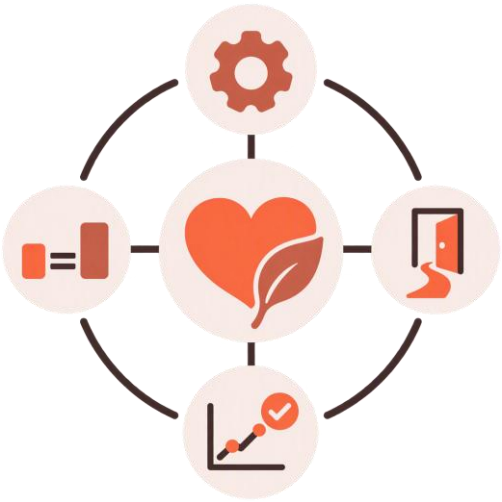
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Overzicht kaders, materialen en opleidingen voor kwaliteitsvolle gezondheidsbevordering

Kwaliteitsvolle gezondheidsbevordering · Gezondheidsongelijkheid · Toegankelijkheid en gezondheidsvaardigheden · Gedrag begrijpen en veranderen · Evalueren en impactgericht werken

Online publicatie · versie 1.0 · 2026



Inhoud

Inleiding 2
Kwaliteitsvolle gezondheidsbevordering 3
Gezondheidsongelijkheid begrijpen 8
Gezondheidsongelijkheid verkleinen via proportioneel universalisme 12
Toegankelijkheid checken en verhogen 17
Gezondheidsvaardigheden versterken 21
Gedrag begrijpen en verklaren 28
Gedrag veranderen (via gedragsinterventies en brede communicatie) 34
Gedrag veranderen (via gesprekken) 38
Impactgericht werken en evalueren 41
Colofon 45

Inleiding

Dit overzicht bundelt de belangrijkste kaders, materialen en opleidingen van het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw voor kwaliteitsvolle gezondheidsbevordering en ziektepreventie. De hoofdstukken behandelen gezondheidsongelijkheid, toegankelijkheid en gezondheidsvaardigheden, gedrag begrijpen en veranderen, en impactgericht werken en evalueren.

Gebruik de inhoudstafel om rechtstreeks naar een hoofdstuk of materiaal te gaan. De links onder 'Meer weten?' leiden naar de actuele tool, gids, opleiding of achtergrondinformatie. Deze publicatie is een wegwijzer en vervangt de onderliggende materialen niet; raadpleeg de gekoppelde materialenpagina's voor het volledige en meest actuele aanbod.

Op zoek naar actuele materialen of opleidingen?

Klik door naar het thema dat je zoekt en ontdek het volledige, actuele aanbod.

Kaders en materialen

› Kwaliteitsvolle gezondheidsbevordering

› Gezondheidsongelijkheid (PU, toegankelijkheid en gezondheidsvaardigheden)

› Gedragsinzichten

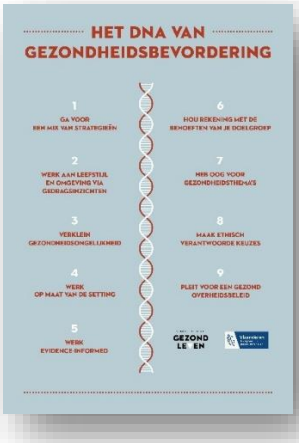
› Evalueren en impact meten

Opleidingen

› Gezond Leven Academie – e-learnings, webinars en opleidingen

Kwaliteitsvolle gezondheidsbevordering

Deze kaders, materialen en opleiding geven een basis om kwaliteitsvol aan gezondheidsbevordering en ziektepreventie te werken. De ethische code biedt een gemeenschappelijk kader voor ethisch verantwoorde interventies en partnerschappen, met aandacht voor gezondheidswinst, keuzevrijheid, toegankelijkheid, gezondheidsongelijkheid en onafhankelijkheid. Het DNA bundelt negen richtinggevende pijlers voor de ontwikkeling en implementatie van interventies. De Basisopleiding gezondheidsbevordering brengt de belangrijkste basisbegrippen, werkwijzen en kwaliteitsprincipes samen in een gratis e-learning. Het competentieprofiel maakt zichtbaar welke kennis, vaardigheden en attitudes professionals nodig hebben om die principes in de praktijk te brengen.



DNA van kwaliteitsvolle gezondheidsbevordering

Ontdek de 9 pijlers voor kwaliteitsvolle gezondheidsbevordering



E-learning basisopleiding gezondheidsbevordering

Leer de basics van gezondheidsbevordering



Ethische code

Kader voor ethisch verantwoord werken binnen gezondheidsbevordering



Competentieprofiel

Competenties voor de sector gezondheidsbevordering en ziektepreventie

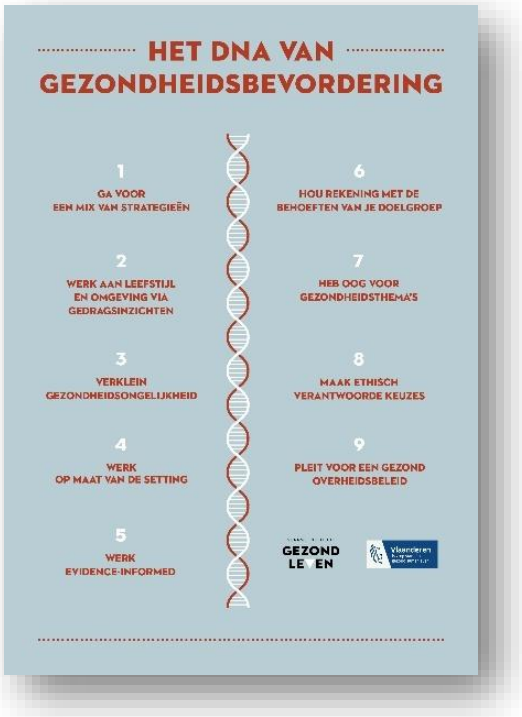
DNA van kwaliteitsvolle gezondheidsbevordering

Wat?

Het DNA van kwaliteitsvolle gezondheidsbevordering bundelt **negen principes** en voorwaarden die richting geven aan kwaliteitsvol werken aan gezondheid. Je vindt ze in de afbeelding hiernaast.

De pijlers hangen samen en ondersteunen een brede aanpak in gezondheidsbevordering. Ze verbinden inhoudelijke keuzes over gedrag, omgeving en gezondheidsthema's met aandacht voor doelgroep, setting, gezondheidsongelijkheid, onderbouwing, ethiek en beleid. Zo vormen ze een gemeenschappelijk kwaliteitskader voor de ontwikkeling én implementatie van preventieve interventies.

Waarvoor en hoe gebruiken?



Gebruik het DNA **als reflectiekader** bij de start, ontwikkeling, uitvoering, evaluatie of bijsturing van een preventieve actie, methodiek of beleid. Doorloop de negen pijlers met het projectteam en betrokken partners. Bespreek per pijler wat al onderbouwd is, welke aannames nog moeten worden getoetst en waar bijkomende keuzes, expertise of samenwerking nodig zijn.

Behandel de pijlers niet als losse afvinkpunten. Kijk naar hun **onderlinge samenhang** en vertaal ze naar concrete ontwerp- en implementatiebeslissingen. Combineer bijvoorbeeld een doelgroep- en gedragsanalyse met een passende mix van educatie, omgevingsinterventies, regels en afspraken en zorg en begeleiding. Toets tegelijk hoe de aanpak gezondheidsongelijkheid beïnvloedt, past bij de setting, evidence-informed en ethisch verantwoord is en waar beleidsmatige ondersteuning nodig is.

Voor wie?

Het DNA is bedoeld voor professionals en organisaties die preventieve acties, methodieken, campagnes of beleid ontwikkelen, uitvoeren, financieren of evalueren. Het is bruikbaar voor project- en methodiekontwikkelaars, beleidsmedewerkers, onderzoekers, communicatiemedewerkers, implementatoren, leidinggevenden, docenten en studenten.

Meer weten?

Het DNA van kwaliteitsvolle gezondheidsbevordering · Overzicht kwaliteitsvolle gezondheidsbevordering

Basisopleiding gezondheidsbevordering

Wat?

De *Basisopleiding gezondheidsbevordering* is een gratis e-learning die de **basisprincipes van gezondheidsbevordering** samenbrengt. De opleiding geeft je de nodige bagage om als gezondheidsbevorderaar onderbouwd en planmatig te werken. De negen pijlers van het DNA van kwaliteitsvolle gezondheidsbevordering vormen de rode draad.

De e-learning bestaat uit vijf modules:

1. basisbegrippen van gezondheidsbevordering;
2. kennismaken met het werkveld;
3. preventieve gezondheidsadviezen;
4. preventiemethodieken ontwikkelen, implementeren en evalueren;
5. en het DNA van kwaliteitsvolle gezondheidsbevordering.

Daarbij is er ook aandacht voor extra inspanningen voor mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Volg de opleiding wanneer je de **basis van gezondheidsbevordering** wil leren kennen, je kennis wil opfrissen of een gemeenschappelijk begrippenkader binnen je team wil opbouwen. Doorloop de modules in je eigen tempo en koppel de theorie en voorbeelden aan een concrete actie, methodiek of beleidsvraag uit je eigen werkcontext.

Gebruik de opleiding als **startpunt voor verdere verdieping** in de kaders en tools uit deze wegwijzer. De modules helpen je om gezondheidsproblemen breed te bekijken, preventieve adviezen en methodieken te onderbouwen, kwaliteitsprincipes toe te passen en bij ontwikkeling, implementatie en evaluatie rekening te houden met gezondheidsongelijkheid.

Voor wie?

De e-learning is bedoeld voor beginnende gezondheidsprofessionals die vertrouwd willen raken met de basis van gezondheidsbevordering, zoals medewerkers van preventieorganisaties, beleidsmakers en docenten in het hoger onderwijs. Ook ervaren professionals kunnen ze gebruiken om hun basiskennis te actualiseren en verbanden tussen ontwikkeling, implementatie, evaluatie en kwaliteitsprincipes te versterken.

Meer weten?

E-learning Basisopleiding gezondheidsbevordering



Ethische code

Wat?

De *Ethische code voor de sector gezondheidsbevordering en ziektepreventie in Vlaanderen* biedt een **gemeenschappelijk kader voor ethisch verantwoord werken**. Gezond Leven onderschrijft deze sectorbrede code. Ze geldt voor gezondheidsinterventies, de gebruikte strategieën en technieken én de partnerschappen waarbinnen ze tot stand komen, met zowel commerciële als niet-commerciële partners.

De code vertrekt van **duurzame lichamelijke, geestelijke en sociale gezondheidswinst**, solidariteit en respect voor keuzevrijheid. Gezondheid is niet alleen een individuele, maar ook een maatschappelijke en collectieve verantwoordelijkheid. Daarom staan het versterken van mensen en gemeenschappen, een gezonde omgeving en het verkleinen van gezondheidsongelijkheid centraal. Interventies moeten maximaal toegankelijk en inclusief zijn en discriminatie en stigmatisering vermijden. Bij samenwerkingen zijn onafhankelijkheid, transparantie, vertrouwen en geloofwaardigheid belangrijke uitgangspunten.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Gebruik de code **bij de ontwikkeling, uitvoering of bijsturing van een interventie en bij het afwegen van een partnerschap**. Bespreek met je team welke gezondheidswinst je nastreeft, welke mogelijke schade of uitsluiting je moet vermijden en hoe je keuzevrijheid, toegankelijkheid en gezondheidsongelijkheid meeneemt. Toets bij partnerschappen ook of de samenwerking de onafhankelijkheid en geloofwaardigheid van de gezondheidsorganisatie bewaart en of je er transparant over communiceert.

Gebruik de bijbehorende toetsingsvragen om ethische afwegingen expliciet te maken. Bij moeilijke kwesties kunnen onderschrijvende organisaties **ethisch advies** inwinnen: eerst informeel en, wanneer dat onvoldoende houvast biedt, via een ethische adviescommissie. Zo helpt de code om keuzes niet alleen op effectiviteit, maar ook op hun sociale en maatschappelijke gevolgen te beoordelen.

Voor wie?

De code richt zich tot **organisaties uit de Vlaamse sector gezondheidsbevordering en ziektepreventie** en hun medewerkers. Ze biedt houvast voor professionals die interventies ontwikkelen, uitvoeren of beoordelen en voor wie samenwerkingen aangaat of coördineert.

Meer weten?

Ethische code voor de sector gezondheidsbevordering en ziektepreventie



Competentieprofiel gezondheidsbevordering en ziektepreventie

Wat?

Het *Competentieprofiel gezondheidsbevordering en ziektepreventie* bundelt de **competenties die professionals nodig hebben om kwaliteitsvol te werken binnen de sector**. Het profiel vertrekt van het Europese raamwerk *Core Competencies for Health Promotion* en vertaalt dit naar de Vlaamse context. Het omvat competenties om verandering mogelijk te maken, te pleiten voor gezondheid, partnerschappen te verbinden, te communiceren en planmatig te werken via analyse, ontwikkeling, implementatie en evaluatie.

Het profiel beschrijft geen afzonderlijk beroep of functie die iedereen volledig moet beheersen. Het biedt een gemeenschappelijk referentiekader waaruit organisaties, teams en opleidingen de competenties kunnen selecteren die passen bij hun opdracht, rol en context.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Gebruik het competentieprofiel om rollen en verwachtingen te verduidelijken en **professionele ontwikkeling te ondersteunen**. Selecteer de competenties die relevant zijn voor een functie, team of opdracht en vertaal ze naar observeerbaar gedrag, verantwoordelijkheden en ontwikkeldoelen. Het profiel kan dienen bij het uitschrijven van vacatures, het onthaal en de oriëntatie van nieuwe medewerkers, functionerings- en ontwikkelgesprekken, teamontwikkeling en personeelsplanning.



Opleidingsverstrekkers kunnen het profiel gebruiken om leerdoelen, vormingen en toetsing op te bouwen. Bespreek regelmatig welke competenties al in het team aanwezig zijn, waar expertise ontbreekt en welke ontwikkeling individueel, in het team of via samenwerking kan worden opgenomen. Gebruik het profiel flexibel: niet elke medewerker hoeft elke competentie op hetzelfde niveau te beheersen.

Voor wie?

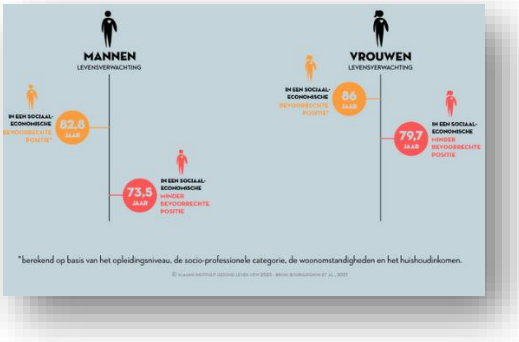
Het profiel is bedoeld voor organisaties en professionals in gezondheidsbevordering en ziektepreventie, waaronder partnerorganisaties, organisaties met terreinwerking en regionale of lokale actoren. Het is ook bruikbaar voor leidinggevenden, hr- en kwaliteitsmedewerkers, opleiders, docenten, studenten en iedereen die functies, teams of leertrajecten binnen de sector vormgeeft.

Meer weten?

Competenties binnen de sector gezondheidsbevordering en ziektepreventie · Competenties voor kwaliteitsvolle gezondheidsbevordering

Gezondheidsongelijkheid begrijpen

Gezondheidsongelijkheid verwijst naar **vermijdbare en onrechtvaardige verschillen in gezondheid die samenhangen met de omstandigheden waarin mensen geboren worden, opgroeien, wonen, werken en ouder worden**. Deze materialen helpen je om gezondheidsverschillen, de sociale gradiënt en hun maatschappelijke oorzaken beter te begrijpen. Ze ondersteunen je om maatschappelijke kwetsbaarheid genuanceerd in kaart te brengen en om vanuit kruispuntdenken zicht te krijgen op de wisselwerking tussen identiteiten, leefomstandigheden, machtsverhoudingen en gezondheidskansen.



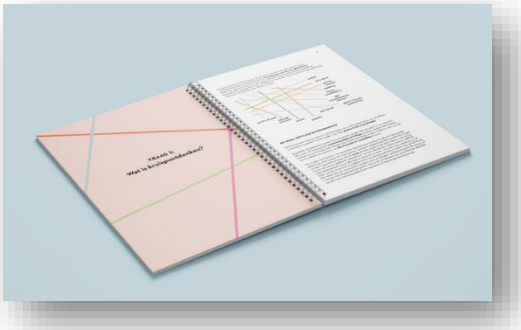
Infographic gezondheidsongelijkheid

Maak gezondheidsverschillen, de sociale gradiënt en maatschappelijke oorzaken zichtbaar.



Factsheet maatschappelijke kwetsbaarheid

Breng ervaringen met maatschappelijke instellingen, risicofactoren en krachten in kaart.



Gids kruispuntdenken en kruispuntdoen

Bekijk hoe meervoudige identiteiten en machtsverhoudingen gezondheidskansen beïnvloeden.

Infographic gezondheidsongelijkheid

Wat?

De *Infographic gezondheidsongelijkheid* brengt **kerninzichten en cijfers over gezondheidsongelijkheid** visueel samen. Ze verduidelijkt dat gezondheidsongelijkheid bestaat uit vermijdbare gezondheidsverschillen die samenhangen met de omstandigheden waarin mensen geboren worden, opgroeien, wonen, werken en ouder worden. De infographic toont dat het meestal niet alleen om een kloof tussen de meest en minst bevoorrechte groepen gaat, maar om een sociale gradiënt: de gezondheid verschilt stapsgewijs naargelang de maatschappelijke positie.

Met cijfers en schema's maakt de infographic zichtbaar hoe gezondheidsongelijkheid doorwerkt in uiteenlopende gezondheidsthema's, levensverwachting en settings. Ze belicht ook maatschappelijke kwetsbaarheid, de rol van instellingen en de wisselwerking tussen structuren en de handelingsruimte van mensen.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Gebruik de infographic om **gezondheidsongelijkheid** kort en toegankelijk **te introduceren** in een presentatie, opleiding, teamoverleg, beleidsnota of gesprek met partners. Kies de grafiek of het schema dat het best aansluit bij je doel en licht altijd toe wat het cijfer of beeld wel en niet zegt. Gebruik de sociale gradiënt om te vermijden dat gezondheidsongelijkheid wordt herleid tot één afgebakende 'kwetsbare groep'.

Bespreek vervolgens welke maatschappelijke omstandigheden en gezondheidsdeterminanten de verschillen mee veroorzaken en waarop jouw organisatie invloed kan uitoefenen. Combineer de infographic voor een diepere analyse met de factsheet maatschappelijke kwetsbaarheid en voor het ontwerpen van een rechtvaardige aanpak met de materialen over proportioneel universalisme.

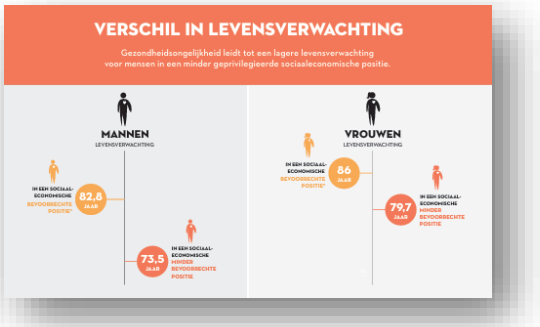
Voor wie?

De infographic is bedoeld voor professionals en organisaties die anderen willen informeren of sensibiliseren over gezondheidsongelijkheid. Ze is bruikbaar voor gezondheidsbevorderaars, zorg- en welzijnsprofessionals, beleidsmedewerkers, communicatiemedewerkers, docenten, studenten, onderzoekers en lokale besturen.

Meer weten?

Infographic gezondheidsongelijkheid





Factsheet maatschappelijke kwetsbaarheid

Wat?

De *Factsheet maatschappelijke kwetsbaarheid* helpt om maatschappelijke kwetsbaarheid beter te begrijpen en in kaart te brengen. Ze legt uit hoe een **opeenstapeling van negatieve ervaringen met maatschappelijke instellingen** de kansen van mensen kan beperken en hun gezondheid kan beïnvloeden. Daarbij gaat aandacht naar zowel drempels en risicofactoren als naar krachten, beschermende factoren en handelingsruimte.

De factsheet behandelt twee soorten kenmerken: de interacties van mensen met maatschappelijke instellingen, zoals onderwijs, arbeidsmarkt, sociale zekerheid, zorg en justitie, en risicofactoren die maatschappelijke kwetsbaarheid kunnen versterken. Ze bundelt wat hierover bekend is, verwijst naar onderbouwde databronnen en bevat voorbeeldvragen om ervaringen en risicofactoren zelf op een respectvolle manier te bevragen.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Gebruik de factsheet bij de ontwikkeling of bijsturing van een preventief gezondheidsaanbod **om de doelgroep en haar context beter te leren kennen**. Start met beschikbare cijfers, onderzoek en lokale gegevens. Ga vervolgens na welke informatie nog ontbreekt en gebruik de voorbeeldvragen als inspiratie voor interviews, focusgroepen, participatieve sessies of gesprekken met intermediairs en ervaringsdeskundigen.

Beschouw de kenmerken **niet als een checklist om mensen te labelen** of vooraf in een vaste groep onder te brengen. Combineer verschillende bronnen, kijk naar de samenhang en opeenstapeling van ervaringen en **bespreek ook krachten en mogelijkheden**. Gebruik de bevindingen om drempels in het aanbod te verminderen, de toegankelijkheid te verbeteren en ondersteuning af te stemmen volgens het principe van proportioneel universalisme.

Voor wie?

De factsheet is bedoeld voor professionals en organisaties die een preventieve actie, methodiek, dienstverlening of beleid ontwikkelen, uitvoeren of evalueren voor mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties. Ze is vooral bruikbaar voor project- en methodiekontwikkelaars, beleidsmedewerkers, onderzoekers, lokale besturen, zorg- en welzijnsprofessionals en intermediairs die doelgroepen en lokale noden onderbouwd in kaart willen brengen.

Meer weten?

Factsheet maatschappelijke kwetsbaarheid · Mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties

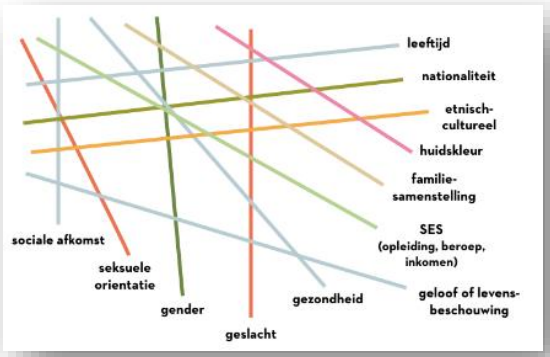


Gids kruispuntdenken en kruispuntdoen

Wat?

De gids *Kruispuntdenken en kruispuntdoen binnen ziektepreventie en gezondheidsbevordering* biedt professionals een perspectief om diversiteit, maatschappelijke ongelijkheid en gezondheidsongelijkheid beter te begrijpen én aan te pakken. Kruispuntdenken vertrekt van het inzicht dat **iedereen zich op het kruispunt van meerdere identiteiten bevindt**, zoals gender, leeftijd, herkomst, huidskleur, seksuele oriëntatie, gezinssituatie, opleiding, beroep, inkomen, gezondheid en levensbeschouwing. Die identiteiten werken gelijktijdig, beïnvloeden elkaar en bepalen mee welke privileges, drempels, discriminatie of uitsluiting iemand kan ervaren.

De gids maakt duidelijk dat mensen niet tot één kenmerk of een vaste 'risicogroep' te herleiden zijn. Identiteiten zijn meervoudig, veranderlijk en contextgebonden. Door ook machtsverhoudingen, maatschappelijke normen en structurele uitsluiting mee te nemen, krijg je **een genuanceerder beeld van gezondheidskansen** en van de manier waarop beleid en praktijken verschillende groepen raken.



Waarvoor en hoe gebruiken?

Gebruik de gids om **kritisch te kijken** naar de manier waarop je doelgroepen afbakent, gezondheidsproblemen analyseert en preventieve acties, methodieken, communicatie of beleid ontwikkelt. De gids helpt je om drie vragen te beantwoorden:

1. wat kruispuntdenken inhoudt,
2. wat het leert over gezondheidsongelijkheid en zogenoemde risicogroepen,
3. en wat het concreet betekent voor ziektepreventie en gezondheidsbevordering.

Ga daarbij niet uit van één homogene doelgroep, maar **onderzoek welke identiteiten, leefomstandigheden en maatschappelijke posities elkaar kruisen**. Kijk zowel naar verschillen als naar gedeelde kenmerken, vermijd stereotypering en betrek mensen met uiteenlopende ervaringen bij de analyse en ontwikkeling. Toets ook welke normen en machtsverhoudingen in je eigen organisatie, aanbod of communicatie doorwerken. Zo evolueer je van kruispuntdenken naar **kruispuntdoen**: je past je aanpak aan zodat die beter aansluit bij de diversiteit binnen de doelgroep en minder ongelijkheid reproduceert.

Voor wie?

De gids is bedoeld voor professionals en organisaties die werken aan ziektepreventie, gezondheidsbevordering, zorg, welzijn of beleid. Ze is bijzonder bruikbaar voor methodiekontwikkelaars, projectmedewerkers, beleidsmedewerkers, onderzoekers, communicatiemedewerkers en intermediairs die doelgroepen beter willen begrijpen en hun aanbod inclusiever en rechtvaardiger willen maken.

Meer weten?

Gids kruispuntdenken en kruispuntdoen · Webpagina Kruispuntdenken

Gezondheidsongelijkheid verkleinen via proportioneel universalisme

Deze materialen helpen je om gezondheidsongelijkheid doelgericht te verkleinen volgens het principe van **proportioneel universalisme**. Ze tonen hoe je een aanbod voor iedereen toegankelijk maakt en tegelijk varieert of intensiveert waar mensen meer drempels of ondersteuningsnoden ervaren. Met de inspiratiegids, het vijfstappenplan en de PU-bijsluiter vertaal je dit principe naar concrete keuzes bij de ontwikkeling, uitvoering, evaluatie en bijsturing van preventieve acties, methodieken en beleid.



Proportioneel universalisme

Bied ondersteuning aan iedereen en varieer of intensiveer waar de noden groter zijn.



Inspiratiegids 'Aan gezondheid werken met mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties'

Ontdek tien werkwijzen om iedereen te bereiken en gepaste ondersteuning te bieden.



Vijfstappenplan PU-strategie bepalen

Bepaal stapsgewijs welke groepen en noden een aangepaste of intensievere aanpak vragen.



PU-bijsluiter

Maak zichtbaar hoe een preventiemethodiek gezondheidsongelijkheid verkleint en waar groeikansen liggen.

Proportioneel universalisme

Wat?

Proportioneel universalisme is een richtinggevend principe om gezondheidsongelijkheid te verkleinen. Het vertrekt van een **universeel aanbod voor iedereen**, maar **varieert of intensiveert dat aanbod naarmate groepen meer drempels of ondersteuningsnoden ervaren**. Zo combineert het universalisme met proportionaliteit en streeft het naar rechtvaardige, in plaats van voor iedereen identieke, ondersteuning.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Gebruik proportioneel universalisme **als toetssteen** bij de ontwikkeling, implementatie en evaluatie van preventieve acties, methodieken en beleid. Breng eerst de algemene doelgroep en relevante subgroepen in kaart. Verdiep je vervolgens in hun kenmerken, drempels, krachten en omstandigheden en onderzoek welke factoren hen verbinden en waarin hun noden verschillen. Bepaal daarna of één toegankelijk aanbod volstaat, of dat je de aanpak voor bepaalde subgroepen moet variëren, intensifiëren of aanvullen met een specifiek aanbod. Betrek de doelgroep en intermediairs hierbij en voorzie tijd, middelen en samenwerking in verhouding tot de ondersteuningsnoden. Zo werk je voor iedereen, zonder groepen te stigmatiseren of uit te sluiten, en geef je meer ondersteuning waar meer obstakels bestaan.

Voor wie?

Het principe is bruikbaar voor professionals en organisaties die preventieve acties, methodieken, campagnes of beleid ontwikkelen, uitvoeren of evalueren. Het is vooral relevant voor methodiekontwikkelaars, beleidsmedewerkers, projectmedewerkers en intermediairs die willen nagaan of hun aanbod alle groepen bereikt en welke aanpassingen of extra ondersteuning nodig zijn om onrechtvaardige gezondheidsverschillen te verkleinen.

Meer weten?

Proportioneel universalisme als richtinggevend principe · Vijfstappenplan PU-strategie bepalen · Inspiratiegids: 10 werkwijzen om iedereen te bereiken



Inspiratiegids ‘Aan gezondheid werken met mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties’

Wat?

De inspiratiegids *Aan gezondheid werken met mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties* vertaalt proportioneel universalisme naar de praktijk. Ze bundelt **tien werkwijzen** om gezondheidsbevorderende en preventieve acties zo vorm te geven dat iedereen wordt bereikt, met meer of andere ondersteuning voor mensen die meer drempels ervaren. De gids vertrekt van de krachten van mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties én van de maatschappelijke omstandigheden die hun gezondheidskansen beïnvloeden.

Je vindt de 10 werkwijzen in de afbeelding hieronder. Praktijkvoorbeelden uit de gids tonen hoe organisaties deze principes concreet toepassen.

Waarvoor en hoe gebruiken?



Gebruik de gids als inspiratie- en reflectie-instrument wanneer je een actie, methodiek, campagne, dienstverlening of beleid ontwikkelt, uitvoert of bijstuurt. Start bij de werkwijze die het best aansluit bij je vraag of knelpunt. Gebruik de toelichting en praktijkvoorbeelden om te onderzoeken wat je al doet, welke groepen je nog onvoldoende bereikt en welke aanpassingen nodig zijn.

Combineer waar nodig meerdere werkwijzen. Leer de doelgroep en haar context kennen, weeg gelijkenissen en verschillen tussen subgroepen af en kies vervolgens passende settings, kanalen en vormen van ondersteuning. Werk bij voorkeur samen met mensen uit de doelgroep en met intermediairs die hun leefwereld kennen. Kijk daarbij niet alleen naar individueel gedrag, maar ook naar structurele drempels en kansen. Zo helpt de gids om proportioneel universalisme concreet toe te passen: verbinden waar mogelijk en diversifiëren of intensifiëren waar nodig.

Voor wie?

De gids is bedoeld voor professionals en organisaties die werken aan gezondheidsbevordering, ziektepreventie, zorg, welzijn of lokaal beleid en die mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties beter willen bereiken. Ze is bruikbaar voor methodiekontwikkelaars, projectmedewerkers, beleidsmedewerkers, communicatiemedewerkers, hulp- en zorgverleners en intermediairs, zowel bij de ontwikkeling van een nieuw aanbod als bij de evaluatie of bijsturing van een bestaande aanpak.

Meer weten?

Inspiratiegids: 10 werkwijzen om iedereen te bereiken · Mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties

Vijfstappenplan PU-strategie bepalen

Wat?

Het *Vijfstappenplan PU-strategie bepalen* is een praktische leidraad om proportioneel universalisme te vertalen naar een **concrete aanpak**. Het helpt je om binnen een algemene doelgroep relevante subgroepen te identificeren, hun kenmerken en ondersteuningsnoden beter te begrijpen en te bepalen hoe je een universeel aanbod kan variëren of intensifiëren. Het doel is een aanbod dat voor iedereen toegankelijk is en extra ondersteuning biedt waar de drempels of noden groter zijn.

Het stappenplan bestaat uit **vijf opeenvolgende stappen**:

1. subgroepen identificeren;
2. je verdiepen in de kenmerken van die subgroepen;
3. verbindende factoren tussen subgroepen in kaart brengen;
4. verschillen tussen subgroepen in kaart brengen;
5. en op basis daarvan de PU-strategie bepalen.

Bij elke stap horen reflectievragen, tips en een vrijblijvende invultemplate.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Gebruik het stappenplan wanneer je een preventieve actie, methodiek, dienstverlening, campagne of beleid ontwikkelt, implementeert of bijstuurt en wil nagaan hoe je verschillende groepen rechtvaardig kan bereiken. **Doorloop de vijf stappen in volgorde en beantwoord per stap de reflectievragen**. Noteer je bevindingen in de invultemplates, zodat zichtbaar wordt welke groepen extra aandacht nodig hebben, wat hen met andere groepen verbindt en op welke punten een aangepaste of intensievere aanpak nodig is.

Gebruik bestaande cijfers, literatuur en onderzoek, maar **praat bij voorkeur ook met mensen uit de doelgroep** en met intermediairs die dicht bij hen staan. Bepaal vervolgens of je één toegankelijk aanbod behoudt, bestaande onderdelen varieert of intensiveert, of voor een bepaalde subgroep een aanvullend of specifiek aanbod nodig hebt. Ook wanneer tijd of middelen beperkt zijn, helpt het systematisch stilstaan bij de vragen om keuzes beter te onderbouwen en onbedoelde uitsluiting te vermijden.

Voor wie?

Het stappenplan is bedoeld voor professionals en organisaties die werken aan gezondheidsbevordering, ziektepreventie, zorg, welzijn of beleid. Het is vooral bruikbaar voor methodiekontwikkelaars, projectmedewerkers, beleidsmedewerkers, communicatiemedewerkers en intermediairs die een aanbod voor een brede doelgroep ontwikkelen en willen bepalen welke differentiatie of extra ondersteuning nodig is om gezondheidsongelijkheid te verkleinen.



Meer weten?

Vijfstappenplan PU-strategie bepalen · Proportioneel universalisme als richtinggevend principe

PU-bijsluiter

Wat?

De *PU-bijsluiter* is een **invul- en reflectietool** waarmee ontwikkelaars van preventiemethodieken zichtbaar maken **hoe hun methodiek bijdraagt aan het verkleinen van gezondheidsongelijkheid.** De bijsluiter brengt de doelstelling, doelgroep en setting van de methodiek samen en helpt om de geleverde inspanningen voor en met mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties in kaart te brengen. Zo worden ook mogelijke groeipunten duidelijk.

De tool laat je eerst bepalen tot welke van categorie de methodiek behoort: categoriaal, universeel of proportioneel universeel. Daarna toets je **aan de hand van de PU-taart** (zie hierboven) welke proportionele werkwijzen in de methodiek aanwezig zijn.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Vul de bijsluiter in **voor je begint met het implementeren** van de preventiemethodiek en actualiseer ze wanneer de aanpak verandert. Vul eerst de basisgegevens van de methodiek in en kies vervolgens de categorie die het best beschrijft hoe de methodiek zich tot mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties verhoudt. Motiveer je keuze, zeker wanneer geen extra inspanningen worden geleverd of wanneer deze groep niet wordt bereikt, omdat de methodiek dan gezondheidsongelijkheid onbedoeld kan vergroten of in stand houden.

Ga daarna per cluster uit de PU-taart na **wat al in de methodiek zit en waar verdere groei mogelijk is**. Denk onder meer aan laagdrempelig onderzoek, verbindende factoren en verschillen tussen subgroepen, passende settings en kanalen, een persoonlijke en outreachende aanpak, gezondheidsvaardigheden, participatie, samenwerking met intermediairs, empowerment en politiserend werken. **Noteer concrete onderbouwing en verbeteracties**. De PU-bijsluiter kan nadien **gedeeld worden met implementatoren**, zodat zij ook zicht hebben op welke manier de methodiek aandacht heeft voor gezondheidsongelijkheid en mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties.

Voor wie?

De PU-bijsluiter is bedoeld voor ontwikkelaars en eigenaars van preventiemethodieken, maar is ook bruikbaar voor projectmedewerkers, beleidsmedewerkers, evaluatoren, implementatoren en opdrachtgevers. Ze ondersteunt teams die willen aantonen en versterken hoe hun methodiek mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties bereikt en bijdraagt aan het verkleinen van gezondheidsongelijkheid.

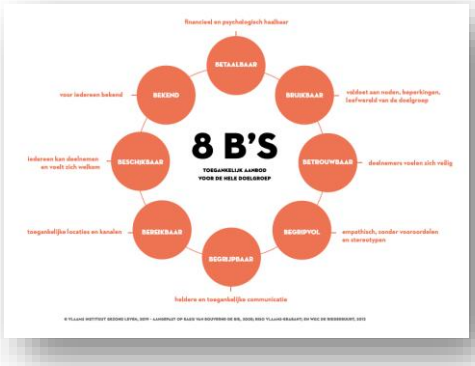
Meer weten?

PU-bijsluiter · Ingevuld voorbeeld van de PU-bijsluiter · Proportioneel universalisme als richtinggevend principe



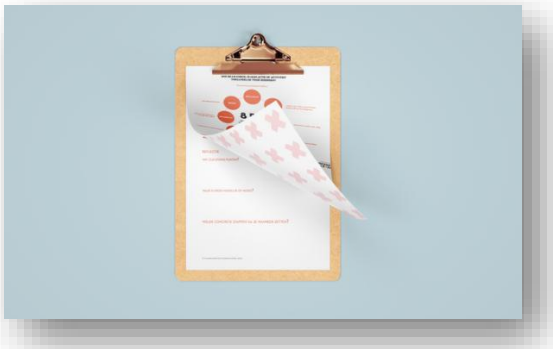
Toegankelijkheid checken en verhogen

Deze materialen helpen je om de toegankelijkheid van een preventieve gezondheidsinterventie, methodiek, activiteit of dienstverlening breed en systematisch te bekijken. De **8 B's** bieden een gemeenschappelijk kader om drempels rond onder meer bruikbaarheid, betaalbaarheid, bereikbaarheid, begrijpbaarheid en vertrouwen te herkennen. Met de 8B-check breng je sterktes en groeikansen in kaart en vertaal je die naar concrete verbeteracties. De e-learning ondersteunt je om de acht toegankelijkheidscriteria te leren kennen en toe te passen in je eigen werking.



De 8 B's van toegankelijkheid

Bekijk toegankelijkheid breed aan de hand van acht samenhangende aandachtspunten.



Tool 'Doe de 8B-check'

Breng sterktes, drempels en concrete verbeteracties voor je aanbod in kaart.

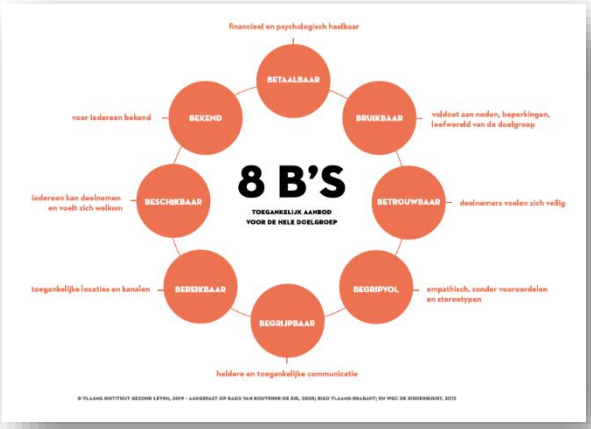


E-learning 'In een uurtje mee met elke B'

Leer de acht toegankelijkheidscriteria kennen en toepassen in je eigen werking.

De 8 B’s van toegankelijkheid

Wat?



De 8 B’s vormen een toetssteen om na te gaan hoe toegankelijk een preventieve gezondheidsinterventie, methodiek, activiteit of dienstverlening is. Ze bekijken toegankelijkheid in de relationele, inhoudelijke en praktische component van een aanbod. De acht aandachtspunten zijn **bruikbaar**, **betaalbaar**, **bereikbaar**, **beschikbaar**, **bekend**, **betrouwbaar**, **begripvol** en **begrijpbaar**.

Samen bieden de 8 B’s een breed kader om verder te kijken dan alleen prijs of fysieke bereikbaarheid. Ze maken ook zichtbaar of een aanbod aansluit bij de noden en leefwereld van mensen, duidelijk wordt gecommuniceerd, vertrouwen wekt, respectvol is en praktisch beschikbaar is.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Gebruik de 8 B’s bij de **ontwikkeling, uitvoering, evaluatie of bijsturing** van een actie, activiteit, methodiek of dienstverlening. Doorloop de acht aandachtspunten om breed te verkennen waar mogelijke drempels zitten en welke aspecten al bijdragen aan een toegankelijk aanbod. Je kan het volledige kader gebruiken of starten met de B’s die het meest relevant zijn voor een vastgesteld toegankelijkheidsprobleem.

Overloop de 8 B’s bij voorkeur **met mensen uit de doelgroep** zodat je samen met hen drempels en hefbomen kan identificeren. Je kan ze ook bespreken met collega’s, partners en intermediairs. Baseer de analyse niet alleen op veronderstellingen, maar ook op ervaringen, observaties, feedback en beschikbare gegevens. Houd rekening met de samenhang tussen de B’s: een aanbod kan bijvoorbeeld financieel betaalbaar zijn, maar toch onvoldoende bekend.

Voor wie?

De 8 B’s zijn bedoeld voor professionals en organisaties die een preventief gezondheidsaanbod, zorg- of welzijnsdienst, activiteit, campagne of methodiek ontwikkelen, organiseren of evalueren. Het kader is bruikbaar voor project- en methodiekontwikkelaars, beleidsmedewerkers, communicatiemedewerkers, hulp- en zorgverleners, lokale besturen en andere partners die hun aanbod toegankelijker willen maken, in het bijzonder voor mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties.

Meer weten?

Een toegankelijk aanbod en de 8 B’s

Tool ‘Doe de 8B-check’

Wat?

De tool *Doe de 8B-check* vertaalt de acht aandachtspunten voor toegankelijkheid naar **reflectievragen**, goede en minder goede voorbeelden en ruimte om sterktes, groeikansen en concrete acties te noteren. Zo helpt de tool om systematisch te beoordelen hoe toegankelijk een preventieve gezondheidsinterventie, methodiek, activiteit of dienstverlening is.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Gebruik de 8B-check bij de **ontwikkeling, uitvoering, evaluatie of bijsturing** van een aanbod. Doorloop de acht B’s één voor één en bespreek per onderdeel wat al goed loopt, waar drempels zitten en welke concrete verbeterstappen nodig zijn. Noteer wie welke actie opneemt en tegen wanneer. Vul de tool bij voorkeur samen in met collega’s uit verschillende functies, partners, intermediairs en **mensen uit de doelgroep**. Je kan de check na aanpassingen herhalen om te beoordelen of de toegankelijkheid daadwerkelijk verbeterde.

Voor wie?

De tool is bedoeld voor professionals en organisaties die hun preventieve gezondheidsaanbod, zorg- of welzijnsdienst, activiteit, campagne of methodiek toegankelijker willen maken. Ze is bruikbaar voor project- en methodiekontwikkelaars, beleidsmedewerkers, communicatiemedewerkers, hulp- en zorgverleners, lokale besturen en samenwerkingspartners.



Meer weten?

Tool ‘Doe de 8B-check’

E-learning ‘In een uurtje mee met elke B’

Wat?

De e-learning *In een uurtje mee met elke B* laat je kennismaken met de **acht criteria van toegankelijkheid**: bruikbaar, betaalbaar, bereikbaar, beschikbaar, bekend, betrouwbaar, begripvol en begrijpbaar.

De opleiding verduidelijkt wat elke B betekent en hoe de criteria samen bepalen of mensen een aanbod kunnen vinden, vertrouwen, begrijpen en gebruiken.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Volg de e-learning wanneer je **het 8B-kader wil leren kennen** of je basiskennis over toegankelijkheid wil versterken. Doorloop de onderdelen in je eigen tempo en vertaal de voorbeelden en reflectievragen naar je eigen werking. Gebruik de inzichten nadien als voorbereiding op een teamgesprek of een gezamenlijke 8B-check, zodat je gerichter sterktes, drempels en mogelijke verbeteracties kan bespreken.



Voor wie?

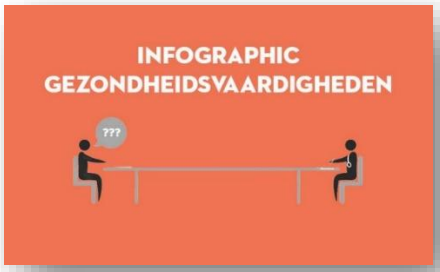
De e-learning is bedoeld voor professionals en organisaties die werken aan preventie, gezondheidsbevordering, zorg, welzijn of dienstverlening en die hun aanbod toegankelijker willen maken. Ze is geschikt voor medewerkers die het 8B-kader nog niet kennen en voor teams die een gedeeld begrippenkader willen opbouwen voordat ze met de 8B-check aan de slag gaan.

Meer weten?

E-learning ‘In een uurtje mee met elke B’

Gezondheidsvaardigheden versterken

Gezondheidsvaardigheden helpen mensen om **gezondheidsinformatie en -diensten te vinden, begrijpen, beoordelen en gebruiken**. Deze materialen ondersteunen duidelijke communicatie, begeleiding op maat en toegankelijke dienstverlening. Met de reflectietools bepalen teams samen met zorggebruikers waar verbetering nodig is.



Infographic gezondheidsvaardigheden

Maak gezondheidsvaardigheden zichtbaar.



Gids 'Werken met mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden'

Maak communicatie en begeleiding toegankelijker.



Fiche '5 redenen om te groeien als gezondheidsvaardige organisatie'

Creëer draagvlak voor een structurele aanpak.



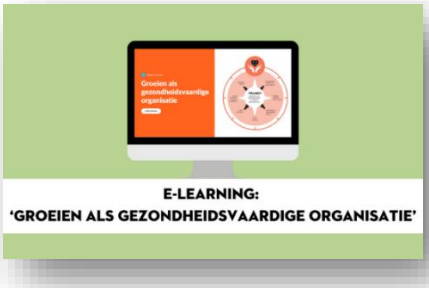
Reflectietool om te groeien als gezondheidsvaardige organisatie

Bepaal sterktes, groeikansen en verbeteracties.



7 reflectiefiches om te groeien als gezondheidsvaardige organisatie

Reflecteer per bouwsteen op toegankelijkheid.



E-learning 'Groeien als gezondheidsvaardige organisatie'

Leer structureel aan gezondheidsvaardigheden werken.

Infographic gezondheidsvaardigheden

Wat?

De *Infographic gezondheidsvaardigheden* geeft in één oogopslag weer wat gezondheidsvaardigheden zijn, wie er moeite mee kan hebben en waarom dit belangrijk is. **Gezondheidsvaardigheden** zijn de vaardigheden die mensen nodig hebben om gezondheidsinformatie en -diensten te vinden, te begrijpen, te beoordelen en toe te passen, en om beslissingen over gezondheid te nemen die bij hun eigen situatie passen.

De infographic maakt duidelijk dat iedereen in meer of mindere mate over gezondheidsvaardigheden beschikt en dat beperkte gezondheidsvaardigheden in alle bevolkingsgroepen kunnen voorkomen. Bepaalde groepen **lopen wel meer risico,** zoals ouderen, kortgeschoolden, mensen met een beperkt inkomen en mensen die Nederlands als tweede taal spreken. Daarnaast toont ze welke taken het moeilijkst bevonden worden.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Gebruik de infographic om het thema gezondheidsvaardigheden **kort en toegankelijk te introduceren** in een presentatie, opleiding, teamoverleg, beleidsnota of gesprek met partners. Ze biedt een gedeeld vertrekpunt om uit te leggen dat beperkte gezondheidsvaardigheden niet uitsluitend een individueel probleem zijn, maar ook kunnen ontstaan wanneer informatie, communicatie of dienstverlening onvoldoende aansluit bij wat mensen nodig hebben.

Koppel de infographic **voor concrete verbeteracties** aan de gids *Werken met mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden* of aan de materialen om te groeien als gezondheidsvaardige organisatie.

Voor wie?

De infographic is bedoeld voor professionals en organisaties die communiceren over gezondheid, preventie, zorg of welzijn. Ze is bruikbaar voor zorg- en welzijnsprofessionals, gezondheidsbevorderaars, communicatiemedewerkers, beleidsmedewerkers, docenten, studenten en organisaties die collega's of partners willen sensibiliseren over gezondheidsvaardigheden en toegankelijkheid.

Meer weten?

Infographic gezondheidsvaardigheden · Wat zijn gezondheidsvaardigheden en waarvoor dienen ze?



Gids ‘Werken met mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden’

Wat?

De gids *Werken met mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden* biedt praktische handvatten om **gezondheidscommunicatie beter af te stemmen** op mensen die moeite hebben om informatie te vinden, te begrijpen, te beoordelen of toe te passen. Ze vertrekt van het inzicht dat beperkte gezondheidsvaardigheden niet alleen bij het individu liggen, maar ook ontstaan door een mismatch tussen de persoon, de communicatie en de vaak complexe zorg- en welzijnsomgeving.

De gids helpt professionals om mogelijke **signalen van beperkte gezondheidsvaardigheden te herkennen**, er in gesprekken en communicatie **rekening mee te houden** en mensen te ondersteunen om hun **gezondheidsvaardigheden te versterken**. Daarbij gaat aandacht naar een warm en open contact, begrijpelijke en gestructureerde communicatie, het bespreekbaar maken van moeilijkheden, visuele ondersteuning, de terugvraagmethode en samen beslissen.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Gebruik de gids **bij rechtstreeks contact met patiënten, cliënten of burgers** en wanneer je mondelinge of schriftelijke gezondheidsinformatie ontwikkelt of herwerkt. Wees alert voor signalen zoals weinig vragen stellen, formulieren vermijden, afspraken verkeerd begrijpen of adviezen en medicatie niet correct opvolgen. Trek daaruit geen snelle conclusies: beperkte gezondheidsvaardigheden zijn vaak niet zichtbaar en kunnen bij iedereen voorkomen.

Stem je aanpak af door één boodschap of vraag tegelijk te geven, eenvoudige en concrete taal te gebruiken, vakjargon te vermijden en informatie overzichtelijk te structureren. Ondersteun woorden waar mogelijk met beelden, voorbeelden of een eenvoudige tekening. Maak moeilijkheden bespreekbaar zonder te stigmatiseren en controleer met de terugvraagmethode of je uitleg duidelijk was: vraag de persoon om in eigen woorden te vertellen wat die zal doen. Kies samen haalbare vervolgstappen en verwijs gericht door wanneer extra ondersteuning nodig is.

Voor wie?

De gids is bedoeld voor professionals die met burgers, patiënten of cliënten communiceren over gezondheid, preventie, zorg of welzijn. Ze is onder meer bruikbaar voor huisartsen, apothekers, verpleegkundigen, kinesisten, diëtisten, maatschappelijk werkers, gezondheidscoaches, onthaalmedewerkers en andere zorg- en welzijnsprofessionals. Ook communicatiemedewerkers en ontwikkelaars van gezondheidsinformatie kunnen de aanbevelingen gebruiken om hun materialen toegankelijker te maken.



Meer weten?

Gids: Werken met mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden · Rekening houden met beperkte gezondheidsvaardigheden

Fiche ‘5 redenen om te groeien als gezondheidsvaardige organisatie’

Wat?

De fiche *5 redenen om te groeien als gezondheidsvaardige organisatie* maakt de **meerwaarde van een gezondheidsvaardige organisatie** zichtbaar voor de organisatie zelf. Zo’n organisatie maakt het voor patiënten en cliënten zo eenvoudig mogelijk om informatie en diensten te vinden, te begrijpen en te gebruiken. Naast gezondheidswinst voor zorggebruikers benoemt de fiche vijf organisatorische voordelen: **meer efficiëntie, meer zuurstof, nieuwe opportuniteiten, meer werkgeluk en een sterker imago**.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Gebruik de fiche om **draagvlak te creëren** bij directie, beleid, teams en partners. Bespreek per reden wat die voor jouw organisatie kan betekenen: hoe een structurele aanpak versnipperde acties voorkomt, medewerkers ruimte geeft, de relatie met zorggebruikers versterkt en kansen biedt voor samenwerking of financiering. Laat deelnemers voorbeelden en mogelijke baten voor de eigen werking benoemen en gebruik de uitkomst als opstap naar een gezamenlijke ambitie of een traject met de reflectietool.

Voor wie?

De fiche is bedoeld voor eerstelijnsorganisaties en andere zorg- en welzijnsorganisaties die collega’s, leidinggevenden, bestuurders of partners willen overtuigen om structureel te werken aan gezondheidsvaardigheden en toegankelijke zorg.



Meer weten?

5 redenen om te groeien als gezondheidsvaardige organisatie

Reflectietool om te groeien als gezondheidsvaardige organisatie in de eerstelijn

Wat?

De reflectietool **ondersteunt eerstelijnsorganisaties om systematisch te groeien als gezondheidsvaardige organisatie**. Ze helpt om de huidige situatie in kaart te brengen, prioriteiten en doelstellingen te bepalen en verbeteracties te plannen, uit te voeren, te evalueren en duurzaam te verankeren. De tool combineert **zeven reflectiefiches** met een stappenplan en algemene gebruiksprincipes.

De reflectiefiches overlopen deze **7 domeinen**:

1. Fysieke en digitale omgeving
2. Gedrukte en geschreven materialen
3. Mondelinge communicatie
4. Positie van de zorggebruiker
5. Aandacht voor risicogroepen
6. Medewerkers en teams
7. Beleid, visie en missie



Waarvoor en hoe gebruiken?

Gebruik de tool in een (interdisciplinaire) werkgroep en, waar mogelijk, patiënten of cliënten. Start met de zeven **reflectiefiches** om sterktes en groeikansen te bespreken op het vlak van omgeving, materialen, mondelinge communicatie, de positie van zorggebruikers, aandacht voor specifieke doelgroepen, medewerkers en teams, en beleid, visie en missie. **Kies daarna prioritaire acties** en bepaal hun doelstellingen. Analyseer hefbomen en drempels, stel een **concreet actieplan** op en volg de uitvoering en resultaten op. Veranker werkzame acties in procedures, jaarplannen, vorming en beleid.

Voor wie?

De reflectietool is bedoeld voor eerstelijnsorganisaties, zoals huisartsenpraktijken, apotheken, wijkgezondheidscentra, thuiszorgdiensten en andere zorg- en welzijnsorganisaties. Ze is vooral bruikbaar voor directies, kwaliteits- en beleidsmedewerkers, zorgverleners, onthaalmedewerkers en multidisciplinaire teams die samen aan toegankelijke informatie en dienstverlening willen werken.

Meer weten?

Reflectietool voor de eerstelijn

7 reflectiefiches om te groeien als gezondheidsvaardige organisatie in de eerstelijn

Wat?

De zeven reflectiefiches vormen het diagnostische **deel van de reflectietool** voor gezondheidsvaardige eerstelijnsorganisaties. Elke fiche behandelt een bouwsteen van toegankelijke zorg: de fysieke en digitale omgeving; gedrukte en geschreven materialen; mondelinge communicatie; de positie van de zorggebruiker; aandacht voor specifieke doelgroepen; medewerkers en teams; en beleid, visie en missie. **Aan de hand van reflectievragen** brengt een organisatie in kaart wat al goed loopt en waar verbetering mogelijk is.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Gebruik één fiche wanneer je **op een afgebakend thema wil reflecteren**, of doorloop alle zeven fiches voor een brede beginsituatieanalyse. Laat deelnemers de vragen eerst individueel of per functie bekijken en bespreek daarna verschillen in ervaringen en beoordeling. Betrek waar mogelijk zorggebruikers, vooral bij thema's die hun toegang, begrip, participatie en autonomie rechtstreeks raken. Noteer concrete voorbeelden en bewijs, bundel de belangrijkste sterktes en knelpunten en kies een beperkt aantal prioriteiten. Gebruik vervolgens het stappenplan uit de volledige reflectietool om doelstellingen en acties uit te werken en op te volgen.

Voor wie?

De fiches zijn bedoeld voor eerstelijnsorganisaties en teams die hun toegankelijkheid gericht willen onderzoeken. Ze kunnen afzonderlijk worden gebruikt door een team, kwaliteitsmedewerker of projectgroep, maar leveren het rijkste beeld op wanneer verschillende functies en zorggebruikers samen reflecteren.

Meer weten?

Reflectietool met 7 reflectiefiches



E-learning ‘Groeien als gezondheidsvaardige organisatie’

Wat?

De e-learning *Groeien als gezondheidsvaardige organisatie* biedt in ongeveer één uur een **toegankelijke introductie tot gezondheidsvaardigheden en gezondheidsvaardige organisaties**. Je leert wat gezondheidsvaardigheden zijn, wie beperkte gezondheidsvaardigheden kan ervaren en welke gevolgen en oorzaken daarbij een rol spelen. Daarna maak je kennis met de domeinen van een gezondheidsvaardige organisatie en met het kompas om als organisatie stap voor stap te groeien.

De opleiding combineert **theorie met praktische voorbeelden**, hulpmiddelen en ervaringen van organisaties die al met het thema aan de slag gingen. Zo bouw je een gemeenschappelijke taal op en krijg je zicht op de meerwaarde van een structurele aanpak voor toegankelijke informatie en dienstverlening.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Volg de e-learning wanneer je de **basisbegrippen wil leren kennen**, draagvlak wil helpen creëren of een verbetertraject in je organisatie wil voorbereiden. Doorloop de onderdelen in je eigen tempo en vertaal de voorbeelden naar je eigen werking. Laat bij voorkeur meerdere medewerkers uit verschillende functies deelnemen, zodat jullie vanuit een gedeeld begrippenkader kunnen bespreken waar de organisatie al sterk in is en waar groeikansen liggen.

Gebruik de e-learning als **opstap naar de andere materialen** van gezondheidsvaardige organisaties. Daarmee kan je de inzichten omzetten in prioriteiten, concrete acties, opvolging en structurele verankering.

Voor wie?

De e-learning is bedoeld voor iedereen met interesse in gezondheidsvaardigheden en gezondheidsvaardige organisaties. Ze richt zich in het bijzonder tot medewerkers, teams, leidinggevenden en beleids- of kwaliteitsmedewerkers van zorg- en welzijnsorganisaties die hun informatie en dienstverlening toegankelijker willen maken.



Meer weten?

E-learning ‘Groeien als gezondheidsvaardige organisatie’

Gedrag begrijpen en verklaren

Deze materialen helpen je om gedrag en de factoren die het beïnvloeden systematisch te begrijpen en te verklaren. Met het **Gedragswiel**, het overzicht van gedragsdeterminanten, de inspiratiegids, de e-learning en de toolbox breng je relevante competenties, drijfveren en contextfactoren in kaart en bouw je een onderbouwde gedragsanalyse op.



Gedragswiel

Analyseer welke factoren gedrag beïnvloeden.



Overzicht gedragsdeterminanten

Bekijk alle gedragsdeterminanten uit het Gedragswiel.



Inspiratiegids Gedragswiel

Ontdek hoe je gedragsinzichten toepast met het Gedragswiel.



E-learning 'Het Gedragswiel in een notendop'

Maak in korte tijd kennis met het Gedragswiel en leer gedragsdeterminanten herkennen.



Toolbox Gedragswiel

Breng drempels en hefbomen samen met betrokkenen in kaart.

Gedragswiel

Wat?



Het Gedragswiel (Gezond Leven, 2020) is de Vlaamse hertaling van het internationaal erkende COM-B-model (Michie et al., 2011). Het model helpt om systematisch in kaart te brengen welke factoren gedrag beïnvloeden en welke factoren je kan veranderen om het gewenste gedrag te ondersteunen.

Gedragsdeterminanten zijn de drempels en hefbomen die mensen ervaren bij het stellen, stoppen, verhogen, verminderen of volhouden van een bepaald (gezondheidsgerelateerd) gedrag. Dit model biedt overzicht door de verschillende gedragsdeterminanten onder te verdelen in drie categorieën: **competenties** (wat iemand kan en weet), **drijfveren** (wat iemand motiveert) en **context** (de omstandigheden en mogelijkheden binnen de omgeving). Bekijk hier het overzicht van alle gedragsdeterminanten uit het Gedragswiel.

De twee tandwielen illustreren hoe gedrag de gezondheid positief of negatief beïnvloedt. Gedragsverandering kan in de preventieve gezondheidszorg bijdragen aan gezondheidswinst.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Gebruik het Gedragswiel om de belangrijkste en meest veranderbare **drempels en hefbomen van een gedrag** in kaart te brengen. Orden informatie uit wetenschappelijk onderzoek volgens het model en bevraag waar nodig experten, ervaringsdeskundigen of de doelgroep via interviews, focusgroepen, vragenlijsten of een brainstorm. Het Gedragswiel helpt bepalen welke determinanten je bevraagt en hoe. De inzichten vormen de basis voor gerichte interventies en bieden een gedeelde taal over gedrag en gedragsverandering.

Het Gedragswiel is bruikbaar voor gezondheidsgerelateerd en ander gedrag, bij einddoelgroepen én intermediairs. Voor een gezamenlijke analyse in groep kan je de Toolbox Gedragswiel gebruiken.

Voor wie?

Het Gedragswiel is bruikbaar voor gezondheidsbevorderaars, coaches, hulpverleners, onderzoekers, docenten en studenten. Het model is toegankelijk en gebruiksvriendelijk, ook zonder wetenschappelijke achtergrond.

Meer weten?

Het Gedragswiel · Afbeeldingen · Overzicht gedragsdeterminanten · Filmpje · E-brochure · E-learning · Inspiratiepagina en inspiratiegids

Overzicht gedragsdeterminanten volgens het Gedragswiel

Wat?

Het *Overzicht gedragsdeterminanten volgens het Gedragswiel* bundelt de meest voorkomende factoren die gedrag beïnvloeden. Het ordent die determinanten in drie hoofdcategorieën: **competenties**, **drijfveren** en **context**. Competenties omvatten de kennis en fysieke en psychische vaardigheden die nodig zijn om gedrag te stellen of te veranderen. Drijfveren sturen en motiveren gedrag via reflectieve overwegingen en automatische processen, zoals behoeften, emoties en gewoonten. Context omvat fysieke, sociaal-culturele, economische en politieke invloeden uit de omgeving.

Per determinant geeft het overzicht een korte definitie en voorbeelden. Het maakt ook duidelijk dat determinanten niet los van elkaar staan: ze kunnen elkaar versterken of ondermijnen en verschillen tussen personen, gedragingen en situaties. Een determinant kan gedrag uitlokken, in stand houden, het risico erop vergroten of er net tegen beschermen.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Gebruik het overzicht als **begrippenkader en checklist** bij een gedragsanalyse. Omschrijf eerst het concrete gedrag en de doelgroep. Ga daarna systematisch na welke competenties, drijfveren en contextfactoren als drempel of hefboom kunnen werken. Verzamel informatie uit onderzoek, cijfers, interviews, focusgroepen, observaties of gesprekken met experten en de doelgroep en orden de bevindingen onder de passende determinanten.

Behandel het overzicht niet als een lijst waarop elke determinant aanwezig moet zijn. Bepaal welke factoren voor het gekozen gedrag en de specifieke context werkelijk belangrijk zijn en welke voldoende veranderbaar zijn. Houd rekening met de wisselwerking tussen factoren en maak onderscheid tussen aannames en onderbouwde bevindingen. Gebruik de geselecteerde determinanten vervolgens om gerichte doelstellingen te formuleren en passende gedragsveranderingstechnieken te kiezen, bijvoorbeeld met de filtertool gedragsveranderingstechnieken.

Voor wie?

Het overzicht is bedoeld voor professionals en organisaties die gedrag willen begrijpen en beïnvloeden binnen gezondheidsbevordering, ziektepreventie of andere maatschappelijke domeinen. Het is bruikbaar voor project- en methodiekontwikkelaars, beleidsmedewerkers, onderzoekers, communicatiemedewerkers, docenten, studenten en intermediairs. Ook deelnemers aan een gezamenlijke analyse met de Toolbox Gedragswiel kunnen het als naslagwerk gebruiken.



Meer weten?

Overzicht gedragsdeterminanten volgens het Gedragswiel · Gedragsdeterminanten volgens het Gedragswiel

Inspiratiegids ‘Inzetten op gedragsinzichten met het Gedragswiel’

Wat?

De inspiratiegids *Inzetten op gedragsinzichten met het Gedragswiel* laat zien hoe het **Gedragswiel in de praktijk kan worden gebruikt** om gedrag beter te begrijpen en gezondheidsbevorderende acties te versterken. De gids combineert een toegankelijke toelichting bij het model met praktijkvoorbeelden van organisaties die gedragsinzichten toepasten om een gezonde leefstijl en een gezonde omgeving gemakkelijker te maken.

De gids bestaat uit **drie delen**:

1. een inkijk in het Gedragswiel en de manieren waarop je het kan gebruiken;
2. inspirerende voorbeelden uit uiteenlopende thema’s, zoals houtstook, gezonde voeding, fietsen en mentaal welzijn;
3. en bijdragen van experten over onder meer drijfveren, context en gezondheidsvaardigheden.

Achteraan staat een overzicht van het ondersteuningsaanbod bij het Gedragswiel.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Gebruik de gids wanneer je wil zien hoe een **gedragsanalyse** met het Gedragswiel wordt **vertaald naar concrete keuzes** in een project, interventie, campagne of beleid. Lees eerst het inleidende deel om het kader en de twee gebruikswijzen van het Gedragswiel te begrijpen. Kies daarna voorbeelden die aansluiten bij je eigen thema, doelgroep of werkomgeving en ga na welke gedragsdeterminanten werden onderzocht, welke informatiebronnen zijn gebruikt en hoe de inzichten de aanpak mee hebben bepaald.

De voorbeelden zijn geen kant-en-klare recepten, maar **inspiratie** om je eigen aanpak te onderbouwen. Gebruik ze in een teamoverleg, opleiding of ontwikkeltraject om mogelijke drempels en hefbomen te herkennen, aannames te bespreken en ideeën te verzamelen. Koppel de inzichten vervolgens aan onderzoek en bevraging van je eigen doelgroep en context. Zo helpt de gids om doelgerichter in te spelen op competenties, drijfveren en context.

Voor wie?

De inspiratiegids is bedoeld voor professionals en organisaties die gedrag willen begrijpen en beïnvloeden binnen gezondheidsbevordering, ziektepreventie of andere maatschappelijke domeinen. Ze is bruikbaar voor project- en methodiekontwikkelaars, beleidsmedewerkers, onderzoekers, communicatiemedewerkers, docenten, studenten en intermediairs die met het Gedragswiel aan de slag willen of praktijkvoorbeelden zoeken om collega’s en partners te inspireren.



Meer weten?

Inspiratiegids ‘Inzetten op gedragsinzichten met het Gedragswiel’ · Inspiratiepagina

E-learning ‘Het Gedragswiel in een notendop’

Wat?

De e-learning *Het Gedragswiel in een notendop* biedt een **korte en toegankelijke kennismaking met het Gedragswiel.** Je ontdekt hoe competenties, drijfveren en context gedrag beïnvloeden en leert de belangrijkste gedragsdeterminanten als mogelijke drempels en hefbomen herkennen. De opleiding geeft zo een eerste basis om gedrag systematisch te analyseren.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Volg de e-learning wanneer je het Gedragswiel voor het eerst **wil leren kennen** of je basiskennis wil opfrissen. Doorloop de onderdelen in je eigen tempo en vertaal de voorbeelden naar een concreet gedrag uit je eigen werkcontext. Gebruik de inzichten daarna als voorbereiding op een gedragsanalyse, een teamgesprek of een sessie met de Toolbox Gedragswiel. Voor een verdere verdieping kan je aansluiten bij het overzicht van gedragsdeterminanten en de inspiratiegids.

Voor wie?

De e-learning is bedoeld voor professionals, studenten en andere geïnteresseerden die gedrag beter willen begrijpen en nog weinig of geen voorkennis van het Gedragswiel hebben. Ze is ook bruikbaar voor teams die een gedeeld begrippenkader willen opbouwen voordat ze samen een gedrag analyseren.



Meer weten?

E-learning ‘Het Gedragswiel in een notendop’

Toolbox Gedragswiel

Wat?



De toolbox is een herbruikbare plastic box die gevuld is met **verschillende materialen om aan de slag te gaan met het Gedragswiel**. Deze bevat onder meer een handleiding met een checklist van de gedragsdeterminanten, een spelbord, een overzicht van alle gedragsdeterminanten, drempel/hefboom kaartjes, post-its en ronde stickertjes.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Met de toolbox breng je eerst samen **het gewenste gedrag** scherp in beeld. Vervolgens onderzoek je welke **drempels en hefbomen** de gedragsverandering beïnvloeden. De materialen helpen om inzichten van deelnemers te verzamelen, te bespreken en te ordenen volgens het Gedragswiel. Zo krijg je zicht op de belangrijkste en meest veranderbare determinanten bij einddoelgroepen of professionals. Die analyse vormt de **basis** om daarna passende gedragsveranderingstechnieken en concrete toepassingen te kiezen voor een interventie, methodiek, campagne of beleid.

Voor wie?

De toolbox is bedoeld voor professionals die gezondheidsbevorderende of preventieve interventies, methodieken of campagnes ontwikkelen of herwerken. Ook beleidsmedewerkers, onderzoekers, docenten en studenten kunnen ermee aan de slag. De toolbox is vooral geschikt voor gebruik in groep. Voor de begeleider is een goede basiskennis van het Gedragswiel aangewezen.

Meer weten?

Toolbox Gedragswiel

Gedrag veranderen (via gedragsinterventies en brede communicatie)

Deze materialen helpen je om een **gedragsanalyse te vertalen naar gedragsinterventies** en brede gezondheidscommunicatie. De filtertool ondersteunt de keuze van passende gedragsveranderingstechnieken en bestrijkt daarbij een breed spectrum: van individueel motiverende en zelfregulerende technieken tot sociale, omgevings- en beleidsgerichte technieken. De leidraad voor engagerende en overtuigende communicatie helpt om boodschappen doelgericht, duidelijk en inclusief vorm te geven. Met de checklist framing en gezondheid toets je of woorden en beelden gezondheid als een gedeelde verantwoordelijkheid kaderen en stigmatisering vermijden.



Filtertool gedragsveranderingstechnieken

Kies technieken die aansluiten bij de vastgestelde determinanten.



Leidraad engagerende en overtuigende communicatie

Communiceer naar gezondheidswinst



Checklist 'Framing en gezondheid'

Kies woorden en beelden die gezondheid als een gedeelde verantwoordelijkheid kaderen.

Filtertool gedragsveranderingstechnieken

Wat?

Met **gedragsveranderingstechnieken** speel je gericht in op drempels en hefbomen die uit een gedragsanalyse naar voren komen. De filtertool bevat **89 technieken**, gebaseerd op de taxonomie van Kok et al. (2016), en helpt je technieken te selecteren die passen bij de relevante gedragsdeterminanten van je doelgroep. Deze zijn gelinkt aan het Gedragswiel. Vervolgens vertaal je één of meer technieken naar een concrete toepassing die aansluit bij de doelgroep en context, bijvoorbeeld een communicatiecampagne, app, wedstrijd, leefstijlinterventie of gezondheidsbeleidsmaatregel.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Deze filtertool werd ontwikkeld om, met behulp van technieken**, je doelgroep** via interventies te helpen **begeleiden richting de gewenste gedragsverandering** via praktische toepassingen. Hierbij passen de technieken die naar voren geschoven worden door de filtertool steeds bij de gedragsdeterminanten uit je eerdere gedragsanalyse.

Je gebruikt de filter door eerst de gedragsdeterminant(en) waarop je wil inspelen te selecteren. Nadien bekijk je de selectie en evalueer je welke technieken het meest geschikt zijn op basis van de voorwaarden voor effectiviteit (‘wanneer werkt deze techniek?’) en de praktische toepassingsmogelijkheden. Nadien vorm je één of meerdere technieken om tot een praktische toepassing. Bekijk zeker onze gebruikswijzer voor meer informatie.

Voor wie?

De filtertool is bedoeld voor professionals die gezondheidsbevorderende of preventieve interventies, methodieken, campagnes of beleid ontwikkelen of herwerken. Ook beleidsmedewerkers, onderzoekers, docenten en studenten kunnen de tool gebruiken. Een basiskennis van het Gedragswiel en een voorafgaande analyse van de relevante gedragsdeterminanten zijn aangewezen om de voorgestelde technieken gericht te kunnen beoordelen en toepassen.



Meer weten?

Filtertool gedragsveranderingstechnieken · Gebruikswijzer filtertool gedragsveranderingstechnieken

Leidraad ‘Engagerende en overtuigende communicatie in gezondheidsbevordering’

Wat?

De leidraad *Engagerende en overtuigende communicatie in gezondheidsbevordering* helpt om gezondheids**boodschappen** te ontwikkelen **die aandacht trekken**, begrepen worden en mensen aanzetten tot een gezonde gedragsverandering. Ze situeert **persuasieve communicatie** binnen gezondheidsbevordering en verbindt communicatiekeuzes met gedrag en gedragsdeterminanten. De leidraad behandelt onder meer ethische aandachtspunten, rationele en emotionele overtuigingsroutes, framing, boodschappers, sociale normen, bewijsvoering en communicatie met oog voor diversiteit.

Centraal staan **tien vuistregels:** trek de aandacht; wees duidelijk; maak het haalbaar; benadruk incentives; stel een positieve sociale norm en bied sociale steun; kies geloofwaardig bewijs; hanteer een geschikt frame; kies de juiste boodschapper; vermijd stigmatisering en culpabilisering; en communiceer met oog voor diversiteit.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Gebruik de leidraad bij de **ontwikkeling of herwerking van campagnes, folders, websites, sociale media, uitnodigingen en andere gezondheidscommunicatie.** Start met een scherp omschreven doelgroep, gewenst gedrag en communicatiedoel. Onderzoek welke drempels en hefbomen het gedrag beïnvloeden en bepaal vervolgens welke inhoud, toon, vorm, boodschapper en kanalen daarbij aansluiten.

Formuleer **één duidelijke kernboodschap** en maak concreet wat de ontvanger moet weten, waarom dat relevant is en welke haalbare actie mogelijk is. Toets je ontwerp aan de tien vuistregels en controleer of woord en beeld elkaar versterken, het gewenste gedrag haalbaar lijkt en de boodschap geen groepen stigmatiseert of individuele schuld benadrukt. Test de communicatie waar mogelijk bij de doelgroep en stuur bij op basis van wat mensen opmerken, begrijpen, voelen en van plan zijn te doen.

Voor wie?

De leidraad is bedoeld voor professionals en organisaties die communiceren over gezondheidsbevordering en ziektepreventie. Ze is vooral bruikbaar voor communicatiemedewerkers, campagne- en methodiekontwikkelaars, projectmedewerkers, beleidsmedewerkers, onderzoekers en externe communicatiepartners die gezondheidsboodschappen onderbouwd, toegankelijk en overtuigend willen maken.



Meer weten?

Leidraad Engagerende en overtuigende communicatie in gezondheidsbevordering · 10 vuistregels voor een engagerende en overtuigende boodschap · Persuasieve communicatie

Checklist ‘Framing en gezondheid’

Wat?

De checklist *Framing en gezondheid* helpt om **over gezondheid te communiceren als een collectieve verantwoordelijkheid.** Framing betekent dat je bepaalde aspecten van een onderwerp bewust meer, minder of anders belicht. De gekozen woorden, beelden, voorbeelden en zinsbouw bepalen mee vanuit welk perspectief mensen naar gezondheid en gezondheidsongelijkheid kijken.

De checklist bundelt aandachtspunten om urgentie te creëren, het frame af te stemmen op verschillende doelgroepen, sociale determinanten begrijpelijk te maken en gedeelde verantwoordelijkheid te benadrukken. Ze waarschuwt onder meer voor een te sterke nadruk op individuele keuzes, kennisgebrek of economische argumenten en reikt alternatieven aan, zoals de bouwblokkenmetafoor, inclusieve taal en het zichtbaar maken van de rol van beleid en leefomstandigheden.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Gebruik de checklist bij het schrijven of beoordelen van beleidscommunicatie, persberichten, presentaties, campagnes, opiniestukken en andere communicatie over gezondheid en gezondheidsongelijkheid. **Bepaal** eerst **welk perspectief je wil versterken** en welk publiek je wil bereiken. Ga vervolgens punt voor punt na of de boodschap duidelijk maakt waarom het thema belangrijk is, hoe sociale en maatschappelijke omstandigheden gezondheid beïnvloeden en welke gedeelde verantwoordelijkheid verschillende actoren dragen.

Let op associaties die woorden en beelden oproepen, pas toon en voorbeelden aan het publiek aan en blijf tegelijk trouw aan het gekozen hoofdframe. Maak cijfers concreet en begrijpelijk, zoom waar nodig in op één herkenbare sociale determinant en benoem groepen inclusief en niet-stigmatiserend. Test gevoelige of strategisch belangrijke boodschappen bij leden van de doelgroep en gebruik de checklist opnieuw bij de eindredactie.

Voor wie?

De checklist is bedoeld voor professionals en organisaties die communiceren over gezondheid, preventie, gezondheidsongelijkheid en sociaal beleid. Ze is bruikbaar voor communicatiemedewerkers, beleidsmedewerkers, woordvoerders, onderzoekers, gezondheidsbevorderaars, belangenbehartigers en leidinggevenden die meer draagvlak willen creëren voor collectieve en structurele oplossingen.

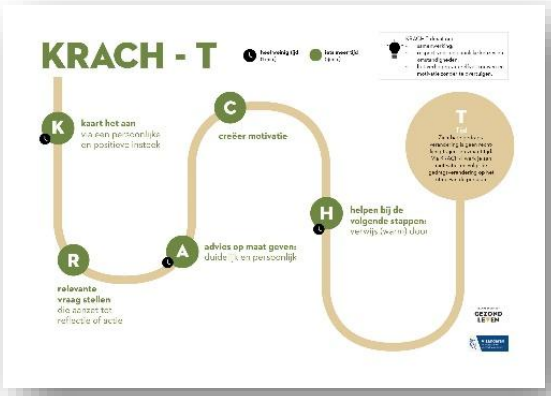


Meer weten?

Checklist Framing en gezondheid

Gedrag veranderen (via gesprekken)

Deze materialen en opleidingen ondersteunen professionals bij **één-op-één gesprekken** over gezondheid en leefstijl. KRACH-T biedt een praktische structuur om in een kort gesprek motivatie te versterken en samen een haalbare volgende stap te bepalen. De e-learning over de basics van gezondheidscoaching helpt je om motiverende gesprekstechnieken te leren en toe te passen bij gedragsverandering.



Gespreksmethodiek KRACH-T

Gebruik KRACH-T voor kortdurende motiverende gesprekken.



E-learning: de basics van gezondheidscoaching

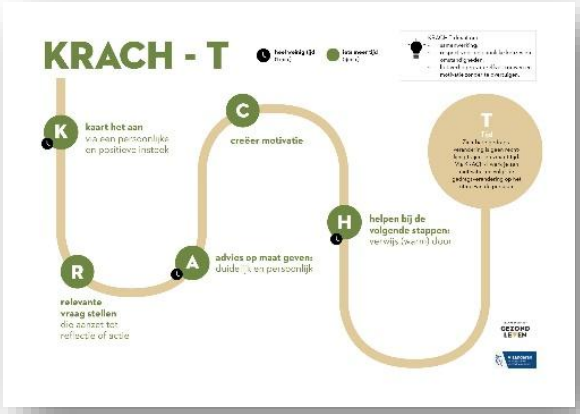
Leer motiverende gesprekstechnieken

Gespreksmethodiek KRACH-T

Wat?

KRACH-T is een onderbouwde en toegankelijke leidraad voor een **zeer kort motiverend gesprek over gezondheid en leefstijl**. De methodiek helpt om in één tot vier minuten een thema aan te kaarten, de eigen motivatie van de gesprekspartner te versterken en een kleine, haalbare volgende stap te ondersteunen. KRACH-T vertrekt van het inzicht dat gedragsverandering vaak tijd vraagt en dat herhaalde korte gesprekken samen een motiverend proces op gang kunnen brengen.

Waarvoor en hoe gebruiken?



Gebruik KRACH-T tijdens gewone contactmomenten wanneer een gezondheidsthema relevant is. De letters staan voor de opeenvolgende gesprekselementen: **K**aart het thema aan, stel een **R**elevante vraag, geef **A**dvies op maat, **C**reëer motivatie en **H**elp bij een volgende stap. De **T** staat voor tijd: duurzame gedragsverandering ontstaat meestal niet na één gesprek, maar door herhaalde aandacht en ondersteuning.

Ga voor **een gesprek van ongeveer vier minuten** als dat kan en voor een gesprek van één minuut als het moet. Sluit aan bij wat de persoon belangrijk vindt, vraag toestemming om advies te geven, vermijd overtuigen of veroordelen en kies samen een haalbare vervolgstap. Wanneer meer ondersteuning nodig is, kan je gericht doorverwijzen. KRACH-T vervangt geen uitgebreid gesprek of begeleiding, maar vormt een laagdrempelige aanvulling en kan de deur openen naar verdere ondersteuning.

Voor wie?

KRACH-T is bedoeld voor zorg- en welzijnsprofessionals en andere professionals die in hun werk rechtstreeks contact hebben met burgers, patiënten of cliënten. Onder meer huisartsen, apothekers, verpleegkundigen, kinesisten, diëtisten, maatschappelijk werkers, gezondheidscoaches en onthaalmedewerkers kunnen de methodiek gebruiken om gezondheid en leefstijl kort en respectvol bespreekbaar te maken.

Meer weten?

Gespreksmethodiek ‘Gebruik je KRACH-T’ · Leidraad voor KRACH-T · E-learning Gesprekken met KRACH-T · Actueel opleidingsaanbod over KRACH-T in de Gezond Leven Academie · Onderbouwing KRACH-T

E-learning: de basics van gezondheidscoaching

Wat?

De e-learning *De basics van gezondheidscoaching* biedt een **praktische basis om patiënten en cliënten beter te ondersteunen bij leefstijlverandering.** De opleiding helpt je om gedrag en gedragsverandering te begrijpen, onderbouwde preventieve gezondheidsadviezen te geven en gezondheidscoaching toe te passen in gesprekken.

De opleiding bestaat uit **drie e-learningmodules**:

1. drempels en hefbomen voor gedragsverandering;
2. preventieve gezondheidsadviezen;
3. en aan de slag met gezondheidscoaching.

Theorie en voorbeelden worden afgewisseld met oefeningen, korte pauzes en kennistestjes. Je doorloopt de modules in je eigen tempo en kan ze later opnieuw raadplegen.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Volg de e-learning wanneer je **mensen** in één-op-één gesprekken wil **ondersteunen om gezonder te leven** of een leefstijlverandering vol te houden. Gebruik de eerste module om drempels en hefbomen te herkennen, de tweede om gezondheidsadvies onderbouwd en passend te formuleren en de derde om coachende gesprekstechnieken toe te passen.

Koppel de oefeningen aan een concrete gesprekssituatie uit je eigen praktijk en reflecteer op hoe je vragen stelt, advies geeft, autonomie ondersteunt en samen haalbare stappen bepaalt. Gebruik de e-learning als basis voor verdere verdieping in motiverende gespreksvoering en voor toepassing van de gespreksmethodiek KRACH-T.

Voor wie?

De e-learning is bedoeld voor zorg- en welzijnsprofessionals en andere professionals die patiënten of cliënten begeleiden bij leefstijlverandering. Ze is bruikbaar voor onder meer huisartsen, apothekers, verpleegkundigen, kinesisten, diëtisten, maatschappelijk werkers en gezondheidscoaches, zowel zonder voorkennis als om basiskennis op te frissen.

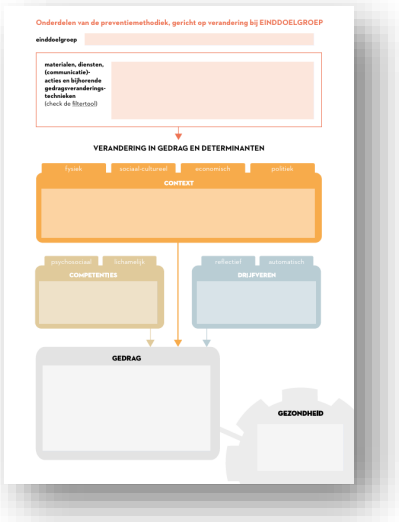


Meer weten?

E-learning ‘De basics van gezondheidscoaching’

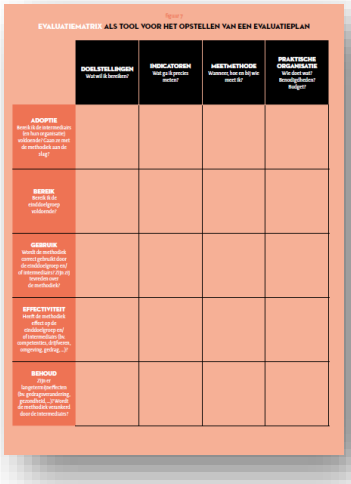
Impactgericht werken en evalueren

Deze materialen helpen je om de **veranderlogica (theory of change)** van een preventieve actie of methodiek expliciet te maken, een **evaluatie** planmatig op te bouwen en resultaten te gebruiken voor verbetering en **impactbeleid**.



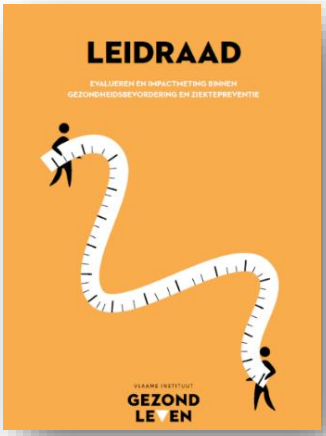
Theory of Change-sjabloon

Maak de veranderlogica en verwachte impact zichtbaar.



Evaluatiematrix

Vertaal doelstellingen naar indicatoren, meetmethoden en praktische afspraken.



Leidraad evalueren en impactmeting

Werk stapsgewijs aan evaluatie, impactmeting en impactbeleid.

Theory of Change-sjabloon

Wat?

Een Theory of Change (TOC), of verandertheorie, maakt zichtbaar **hoe een preventiemethodiek** via activiteiten en veranderingen bij intermediairs en einddoelgroepen **wil bijdragen aan gezondheidswinst.** Het Gedragswiel helpt om relevante gedragsdeterminanten te benoemen; de filtertool gedragsveranderingstechnieken helpt om passende technieken te koppelen aan de vastgestelde drempels en hefbomen. Zo vormt de TOC een **basis voor impactgericht ontwikkelen, uitvoeren en evalueren**.

Waarvoor en hoe gebruiken?

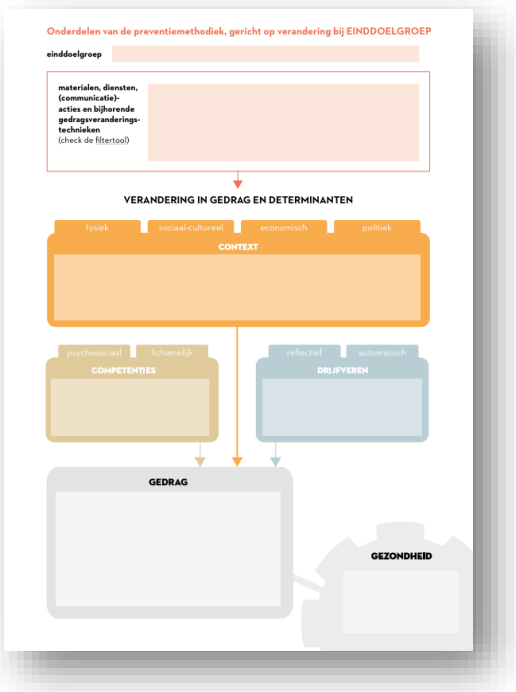
Gebruik het TOC-sjabloon om kritisch te reflecteren over de doelstellingen, onderdelen en veronderstelde werking van een bestaande of nieuwe actie of methodiek. De TOC maakt de werking inzichtelijk voor implementatoren, opdrachtgevers en partners en **vormt een blauwdruk voor evaluatie.** Door het sjabloon samen met betrokken stakeholders in te vullen, maak je verschillende perspectieven en aannames expliciet.

Kies **het sjabloon** volgens het aantal intermediaire doelgroepen. Vul eerst de algemene informatie in en beschrijf daarna per intermediaire doelgroep en einddoelgroep de onderdelen en veranderdoelen. Bij een nieuwe methodiek kan je ook omgekeerd redeneren: vertrek van het gezondheidsprobleem en bepaal van daaruit de gewenste veranderingen, relevante doelgroepen en benodigde onderdelen. De handleiding geeft gedetailleerde instructies.

Het resultaat is een **visueel overzicht van de veranderlogica**: welke activiteiten worden ingezet, welke veranderingen bij intermediairs en einddoelgroepen worden verwacht en hoe die moeten bijdragen aan gezondheidswinst. Dit overzicht ondersteunt communicatie, uitvoering, kwaliteitsverbetering en de keuze van evaluatievragen en indicatoren.

Voor wie?

Het sjabloon is bedoeld voor wie een preventieve actie of methodiek ontwikkelt, uitvoert of evalueert. Methodiekontwikkelaars kunnen het samen invullen met implementatoren, inhoudelijke experten en andere betrokken stakeholders.



Meer weten?

Sjabloon Theory of Change · Handleiding bij sjabloon Theory of Change · Sjabloon Theory of Change (1 extra intermediaire doelgroep) · Sjabloon Theory of Change (2 extra intermediaire doelgroepen) · Voorbeeld Theory of Change: Woogie Boogie · Voorbeeld Theory of Change: Gezond Groeien

Evaluatiematrix

Wat?

De evaluatiematrix is een invultool om een **evaluatie te plannen en** bij te sturen volgens het RE-AIM-kader (Glasgow et al., 1999).

Per doelstelling vul je **vier kolommen** in:

- Doelstelling: wat wil je bereiken?
- Indicator: wat meet je precies?
- Meetmethode: wanneer, hoe en bij wie meet je?
- Organisatie: wie doet wat, met welke middelen en welk budget?

De rijen volgen de **vijf RE-AIM-dimensies.** Vul alleen de relevante dimensies in:

- **Adoptie:** gaan intermediairs en hun organisaties ermee aan de slag?
- **Bereik:** bereik je de einddoelgroep voldoende?
- **Gebruik:** wordt de methodiek correct uitgevoerd en zijn gebruikers tevreden?
- **Effectiviteit:** heeft de methodiek effect op einddoelgroep en/of intermediairs?
- **Behoud:** blijven effecten bestaan en wordt de methodiek verankerd?

Waarvoor en hoe gebruiken?

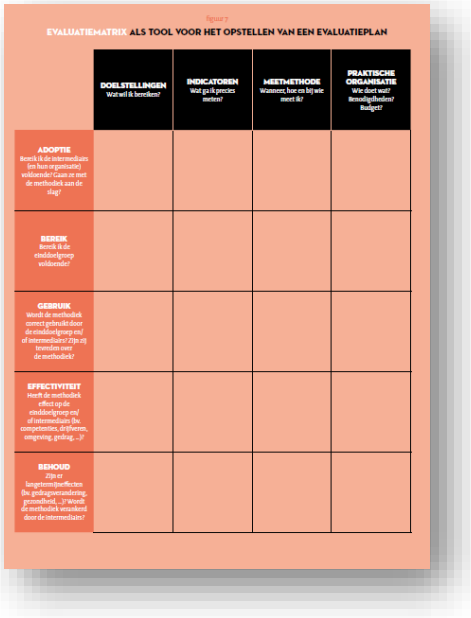
Gebruik de matrix **bij de start van een actie of methodiek**. Bepaal samen de doelstellingen, indicatoren, meetmethoden en taakverdeling. Actualiseer de afspraken tijdens de uitvoering. De matrix helpt te zien waar knelpunten ontstaan, zodat je **gericht kan bijsturen** zonder het hele project te herwerken.

Voor wie?

Voor **projectmedewerkers, methodiekontwikkelaars, evaluatoren en andere betrokkenen** die een preventieve actie of methodiek ontwikkelen, uitvoeren of bijsturen.

Meer weten?

RE-AIM-kader · Invultool evaluatiematrix



Leidraad ‘Evalueren en impactmeting’

Wat?

Dit is een leidraad die een beeld schetst van wat we begrijpen onder **impactmeting** en op welke manieren we dit kunnen aanpakken binnen gezondheidsbevordering en ziektepreventie. Hierin komen onder andere terminologie, de redenen achter impactmeting en evaluatie, gezondheidswinst, de Theory of Change, en hoe je juist aan de slag gaat aan bod.

De leidraad biedt niet alleen een **gedeeld begrippenkader**, maar ook **een stapsgewijze werkwijze** om een evaluatie te plannen en uit te voeren, resultaten te benutten voor verbetering en binnen de organisatie een evaluatie- of impactbeleid uit te bouwen. Daarbij vormt een Theory of Change de basis en wordt verder gekeken dan alleen het uiteindelijke effect, onder meer naar bereik, adoptie, uitvoering en verankering.

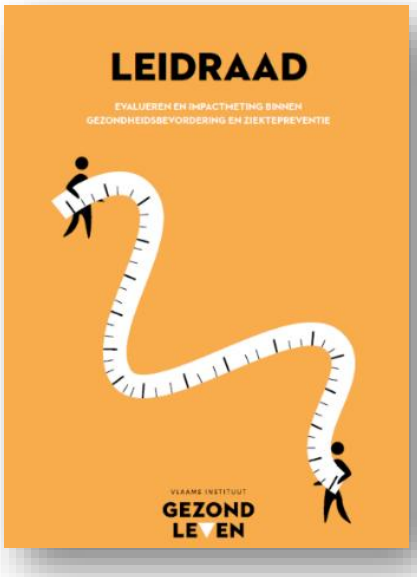
De leidraad en de **evaluatiematrix** vullen elkaar aan. De leidraad biedt het inhoudelijke kader en de stapsgewijze werkwijze voor evalueren en impactmeting. De evaluatiematrix is een praktische invultool om die werkwijze toe te passen: je vertaalt de doelstellingen van een preventiemethodiek naar indicatoren, meetmethoden en concrete afspraken voor de evaluatie.

Waarvoor en hoe gebruiken?

Gebruik de leidraad om binnen je organisatie een **gedeeld kader en een gedeelde visie op impactmeting en evaluatie** op te bouwen. Doorloop de stappen bij de voorbereiding, uitvoering en benutting van een evaluatie en pas ze toe op de schaal en context van het project of de werking. Leg afspraken vast over begrippen, rollen, evaluatievragen, methoden en het gebruik van resultaten. Zo kunnen organisaties intern en met partners eenduidiger communiceren en impact gerichter creëren, vatten, aantonen en versterken.

Voor wie?

De leidraad is bedoeld voor nieuwe én ervaren medewerkers in preventieorganisaties die evaluaties plannen, uitvoeren, begeleiden of gebruiken om acties en methodieken bij te sturen. Ook projectmedewerkers, methodiekontwikkelaars, beleidsmedewerkers, leidinggevenden, onderzoekers en evaluatoren kunnen ermee aan de slag. De leidraad ondersteunt zowel wie voor het eerst met evalueren en impactmeting werkt als organisaties die een gedeelde visie en een breder evaluatie- of impactbeleid willen uitbouwen.



Meer weten?

Leidraad evalueren en impactmeting binnen gezondheidsbevordering en ziektepreventie

Colofon

Deze publicatie is ontwikkeld door het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw. Ze bundelt kaders, tools, gidsen en opleidingen die professionals ondersteunen bij kwaliteitsvolle gezondheidsbevordering en ziektepreventie.

Redactie en inhoudelijke coördinatie: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

Uitgave: 2026

Website: www.gezondleven.be

Opleidingsaanbod: www.gezondlevenacademie.be

Deze publicatie wordt periodiek geactualiseerd. Controleer voor de meest recente versies van materialen, links en opleidingen altijd de vermelde webpagina's.