

VOORBEELDFICHE VERANDERDOELEN VOOR SEDENTAIR GEDRAG VAN WERKNEMERS

Wat?

Veranderdoelen zijn een essentieel onderdeel van gedragsverandering. Ze geven precies aan welk (gezond) gedrag je beoogt en welke drempels daarvoor aangepakt moeten worden. Dat helpt uitstekend bij het selecteren en uitwerken van effectieve gedragsveranderingstechnieken.

Wanneer?

Eens je hebt bepaald welk gewenst gedrag kan leiden tot gezondheidswinst en welke drempels of determinanten deze verandering nog in de weg staan, kan je concrete veranderdoelen opstellen.

Hoe?

Veranderdoelen zijn een combinatie van de **doelgroep**, het **gewenste gedrag** en de **drempel(s)** die je daarvoor wil veranderen. Op basis van je gedragsanalyse, maar ook met de inbreng van de doelgroep en/of intermediairs, kan je vorm geven aan je veranderdoelen.



Een voorbeeld

Een veranderdoel voor het verminderen van sedentair gedrag (langdurig stilzitten) kan er als volgt uitzien:

Werknemers erkennen de risico's van sedentair gedrag voor hun eigen gezondheid.

- **Doelgroep:** werknemers (binnen een bepaalde onderneming)
- **Gewenst gedrag:** werknemers staan elke 30 minuten eens recht tijdens de werkdag.
- **Drempel die gewenst gedrag in de weg staat:** bijvoorbeeld competenties (o.a. risicoperceptie) of gebrek aan ervaren steun van de leidinggevende.

In bovenstaand voorbeeld zijn alle velden van de tabel ingevuld, maar het is ook mogelijk dat er lege velden overblijven (vb. wanneer de doelgroep al de nodige competenties heeft om het gewenste gedrag te stellen, of wanneer je geen invloed hebt op omgevingsfactoren).

veranderdoelen voor sedentair gedrag van werknemers

GEDRAGSDOELN	VERANDERDOELN PER TYPE DREMPEL		
	Competenties	Drijfveren	Context
<p>Werknemers staan elke 30 minuten eens recht tijdens de werkdag.</p> 	<p>Werknemers erkennen de risico's van sedentair gedrag voor hun eigen gezondheid en kennen de voordelen van elke 30 minuten eens recht te staan tijdens de werkdag.</p>	<p>Werknemers hebben de intentie om elke 30 minuten eens recht te staan tijdens de werkdag.</p> <p>Werknemers vinden het fijn om af en toe de benen te strekken.</p>	<p>Werknemers ervaren steun van hun leidinggevende om elke 30 minuten eens recht te staan tijdens de werkdag.</p> <p>Werknemers kunnen gebruik maken van een aangepaste werkomgeving.</p> <p><i>(vb. zit-sta-bureaus, pauze-software) die het regelmatig rechtstaan ondersteunt/aanmoedigt.</i></p>
<p>Werknemers organiseren sta- of wandel-vergaderingen.</p> 	<p>Werknemers kennen geschikte wandelroutes in de buurt van het werk.</p>	<p>Werknemers voelen zichzelf in staat om collega's uit te nodigen sta- of wandel-vergaderingen.</p>	<p>Werknemers worden door hun leidinggevende aangemoedigd om sta- of wandelvergaderingen te organiseren.</p>

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2020

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Hoeveel?

Voor elk onderdeelje van het gewenste gedrag – vb. elke 30 minuten eens rechtstaan, rechtstaand vergaderen, lunch- of vergaderwandelingen doen ... – en voor elke drempel die je daarvoor denkt te moeten veranderen, kan je een apart veranderdoel opstellen. Uiteraard zal je, afhankelijk van de scope van je project en/of de wensen van je doelgroep, kiezen hoeveel en welke doelen je zal nastreven. Zo kan je ervoor kiezen om te focussen op **1 of meerdere veranderdoelen**.

Wat nu?

Zo, op basis van je veranderdoelen weet je nu veel preciezer waarop je best inzet binnen je actie of methodiek. Niet zomaar ‘zorgen dat werknemers minder gaan stilzitten’, maar inzetten op het in kaart brengen van veilige en aangename wandelroutes, op leuke manieren om wandelvergaderingen te organiseren en op het voorzien van een kantoorinrichting die rechtstaan en bewegen stimuleert. Dat helpt!

Vanuit je veranderdoelen kan je (samen met de doelgroep) beginnen brainstormen over concrete acties. De veranderdoelen blijven een houvast doorheen dat creatieve proces, en dat is nodig. Voor je het weet heb je de gekste acties bedacht die niet noodzakelijk inwerken op de drempels die aan de basis liggen van het ongezonde gedrag. Grijp dus regelmatig terug naar je veranderdoelen om te controleren of je nog steeds op het juiste spoor zit.

Gebruik de **Invultabel Veranderdoelen** om je eigen veranderdoelen op te stellen.

