbelovende technieken uitgelicht (o.a. uitleg hoe je tot geschikte doelen komt), oefenen met technieken en praktische tips voor inzet van technieken (zoals beweegposter etc).

- *Evt. Aparte bijeenkomst over **Duurzaamheid**: Hoe bed je aandacht voor gezond leefstijlgedrag in de dagelijkse begeleiding in?*

**Inhoudsopgave – Gedragsverandering en LVB**

- **Bijeenkomst 1:** Een lichte verstandelijke beperking

Technieken: Het plannen van leefstijlgedrag, kleine stapjes bedenken

- **Bijeenkomst 2:** De werking van het brein

Technieken: Uitleg van nieuw gedrag en oefenen van nieuw gedrag

- **Bijeenkomst 3:** Leefstijladviezen verstandelijke beperking, het combineren van technieken om leefstijlgedrag te veranderen

Techniek: Belonen van vooruitgang

- **Bijeenkomst 4:** Hoe nu verder?

Technieken: Problemen identificeren en mogelijke oplossingen bedenken

Algemene informatie	
Aantal bijeenkomsten	4
Duur bijeenkomst	1 uur
Beoogde gebruikers	Begeleiders van mensen met een lichte verstandelijke beperking
Huiswerk	In het werk en/of persoonlijk leven aan de slag met de verwerkingsopdrachten. In het werk kunnen verwerkingsopdrachten worden geïntegreerd in de dagelijkse werkzaamheden zodat dit geen extra tijd hoeft te kosten.
Vorm training	Op basis van geleverd materiaal is de training (inhoudelijk) zonder trainer te volgen. Er wordt geadviseerd om één medewerker aan te wijzen die de bijeenkomsten coördineert, met betrekking tot praktische zaken als tijdsbewaking en planning.

Voorwaarden voor een succesvolle training en borging
Zorg dat er een groot scherm of een beamer is waarop de training te volgen is.
Volg de training in teamverband.
Volg de training wanneer er rust en ruimte is binnen de organisatie om met leefstijl en gedragsverandering aan de gang te gaan. Wanneer er andere grote projecten of veranderingen gaande zijn, is de kans op succesvolle implementatie kleiner.
Zorg dat je als team tijdens de training niet gestoord kan worden.
Betrek het locatiehoofd bij (de voorbereiding en uitvoering van) de training ter borging van de training.
Zorg dat er iemand binnen de organisatie ambassadeur is voor het onderwerp leefstijl.
Rapporteer in het cliëntdossier op de verwerkingsopdrachten die op cliënten worden toegepast.
Voer de verwerkingsopdrachten uit, tenminste gedurende de periode tussen twee bijeenkomsten in. Hoe meer er wordt geoefend, hoe meer de geleerde vaardigheden en theorie eigen kunnen worden gemaakt.