

WAT?

Een concreet persoonlijk doel of doelen opstellen, geformuleerd in termen van het te bereiken gezondheidsgedrag en/of in termen van de positieve gezondheidsuitkomst die volgt door het gewenste gedrag.

VOORBEELD

Een cliënt bepaalt in samenspraak met zijn diëtist dat hij gedurende 14 dagen tijdens de week frisdrank vervangt door water. Tijdens het weekend kan hij 1 of 2 glazen (gesuikerde) frisdrank drinken.

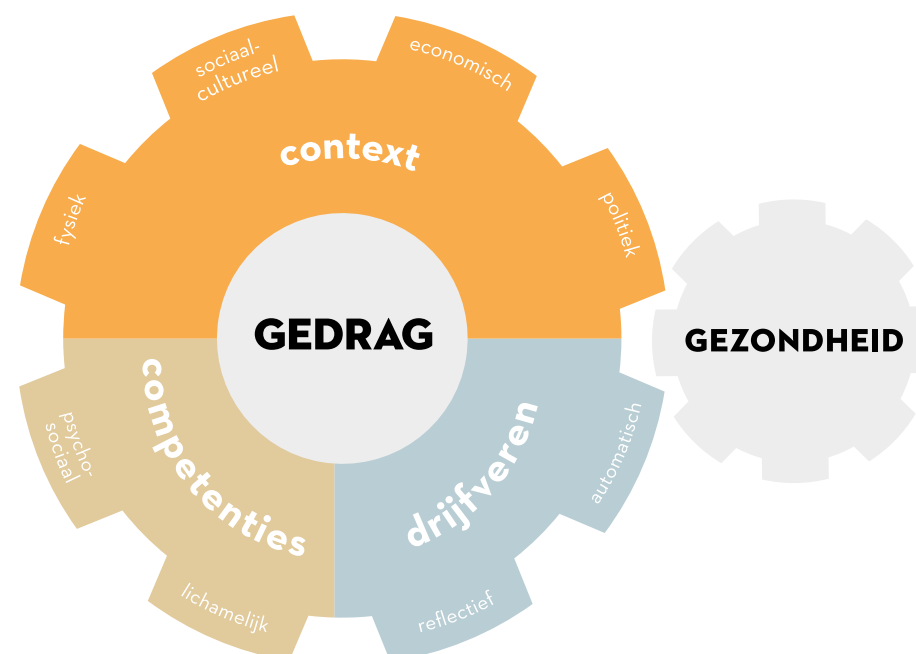
Je stelt jezelf als doel na 2 maanden meer energie te hebben (gezondheidsuitkomst) door wekelijks 2 keer een sessie Zumba bij de sportschool te volgen (gezondheidsgedrag).

SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

psychosociale **competenties** reflectieve en automatische **drijfveren**

Het stellen van doelen wordt gezien als een zelfregulatietechniek om de kloof tussen de intentie om gedrag te veranderen en de daadwerkelijke gedragsverandering, te overbruggen. Het helpt bij het leren om **gedrag te reguleren** en om **gewoontes** blijvend te doen veranderen.

Door het stellen van doelen worden individuen aangemoedigd om hun eigen motivatie en betrokkenheid bij gedragsverandering te vergroten. Voorwaarden bij doelen stellen is dat er een intentie is om het gedrag te veranderen en dat er daarvoor voldoende **eigen-effectiviteit** is. Als de doelen gehaald zijn, vergroot dit vervolgens het vertrouwen om gewenst gedrag te kunnen stellen.



WANNEER WERKT HET?

Een doel moet concreet zijn. Met 'ik wil minder zitten' kom je niet ver. Een doel moet ook uitdagend genoeg zijn; dat is wanneer een doel uitvoerbaar, maar tegelijk moeilijk is. Dat geeft energie. Het positieve effect van uitdagende doelen treedt alleen op als iemand voldoende toegewijd is aan het doel en eigen-effectiviteit ervaart.

Daarnaast moet er ruimte zijn voor feedback op de uitvoering van het doel, het doel moet tussentijds bijgestuurd kunnen worden en achteraf geëvalueerd worden. En een opgelegd doel? Werkt ook niet. Het doel moet uit jezelf komen en waardevol voelen. Tot slot: doelen stellen werkt niet als er te veel doelen tegelijk gesteld worden.