

# GEBRUIKEN VAN BEELDMATERIAAL USING IMAGERY

## WAT?

Het linken van afbeeldingen of beeldspraak aan gezondheidsinformatie (bv. gewenst gedrag), zodat mensen deze informatie beter onthouden en daardoor makkelijker hun gedrag veranderen.

## VOORBEELD

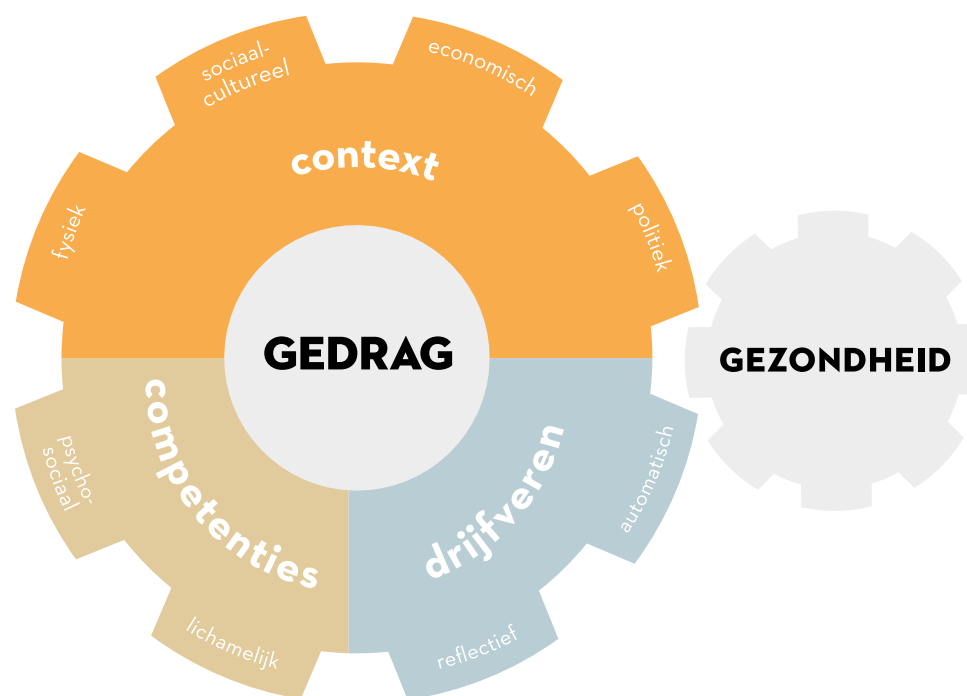
Een coach gebruikt de bewegingsdriehoek als afbeelding om iemand te helpen de drie stappen van bewegen (staan, zitten, bewegen) beter te onthouden. Hierdoor kunnen mensen deze stappen gemakkelijker toepassen en meer bewegen.

Een begeleider gebruikt de beeldspraak van een ballon die langzaam leegloopt om rustig uitademen uit te leggen. Dit helpt mensen beter onthouden hoe ze kunnen ontspannen bij stress en maakt het makkelijker om de ademhalingstechniek toe te passen.

## SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

### psychosociale **competenties**

Beeldmateriaal en beeldspraak tonen op een eenvoudige en herkenbare manier wat gezond gedrag inhoudt. Dit helpt mensen om **kennis** op te bouwen omdat ze sneller begrijpen wat het gewenste gedrag is en waarom het belangrijk is. Daarnaast versterken beelden de **functionele vaardigheden**. Ze maken het makkelijker om informatie te verwerken, te onthouden en later toe te passen in het dagelijks leven.



## WANNEER WERKT HET?

De techniek werkt wanneer je herkenbare beelden gebruikt die gelinkt zijn aan het gewenste gedrag. Zo kunnen mensen de informatie beter begrijpen en onthouden. De doelgroep moet cognitief in staat zijn om deze visuele informatie te verwerken en gemotiveerd zijn om het gedrag te veranderen.