

DIALOOG: VERANDERTAAL UITLOKKEN EN VERSTERKEN

Tandarts

Patiënt

Goedemorgen. Heeft u problemen gehad sinds uw vorige controle?

Ja, eigenlijk wel. Mijn tanden zijn sterk verkleurd.

Eens kijken... Inderdaad, waaraan ligt dat denkt u?

Open vraag

Ik poets goed, maar ik rook wel een pakje per dag.
Kan het daardoor komen?

Weerstand vermindert

Ja, dat kan, rokers hebben meer kans op verkleuring.
Ondervind je nog nadelen van het roken?

Informatie geven

Tja..., ik weet natuurlijk dat het ongezond is en ik
geef het slechte voorbeeld voor mijn dochter.

Verandertaal

U heeft al goed nagedacht over de nadelen, wat maakt het
dan moeilijk om te stoppen?

Positief bekrachtigen, empathisch volgen, nadelen
verkennen doet weerstand afnemen

Coh, roken is gezellig en het is een gewoonte

Ziet u ook voordelen van het stoppen?

Gerichte vraag

Ja, ik voelde me eigenlijk wel beter en minder afhankelijk

Verandertaal

En wat zou op dit moment het belangrijkste voordeel zijn?

Vooruit doen kijken

Vooral dat ik het goede voorbeeld kan zijn

Dus uw dochter zou een belangrijke reden zijn om opnieuw te stoppen met roken?

Samenvatten

Ja, zeker en vast!

LEES MEER:

[Motiverentotrookstop.be](https://www.motiverentotrookstop.be)

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**