Handout, Isaac-NF, november 2026

# OC ONDERSTEUNING

Inzichten vanuit de praktijk

*Barbara van ’t Westende, logopedist, AssistiveWare*

## Belangrijke punten: fases van zelfvertrouwen & De cirkel van verandering

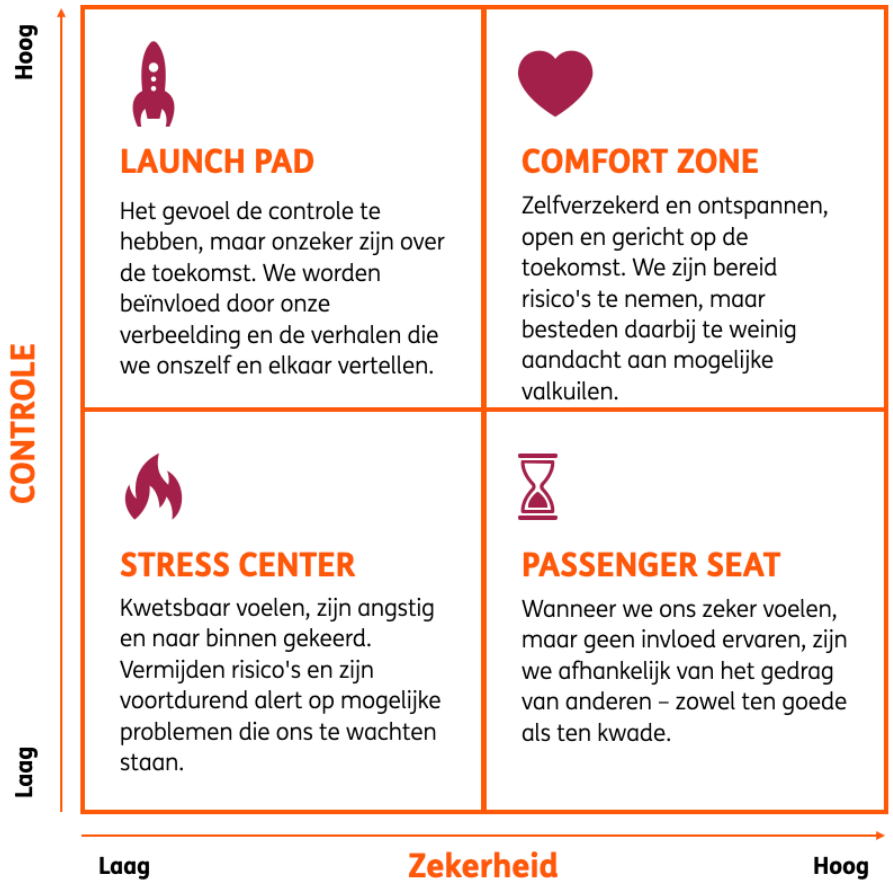
Boek: Peter Atwater, *The Confidence Map: Charting a Path from Chaos to Clarity*

<u>Zelfvertrouwen heeft twee factoren:</u>

- **Controle** – Voorbereid zijn op en beschikken over benodigde vaardigheden en middelen.
- **Zekerheid** – Het gevoel hebben dat dingen voorspelbaar zijn.

<u>Vier fases van zelfvertrouwen:</u>

- **Comfort Zone**: hoge controle + hoge zekerheid → confidence, openheid, gemak.
- **Launch Pad:** hoge controle + lage zekerheid → innovatie, verbeelding, klaar voor actie.
- **Passenger Seat**: lage controle + hoge zekerheid → afhankelijk, wachten op anderen.
- **Stress Center**: lage controle + lage zekerheid → kwetsbaar, angst, terugtrekken.



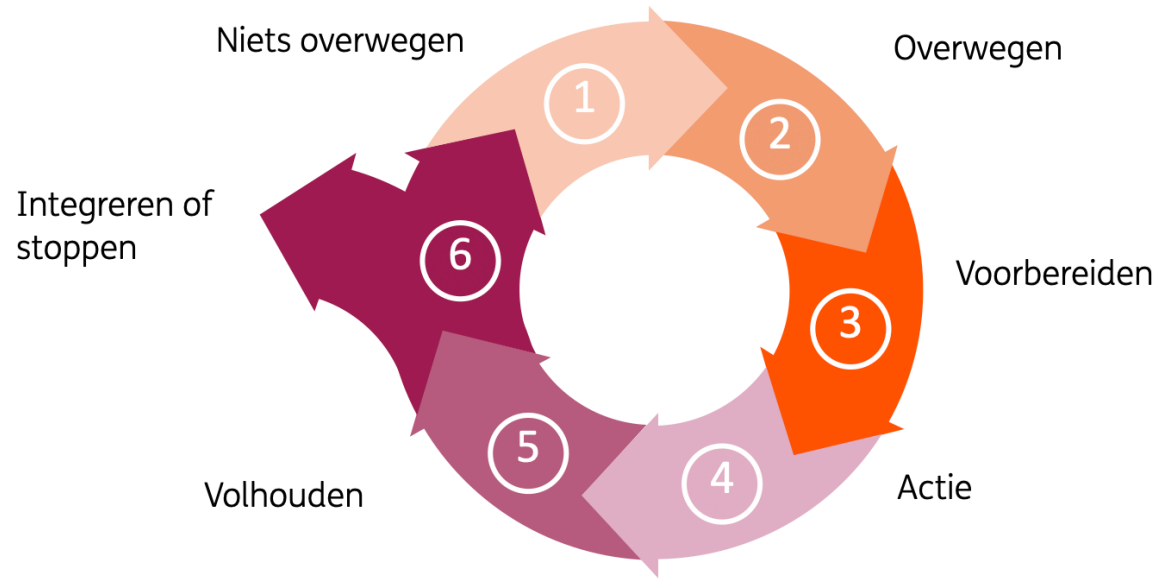
Wanneer we begrijpen hoe gevoelens van controle en zekerheid van invloed kunnen zijn op iemands bereidheid om OC te accepteren en te gebruiken, kunnen we onze support afstemmen op zowel emotionele als praktische behoeften. Door onze strategieën af te stemmen, versterken we vertrouwen, motivatie en de bereidheid om ermee door te gaan. Zo helpen we iemand om van verwarring en twijfel naar vertrouwen en zekerheid te groeien.

---

## De cirkel van verandering (Prochaska & DiClemente, *Transtheoretical Model of Change*)

Verandering verloopt in fasen: Niets overwegen → overwegen → voorbereiden → actie → onderhouden → integreren of stoppen.

De cirkel van verandering laat ons zien dat verandering niet uit één stap bestaat, maar een voortdurend proces is van leren, oefenen en bijstellen. Gezinnen en teams zijn zich er in het begin vaak niet van bewust dat verandering nodig is. Daarna worden ze nieuwsgierig, beginnen ze plannen te maken, komen ze in actie en proberen ze nieuwe gewoontes vol te houden. Na verloop van tijd wordt OC óf een vanzelfsprekend onderdeel van de communicatie, óf raakt het zonder blijvende ondersteuning steeds meer op de achtergrond. Door aan te sluiten bij waar mensen zich in de cirkel bevinden, kunnen we hen met begrip en vertrouwen helpen om de volgende stap te zetten.



Wanneer we begrijpen hoe gevoelens van controle en zekerheid van invloed zijn op iemands bereidheid om OC te accepteren en te gebruiken, kunnen we onze ondersteuning afstemmen op zowel emotionele als praktische behoeften. De fases van zelfvertrouwen helpt ons inzicht te krijgen in hoe communicatiepartners zich voelen, terwijl de cirkel van verandering laat zien welke ondersteuning zij vervolgens nodig hebben. Samen helpen deze modellen om vertrouwen, motivatie en doorzettingsvermogen op te bouwen, en ondersteunen ze communicatiepartners om van verwarring en twijfel naar vertrouwen te groeien.

Gebruik de **fases van zelfvertrouwen** om in te schatten hoe communicatiepartners zich voelen en de **cirkel van verandering** om te bepalen welke ondersteuning zij vervolgens nodig hebben. Samen helpen deze modellen communicatiepartners om met vertrouwen en motivatie te werken aan ondersteunde communicatie.

## Referenties


- Atwater, P. (2023). The Confidence Map: Charting a Path from Chaos to Clarity. HarperCollins.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and Processes of Self-Change in Smoking: Toward an Integrative Model of Change. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51(3), 390–395.