

Weerstand? Kom maar op!

Samen van “Nee” naar “Oké”



Vandaag in het kort



- ✓ Weerstand herkennen
- ✓ Oefenen met herkenbare situaties
- ✓ Praktische tools voor de werkvloer

Even warmdraaien



Welke weerstanden hoor of zie jij vaak als het gaat over infectiepreventie?



Weerstand is menselijk



Weerstand = geen onwil

Het is vaak gewoon normaal gedrag



Drie soorten weerstand



Inertia – gewoonte

Reactance – verzet

Scepsis – twijfel





Ik trek automatisch handschoenen aan

Anja werkt als verzorgende in een verpleeghuis. Bij bijna ieder cliëntcontact trekt ze handschoenen aan, ook bij kleine handelingen. In een overleg wordt gezegd dat dit niet altijd nodig is. Anja knikt, maar verandert haar gedrag niet.





Welk type weerstand zie je hier?

- ☐ Inertia
- ☐ Sceptis
- ☐ Reactance

(Meerdere antwoorden mogelijk)

Wat zit er onder dit gedrag?

Welke techniek past het beste?

- ☐ Weerstand erkennen
- ☐ Kleine stappen
- ☐ Laten ervaren
- ☐ Keuzevrijheid

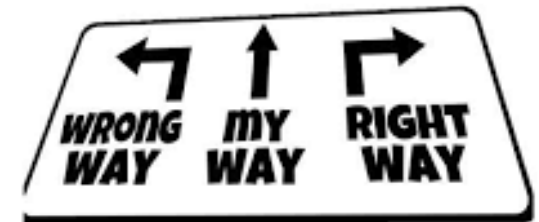
Wat is een kleine, haalbare stap?



Laat mij mijn werk doen

Op een woongroep wordt afgesproken dat handschoenen alleen gedragen worden bij risico. Tom reageert geïrriteerd en zegt dat hij zelf wel bepaalt wat hij doet.

Autonoom





Welk type weerstand zie je hier?

- ☐ Inertia
- ☐ Sceptis
- ☐ Reactance

(Meerdere antwoorden mogelijk)

Wat zit er onder dit gedrag?

Welke techniek past het beste?

- ☐ Weerstand erkennen
- ☐ Kleine stappen
- ☐ Laten ervaren
- ☐ Keuzevrijheid

Wat is een kleine, haalbare stap?



Is minder handschoenen dragen echt beter?

Fatima hoort dat minder handschoenen beter kan zijn. Ze twijfelt en zegt dat adviezen steeds veranderen.





Welk type weerstand zie je hier?

- ☐ Inertia
- ☐ Sceptis
- ☐ Reactance

(Meerdere antwoorden mogelijk)

Wat zit er onder dit gedrag?

Welke techniek past het beste?

- ☐ Weerstand erkennen
- ☐ Kleine stappen
- ☐ Laten ervaren
- ☐ Keuzevrijheid

Wat is een kleine, haalbare stap?



Die ring draag ik al jaren

Linda draagt altijd een ring en armband.

Ze hoort dat sieraden een risico zijn maar verandert haar gedrag niet.



Welk type weerstand zie je hier?

- ☐ Inertia
- ☐ Sceptis
- ☐ Reactance

(Meerdere antwoorden mogelijk)

Wat zit er onder dit gedrag?

Welke techniek past het beste?

- ☐ Weerstand erkennen
- ☐ Kleine stappen
- ☐ Laten ervaren
- ☐ Keuzevrijheid

Wat is een kleine, haalbare stap?

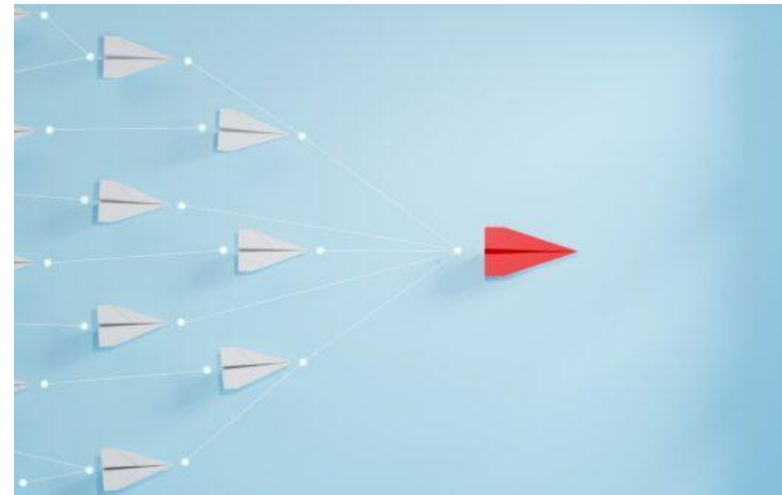
Van weerstand naar beweging



Herkennen

Erkennen

Een passende techniek



Weerstandkaart



WEERSTAND

3 soorten (herkennen op de werkvloer)

INERTIA

Gewoonte/automatisch gedrag.
Mensen zijn niet tegen, maar komen niet in beweging.

Herken je dit?

- Zo doe ik het altijd.
- Ik denk er niet eens over na.

REACTANCE

Verzet omdat iemand het gevoel heeft dat iets wordt opgelegd of gecontroleerd.

Herken je dit?

- Laat mij mijn werk doen.
- Nu moet het opeens anders.

SCEPSIS

Twijfel aan nut/zin.
Iemand wil eerst snappen of geloven dat het helpt.

Herken je dit?

- Is dit echt nodig?
- Ze zeggen steeds wat anders.



WEERSTAND ERKENNEN

Techniekkart



Waarom?

Mensen voelen zich gezien; dat verlaagt spanning.
Je voorkomt discussie of “gelijk krijgen”.
Het gesprek blijft open en veilig.

Hoe?

Luister eerst en vat samen in je eigen woorden.
Benoem wat je hoort zonder oordeel.
Vraag door: wat maakt het lastig?

Voorbeeldvragen

Wat maakt dit lastig in jouw dienst?
Wat vind jij er vervelend aan?
Wat heb je nodig om dit te kunnen?
Wanneer lukt het wél?



KLEINE STAPPEN

Techniekkart



Waarom?

Kleine acties voelen haalbaar in drukte.
Je doorbreekt gewoontegedrag zonder strijd.
Succesjes zorgen voor herhaling.

Hoe?

Kies 1 moment of 1 handeling om te testen.
Maak het tijdelijk: probeer het 1 dienst.
Kijk kort terug: wat werkte? wat niet?

Voorbeeldvragen

Wat is de kleinste stap die vandaag kan?
Bij welke handeling kunnen we dit eerst proberen?
Zullen we het één dienst testen?
Wat zou het makkelijker maken?



KEUZEVRIJHEID

Techniekkart



Waarom?

Bij opgelegd gevoel ontstaat verzet (reactance).
Keuze geeft autonomie en eigenaarschap.
Het doel blijft, de route mag verschillen.

Hoe?

Geef keuze in het "hoe", niet in het doel.
Bied 2 opties (A/B) om te proberen.
Maak kaders helder en vriendelijk.

Voorbeeldvragen

Wat past beter bij jullie: optie A of B?
Wanneer is dit voor jou het meest haalbaar?
Hoe zou jij dit aanpakken in jouw route?
Welke afspraak helpt jou het meest?



LATEN ERVAREN

Techniekk kaart



Waarom?

Ervaren werkt vaak beter dan uitleg.
Het maakt het concreet: "Wat merk jij?"
Twijfel kan afnemen door een veilige proef.

Hoe?

Maak een mini-experiment (klein, veilig).
Vergelijk: met/zonder deze stap.
Deel ervaringen kort met elkaar.

Voorbeeldvragen

Zullen we het één keer proberen en kijken wat je merkt?
Wat merk je aan je handen / tijd / contact met cliënt?
Wat viel mee? Wat viel tegen?
Wat zouden we volgende keer anders doen?



OMGEVING LATEN HELPEN

Techniekkart



Waarom?

Gedrag wordt sterk gestuurd door spullen en routine.
Je maakt goed gedrag makkelijker dan oud gedrag.
Je hoeft minder te 'duwen' op de persoon.

Hoe?

Zet spullen logisch neer (wat je eerst nodig hebt
vooraan).
Maak het beslismoment zichtbaar (kaartje/sticker).
Maak het gewenste gedrag de standaard waar dat kan.

Voorbeeldvragen

Wat in onze omgeving maakt dit lastig?
Waar liggen de spullen nu, en is dat handig?
Wat zouden we kunnen verplaatsen of toevoegen?
Welke reminder zou voor jullie werken?

Mini spiekkaart



MINI SPIEKKAART

Welke techniek past wanneer?



1) Herken het type weerstand → 2) Kies een passende techniek

INERTIA

Gewoonte/automatisch gedrag

Kies 1 van deze:

- Kleine stappen
- Omgeving laten helpen
- Weerstand erkennen (normaliseren)

REACTANCE

Verzet door "opgelegd gevoel"

Kies 1 van deze:

- Weerstand erkennen
- Keuzevrijheid (binnen kaders)
- Samen opties kiezen (A/B)

SCEPSIS

Twijfel aan nut/zin

Kies 1 van deze:

- Weerstand erkennen
- Laten ervaren (mini-experiment)
- Praktijkvoorbeeld delen

Take home



Welke techniek ga jij als eerste gebruiken?

Welke vraag ga je vaker stellen?



Dank je wel



Neem dit mee naar je team.

Kiefte & Krooshof Infectiepreventie

www.kieftekrooshof.nl

LinkedIn: [Nicole Kiefte-van Grol](#)

[Simone Krooshof-Stam](#)



Blijf op de hoogte door je in te schrijven voor onze gratis nieuwsbrief en volg ons op LinkedIn!