

Gedragsanalyse COM-B model

De werkwijze van Trafieq

Introductie

Stel je eens voor dat je elke zondag naar een sportwedstrijd gaat. Na de wedstrijd blijf je nog even hangen voor een paar drankjes. Dan is de kans aanwezig dat er, wanneer je maandagochtend weer begint met werken, nog alcohol in je bloed zit. Hoe zorg je nu voor vermindering van jouw drankgebruik als je elke zondag een borrel hebt? Waarschijnlijk kun je pas beginnen met nadenken over jouw alcoholgebruik, wanneer je de kennis hebt over de afbraaktijd en de invloed die alcohol heeft op jouw functioneren. Zo hebben verschillende factoren invloed op jouw gedrag en keuzes, waarvan we onze benadering rondom deze factoren hieronder zullen toelichten.

Als eerste gaan we kijken naar de rol die capaciteit hierin heeft. Pas als je kennis hebt over een bepaald onderwerp, zie je de nut en noodzaak in om te veranderen. Wellicht wist je helemaal niet dat er maandagochtend nog alcohol in je bloed kan zitten, doordat je niet op de hoogte bent van de precieze afbraaktijd van alcohol en dus niet weet hoeveel drankjes (en in welke hoeveelheid) je kunt nuttigen.

Kennis speelt hierbij een belangrijke rol. Als je wel weet hoe lang de afbraaktijd is, ben je eerder geneigd om ook op tijd te stoppen met drinken.

Het kan ook zijn dat je wel kennis bezit over de afbraaktijd van alcohol of dat (teveel) alcohol niet goed voor je is en invloed heeft op je reactievermogen, maar mis je de juiste vaardigheden om iets aan dit gedrag te doen. In beide gevallen is de capaciteit

Daarnaast heeft ook de gelegenheid een rol in gedragsverandering. Hierbij wordt gekeken of de sociale en fysieke omgeving meewerkt aan het veranderen van je gedrag. De borrel op de vereniging nodigt uit tot nuttigen van alcoholische dranken. Dit omdat iedereen het doet en je niet achter wilt blijven. Deze sociale invloed kan te maken hebben met groepsdruk, verwachtingen of een (on)uitgesproken norm die heerst op de plek waar je bent. Bij een borrel op de vereniging hoort bier. Met andere woorden: de sociale omgeving werkt niet mee, waardoor de gelegenheid om te minderen niet meezit.

De laatste factor die een rol speelt is motivatie. Is de innerlijke drang om te veranderen wel groot genoeg? Gewoontegedrag is ook een onderdeel van motivatie. Gewoontegedrag wordt in deze theorie 'automatische motivatie' genoemd. Het woord 'automatisch' zegt het al: hier komt geen bewuste keuze aan te pas. Wil je eigenlijk wel stoppen of vind je het borrelmoment veel te gezellig? Om ervoor te zorgen dat de gedragsverandering in gang gezet wordt is het belangrijk dat iemand ook zelf wil veranderen.

Conclusie

Om gedragsverandering in gang te zetten, is het belangrijk dat alle drie de factoren aanwezig zijn. Pas dán kan de verandering tot stand komen.

Wat doen wij precies?

Wij bieden capaciteit in de vorm van kennis en vaardigheden, zowel in onze cursussen als in onze online leeromgeving. Kennis wordt bij Trafieq overgedragen door middel van voorlichting, e-learning, workshops, trainingen en advies. Al deze interventies hebben als doel om kennis over te dragen, zodat mensen de mogelijkheid krijgen om naar de opgedane kennis te handelen. Sommige informatie wordt simpelweg gepresenteerd, maar we gebruiken ter ondersteuning veel interactieve werkvormen, waaronder quizzes en stellingen. In onze trainingen wordt de kennis ook direct toegepast door te oefenen met mededeelnemers of een trainingsacteur. Zo blijft de kennis niet alleen beter hangen, maar wordt de kennis ook nog omgezet in aangeleerde vaardigheden, die na de training direct kunnen helpen in dagelijkse situaties.

We creëren gelegenheid voor mensen om in beweging te komen, door te investeren in de veiligheidscultuur en vitaliteit. Een voorbeeld hiervan is de cursus Stoppen met roken, waarin je samen met een groep gaat stoppen met roken. Omdat je dit in een groep doet, creëer je een omgeving die stimulerend is. Wanneer je in je eentje stopt, terwijl jouw omgeving rustig verder rookt, is er gevoelsmatig weinig gelegenheid om vol te houden. Gelegenheid heeft alles te maken met beleid en cultuur. Trafieq biedt aan om ontwikkeling en implementatie van een ADM-beleid te faciliteren voor bedrijven. Zo'n beleid creëert gelegenheid om met het betreffende gedrag (in dit geval middelengebruik) bezig te zijn. Wanneer het juiste beleid ontbreekt, is er onvoldoende gelegenheid en draagvlak om gedragsverandering in gang te brengen. In dat geval berust de gedragsverandering volledig op andere factoren, zoals de capaciteit en motivatie van het individu. Gelegenheid is dan dé aanvullende factor die de gedragsverandering in gang kan zetten.

We sporen mensen aan door ze te motiveren, in hun kracht te zetten en te stimuleren om zelf verantwoordelijkheid te nemen. Dit doen wij door zonder (voor)oordeel. We kijken wat er speelt bij de doelgroep en wat zij nodig hebben om in beweging te komen. Motiverende gespreksvoering is een techniek om de innerlijke motivatie aan te spreken, zodat mensen zelf verantwoordelijkheid kunnen nemen voor hun gedrag.

Wat doen we nog meer?

Trafieq geeft nog veel meer cursussen: kijk op onze website voor het meest actuele aanbod www.trafieq.nl.



 Bergweg 173A | 3707 AC ZEIST

 info@trafieq.nl | 030 - 30 70 200

 Advies: advies@trafieq.nl | 030 - 30 70 203

www.trafieq.nl

