

## Tool [Preventweb.nl](http://Preventweb.nl): Kerncompetenties gezondheidswerker

### Proactief

- **Doel- en procesgericht:** heeft voorop staan dat het individu goed geïnformeerd, gemotiveerd en zelfstandig (weer) met gezondheid bezig is. De regie ligt bij de persoon zelf.
- **Is uitnodigend:** oordeelt niet over een ongezonde leefstijl, maar zoekt natuurlijke momenten en neutrale aanknopingspunten voor bewustmaking van de eigen verantwoordelijkheid.
- **Sluit aan bij wat het individu aan kan:** beseft dat het veranderen van een ongezonde leefstijl in fasen verloopt en voor de persoon behapbaar moet zijn.

### Activerend

- **Kan enthousiasmeren:** stimuleert dat iemand zélf beslissingen neemt en activiteiten ontplooit die gezond gedrag daadwerkelijk bevorderen.
- **Loslaten:** durft te vertrouwen op het beslissings- en het lerend vermogen van het individu vanuit de aanname dat diens eigen wilskracht dan groeit.
- **Stimuleert participatie:** adviseert hoe het eigen sociale netwerk rond een persoon kan worden ingezet of wordt geactiveerd.

### Persoonlijk

- **Onderzoekt wat iemand motiveert:** luistert, vraagt door en helpt drijfveren, passies en/of talenten te verwoorden.
- **Is reflectief:** laat iemand stilstaan bij de eigen leefstijl, geeft nader inzicht in mogelijke risico's en geeft hierop gerichte feedback.
- **Vraaggericht:** zoekt samen naar de persoonlijke voorkeuren en geeft advies op maat over een bijpassende interventie.

### Waarderend

- **Kan een positieve dialoog voeren:** gaat oplossingsgericht en op basis van gelijkwaardigheid met de ander in gesprek.
- **Deelt complimentjes uit:** reageert positief op elke stap of activiteit die een individu zelf heeft gezet of wil gaan zetten.
- **Zet de eigen ervaringen in:** is een eerlijke spiegel voor de ander. Voorbeeldgedrag leidt tot wederzijdse erkenning.

### Samen werken

- **Kent trends en ontwikkelingen:** kijkt actief over de grenzen van het eigen vakgebied, functie of organisatie heen en deelt kennis met anderen.
- **Heeft kennis van het regionale netwerk, sociale marketing en media:** kent het preventie-aanbod en onderhoudt contacten.
- **Werkt (samen) in multidisciplinaire teams en diverse settings:** heeft de eigen rol, verantwoordelijkheid en meerwaarde duidelijk en (ver)krijgt de benodigde faciliteiten.

## Waar kun je als gezondheidswerker allemaal actief zijn?



Buurt, wijk,  
school, winkel,  
inloopcentrum,  
WMO-loket



Werkgevers,  
sportservices,  
vriendenclub,  
teamverband



Internet,  
(regionale) tv/  
radio, mobiel,  
telefoon, iPad



Zorgcentrum,  
hulppraktijk,  
fitnessplek,  
behandelkamer



Netwerken,  
brand/merk,  
(na)scholing,  
initiatieven