



Voorbeeldzinnen
voor tijdens het
gesprek

In gesprek over leefstijl tijdens de zwangerschap

Tijdens de zwangerschap is de gezondheid van de zwangere vrouw en haar partner erg belangrijk. Dit vraagt soms om een verandering van leefstijl. Als verloskundige heb je een belangrijke rol in de ondersteuning van zwangere vrouwen en/of hun partner als het gaat om een gezonde leefstijl tijdens de zwangerschap. Je staat in nauw contact met de zwangere vrouw en beantwoordt vragen die ze misschien heeft over haar gezondheid en die van haar baby. Deze gesprekskaarten zijn bedoeld om jou te ondersteunen bij het gesprek over leefstijl, met voorbeeldzinnen over alcohol, roken of voeding.

Inhoudsopgave

- 1 Basis gesprekstechnieken
- 2 Het gesprek starten
- 3 Motivatie verhogen voor het veranderen van leefstijl
- 4 Voorbereiden op moeilijke situaties
- 5 Informeren en reflecteren
- 6 Follow up - bespreekbaar houden
- 7 Ezelsbruggetjes voor het gesprek
- 8 Ondersteuning voor de zwangere vrouw
- 9 Informatie en materialen voor verloskundigen over leefstijlthema's



1 Basis gesprekstechnieken

Deze algemene gesprekstechnieken kunnen helpen bij het creëren van een open en gelijkwaardig gesprek.

Wat kan je doen?	Voorbeeldzinnen
Open vragen stellen Dit geeft meer ruimte voor de ander om te antwoorden.	• Gesloten: <i>"Wil je stoppen met alcohol drinken tijdens de zwangerschap?"</i> • Open: <i>"Hoe denk je over stoppen met alcohol drinken tijdens de zwangerschap?"</i>
Reflectief luisteren Reflecteer op wat de ander zegt. Dit zorgt ervoor dat iemand zich echt begrepen voelt.	<i>Cliënt: "Ik weet dat ik zou moeten stoppen met roken. Maar als iedereen me nu gewoon met rust laat, dan raak ik veel minder gestrest. Dan zou ik het ook beter volhouden!"</i> Reflecties: • <i>"Iedereen bemoeit zich met je rookgedrag."</i> • <i>"Je vindt het moeilijk niet te roken als je last hebt van stress."</i>
Bevestigen Leg nadruk op wat positief is.	• <i>"Je geeft aan dat je al minder bent gaan roken."</i> • <i>"Ik begrijp dat je al veel aandacht besteedt aan gezond eten."</i>
Samenvatten Breng de informatie die de ander gegeven heeft bijeen.	<i>"Goed, ik probeer alles wat we besproken hebben op een rijtje te zetten. We hebben het gehad over de eetgewoontes die je graag wil veranderen en daar hebben we concrete afspraken over gemaakt."</i>
Stiltes Durf stiltes te laten vallen.	Als je niet gelijk doorvraagt, geeft dit de zwangere vrouw en/of haar partner de ruimte om even na te denken over hun antwoord.
Communiceer ongezond gedrag niet als norm Als je zegt dat iets vaak voorkomt, kunnen mensen dit onderbewust overnemen als 'normaal'.	Voorkom bijvoorbeeld: <i>"Veel vrouwen drinken na de bevalling wel weer gewoon alcohol, wat doe jij?"</i>

② Het gesprek starten

Hoe start je het gesprek over leefstijl? Onderstaande zinnen kunnen helpen bij het starten van het gesprek over leefstijl, het bespreekbaar maken van verwachtingen en het benoemen van de rol van jou en de zwangere vrouw en/of haar partner.

Wat kan je doen?	Voorbeeldzinnen
Vraag toestemming om het onderwerp te bespreken Zo geef je de ander regie in het gesprek.	<i>"Ik wil het graag met je over (alcohol/roken/voeding) hebben, vind je dat goed?"</i>
Respecteer het als de ander het liever niet bespreekt Soms zet het stellen van een vraag de ander al aan het denken. Kom er bij een volgend gesprek weer op terug.	• <i>"Ik begrijp dat je nu liever niet verder ingaat op (alcohol/roken/voeding). Ik zou er graag tijdens een volgend consult even op terugkomen, is dat goed?"</i> • <i>"Weet dat je met vragen over je leefstijl (alcohol/roken/voeding) bij mij terecht kan. Dan laten we het voor nu rusten."</i>
Benader de onderwerpen algemeen en open Door algemeen en open uit te vragen geef je de ander de kans om dingen in te brengen.	• <i>"Hoe zie/ervaar jij je eigen leefstijl? Wat is voor jou echt belangrijk nu tijdens je zwangerschap?"</i> • <i>"Hoe kijk je naar de eerste weken? Hoe kijk je naar het gezond omgaan met (alcohol/roken/voeding)?"</i> • <i>"Hoe wordt er in jouw omgeving gekeken naar (alcohol/roken/voeding)?"</i>
Geef de ander regie in het gesprek Zet de ander in zijn of haar kracht en benader dat het om zijn of haar keuzes gaat.	• <i>"Zijn er dingen die jij in dit gesprek graag wil bespreken of bereiken rondom jouw leefstijl?"</i> • <i>"Jij bent de expert als het om je eigen gezondheid gaat. Wat heb je van mij nodig om hierin keuzes maken? En hoe kan ik je hierbij ondersteunen?"</i>

③ Motivatie verhogen voor veranderen van leefstijl

Misschien merk je dat de zwangere vrouw en/of haar partner het moeilijk vindt om een stap te maken naar een gezondere leefstijl. Bespreek dan de motivatie en het vertrouwen om de leefstijl te veranderen.

Wat kan je doen?	Voorbeeldzinnen
Bespreek de motivatie voor verandering Schaalvragen kunnen helpen om zicht te krijgen in de wens om leefstijl te veranderen.	• <i>"Hoe gemotiveerd ben je om te stoppen met alcohol drinken, op een schaal van 0 tot 10?"</i> • <i>"Welk cijfer zou jij je eigen eetpatroon geven op dit moment als het gaat om gezonde voeding?" "Wat vind je van dat cijfer?"</i> • <i>"Je geeft het nu een 6. Wat maakt dat het al een 6 is en geen 5?"</i> • <i>"Wat heb je nodig om naar een (cijfer hoger) te gaan?"</i>
Bespreek ook het vertrouwen in de verandering Verandering is niet alleen een kwestie van willen, maar ook van kunnen en vertrouwen hebben.	• <i>"Stel je stopt met roken. In hoeverre denk je dat het gaat lukken, op een schaal van 0 tot 10?"</i> • <i>"Wat kan je bedenken om daar een (cijfer hoger) van te maken?"</i>
Herken wrijving in het gesprek Wrijving verdwijnt niet door meer argumenten of informatie te geven. Erken en benoem de wrijving.	• <i>"Ik merk dat we niet hetzelfde denken over (alcohol/roken/voeding), hoe kijk jij daar naar?"</i> • <i>"Wat gebeurt er nu met je?"</i>
Voer een open en gelijkwaardig gesprek Sta open voor inbreng en oordeel niet te snel.	Denk bijvoorbeeld niet tegen anderen (geen "ja, maar...") maar samen met anderen ("ja, en...").

4 Voorbereiden op moeilijke situaties

Zwangere vrouwen kunnen opzien tegen bepaalde situaties, omdat zij het een uitdaging vinden om op die momenten hun (nieuwe) gezonde leefstijl vol te houden. Bijvoorbeeld bij stress of feestjes. Het is goed om stil te staan bij mogelijk moeilijke momenten en hoe zij hiermee om kunnen gaan.

Wat kan je doen?	Voorbeeldzinnen
Besprek moeilijke situaties Ook als de zwangere vrouw nu geen moeite heeft met een gezonde leefstijl, is het goed om stil te staan bij mogelijk moeilijke situaties.	• “Wat zijn voor jou moeilijke situaties, waarbij het lastig is om de verandering van je leefstijl vol te houden?” • “Hoe ga je om met moeilijke situaties?”
Besprek strategieën Denk samen na over hoe je om kan gaan met moeilijke situaties. Maak het zo concreet mogelijk.	• “Wat kan je helpen tijdens zo’n lastig moment? Wat zou je kunnen doen?” • “Wat kan hierbij een eerste stap zijn? Is er iets wat je daarbij tegenhoudt?” • “Als ... zich voordoet, wat ga je dan doen?” (wat, wanneer, waar, met wie)
Besprek sociale steun Het veranderen van gedrag wordt makkelijker met hulp van de omgeving. Stimuleer de ander daarom om steun te zoeken.	• “Wie zou jou kunnen steunen bij deze verandering van je leefstijl?” • “Wat kan je aan een ander (bijvoorbeeld je partner) vragen als het gaat om ondersteuning bij deze verandering?” • “Heb je je partner of je vriendinnen al eens gevraagd om mee te doen? Het is makkelijker vol te houden als je het samen doet.”

5 Informeren en reflecteren

Niet iedereen is bekend met de invloed van leefstijl op het ongebooren kind. Het is daarom belangrijk om hierover in gesprek te gaan. Daarna kan je, indien gewenst, de zwangere vrouw en/of haar partner verwijzen naar extra ondersteuning.

Wat kan je doen?	Voorbeeldzinnen
Geef extra informatie Let op dat je niet teveel zendt. Blijf aansluiten op de situatie van de ander.	• <i>"Welke invloed zou jouw leefstijl volgens jou kunnen hebben op de gezondheid van je (pasgeboren) kind?"</i> • <i>"Ik wil je graag informeren over de risico's zodat jij weloverwogen een keuze kan maken en ik je wellicht kan helpen bij een gezondere leefstijl."</i> • <i>"Wat ik zelf ook nog niet zo lang weet, is dat(geef voorlichting over bepaalde risico's). Wat vind je ervan als ik je dat zo vertel?"</i>
Reflecteer op de besproken onderwerpen Controleer of je de informatie goed hebt overgebracht. Kijk of je iets nog anders kan toelichten.	• <i>"Wat wil je nog meer weten over de dingen die we besproken hebben?"</i> • <i>"Ik ben benieuwd of ik het goed heb uitgelegd. Kun je mij vertellen wat ik net heb gezegd?"</i> • <i>"Wat zou je meteen kunnen doen als je thuiskomt in verband met wat we net hebben besproken over (alcohol/roken/voeding)?"</i>
Bespreek extra ondersteuning Geef uitleg over de verschillende mogelijkheden voor ondersteuning. Zie de voorbeelden op de kaarten 8 en 9.	• <i>"Wat kan jou helpen om deze verandering vol te houden? Aan welke ondersteuning heb jij mogelijk behoefte?"</i> • <i>"Misschien is Centering Pregnancy wel iets voor jou. (Geef uitleg over Centering Pregnancy). Lijkt jou dat wat?"</i> • <i>"De beste manier om te stoppen met roken is met begeleiding. Wij werken met de coaches van Rookvrije Ouders, zij kunnen jou tijdens een kennismakingsgesprek meer vertellen over de begeleiding. Hoe zou je dat vinden?"</i>

⑥ Follow up - bespreekbaar houden

Ook als de zwangere vrouw en/of haar partner eerder heeft aangegeven geen uitdagingen te hebben op het gebied van leefstijl, kan je er in latere consulten opnieuw naar vragen. Juist door het vaker ter sprake te brengen zorg je ervoor dat er ruimte blijft voor de zwangere vrouw en/of haar partner om vragen te stellen.

Wat kan je doen?	Voorbeeldzinnen
Vraag hoe het gaat Bespreek hoe het tot nu toe gaat op het gebied van leefstijl.	• <i>"Je gaf eerder aan niet veel moeite te hebben met omgaan met (alcohol/roken/voeding) tijdens de zwangerschap. Hoe is dat nu?"</i> • <i>"Hoe ging het in de afgelopen periode met betrekking tot (alcohol/roken/voeding)? Wat gaat er goed en wat is lastig?"</i>
Complimenteer verandering als het (deels) is gelukt Benoem positieve veranderingen en bespreek hoe ze dit vol kunnen houden.	• <i>"Fijn om te horen dat je het makkelijk vindt om gezond te blijven eten. Hoe hou je dat zo goed vol?"</i> • <i>"Wat goed dat je nu nog maar 5 in plaats van 10 sigaretten per dag rookt. Hoe is je dat gelukt?"</i> • <i>"Wat doe je nu goed waardoor je niet veel moeite hebt met de omgang met (alcohol/roken/voeding)?"</i>
Ondersteun verandering als het (nog) niet zo goed lukt Geef (opnieuw) advies en verken samen hoe het de volgende keer wél kan lukken.	• <i>"Wat goed dat je bezig bent met je leefstijl en probeert gezonder om te gaan met (alcohol/roken/voeding)."</i> • <i>"Hoe kun je het de volgende keer aanpakken als je een moeilijk moment hebt?"</i> • <i>"Wat heb je nodig om je leefstijl toch te kunnen veranderen? Aan welke ondersteuning heb jij misschien behoefte?"</i>

7 Ezelsbruggetjes voor het gesprek

Deze grappige zinnen kunnen je helpen onthouden wat er in het gesprek belangrijk is om samen met de zwangere vrouw en/of haar partner te praten over leefstijl. Kende jij ze al?

Maak je niet DIK Denk **In K**waliteiten. Besteed aandacht aan wat er al goed is gegaan en probeer 'om te denken'.

Neem ANNA mee Altijd **N**avragen, **Nooit A**nnemen. Vraag altijd na of je goed begrepen hebt wat de zwangere vrouw of haar partner bedoelt.

Smeer NIVEA **Niet I**nvullen **Voor E**en **A**nder. Als iets onduidelijk is, vul dan niet in maar vraag na wat er bedoeld wordt.

Wees een OEN **O**pen, **E**erlijk en **N**ieuwsgierig. Sta open voor de zwangere vrouw en/of haar partner, wees eerlijk in wat je duidelijk wilt maken en wees oprecht nieuwsgierig.

Laat OMA thuis Probeer je **O**ordelen, **M**eningen en **A**nnames/**A**dviezen voor je te houden en luister met een open houding naar de zwangere vrouw en/of haar partner.

Gebruik LSD **L**uisteren, **S**amenvatten en **D**oorvragen kan helpend zijn om aandachtig te luisteren. Als je LSD goed beheerst, kan dit de relatie met de zwangere vrouw en/of haar partner verbeteren.



8 Ondersteuning voor de zwangere vrouw

Er zijn verschillende producten beschikbaar die een zwangere vrouw en/of haar partner kunnen helpen bij het gesprek of extra informatie geven over leefstijl. Een aantal voorbeelden zijn:

- Voor (zwangere) vrouwen is de cursus Alcoholvrij Zwanger ontwikkeld met meer informatie over alcohol rondom de zwangerschap: www.alcoholvrijzwanger.nl. Voor extra steun bij een alcoholvrije zwangerschap kan een zwangere vrouw ook meedoen aan Mijn nuchtere baby: www.mijnnuchterebaby.nl.
- Als zwangere vrouwen en/of de partner hulp zoeken bij het stoppen met roken kunnen de coaches van Rookvrije Ouders helpen. Zij bieden via telefonische coaching tips en ondersteuning bij het stoppen met roken: www.rookvrijeouders.nl.
- Actuele informatie over wat een zwangere beter wel en niet kan eten en drinken tijdens de zwangerschap is te vinden in de app ZwangerHap. De app is te downloaden via appstores.
- Een zwangere vrouw en/of haar partner kan zichzelf ook voorbereiden op een gesprek met de verloskundige, bijvoorbeeld aan de hand van websites als www.begineengoedgesprek.nl en www.3goedevragen.nl.



⑨ Informatie en materialen voor verloskundigen over leefstijlthema's

Voor verloskundigen zijn er ook materialen beschikbaar om te ondersteunen bij het gesprek of meer informatie te krijgen over verschillende leefstijlthema's.

Alcohol

Alcoholvrije Start ondersteunt verloskundigen om met zwangere vrouwen en hun partner in gesprek te gaan over het alcoholgebruik en het nulnormadvies. Hierover zijn verschillende materialen ontwikkeld en gebundeld op www.alcoholvrijestart.nl.

Roken

Rookvrije Start biedt meer informatie en ondersteuning bij het gesprek over stoppen met roken rondom de zwangerschap. In de toolkit vind je alle materialen waar je als verloskundige gebruik van kan maken, zoals de e-learning Rookvrije Start: www.rookvrijestart.nl.

Voeding

Het Voedingscentrum biedt veel informatie en materialen voor aanstaande ouders over gezond en veilig eten tijdens de zwangerschap. Op deze pagina vind je een overzicht van de materialen waar je als verloskundige gebruik van kunt maken: www.voedingscentrum.nl/zwangerschap. Actuele informatie over wat een zwangere beter wel en niet kan eten en drinken tijdens de zwangerschap is ook te vinden in de app ZwangerHap.



Colofon

Auteurs

Daan Sartorius (Trimbos-instituut)

Renée Verkerk (Trimbos-instituut)

Karen van Drongelen (Voedingscentrum)

Deze uitgave is tot stand gekomen met steun van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Vormgeving

Canon Nederland N.V.

Beeld

Gettyimages.nl

Pexels.com

Artikelnummer

PM0686

Dit product is tot stand gekomen in samenwerking tussen de KNOV, het Voedingscentrum en het Trimbos-instituut.

© 2022, Trimbos-instituut, Utrecht.

Tekst uit deze publicatie mag worden overgenomen op voorwaarde van bronvermelding.

Deze uitgave mag worden verveelvoudigd voor eigen of intern gebruik.