

# Motiverende Gespreksvoering

## **CNE, Vasculaire zorg**

Welkom!

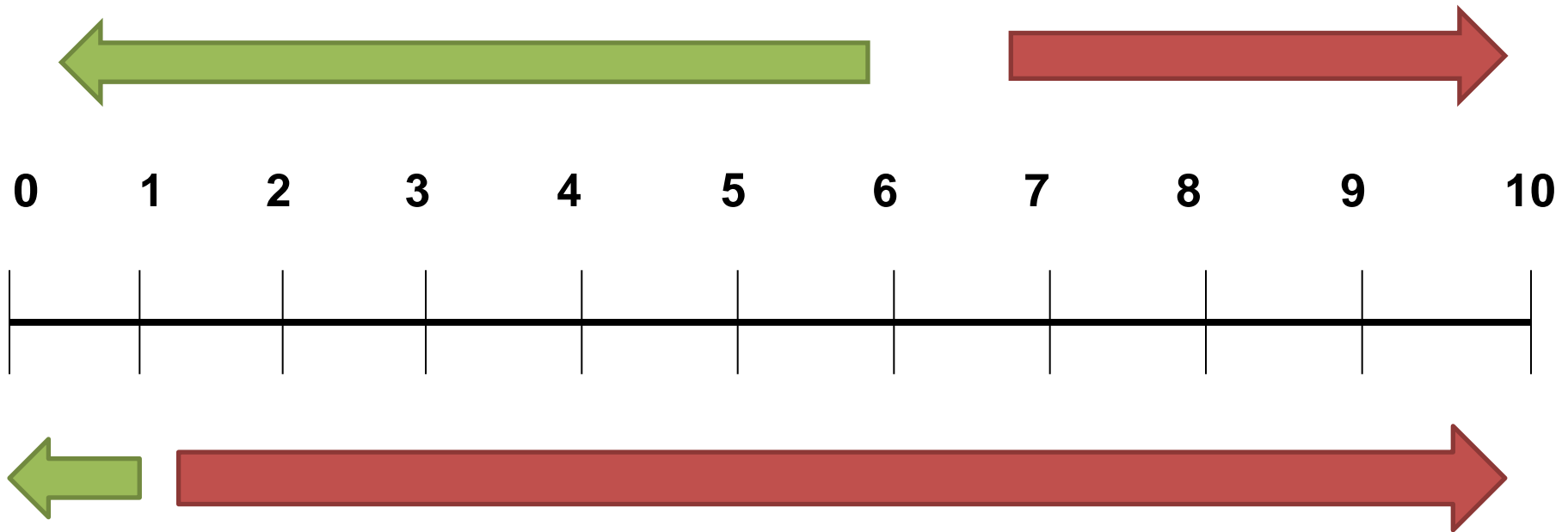
# Introductie

# Agenda

## Workshop

- Motivatie
- Motiverende gespreksvoering
- Ambivalentie
- Weerstand/behoud
- Verandering
- Commitment/behouden van resultaat
-

# Motivatie..?



1. Zien waar iemand staat (laten voelen!  
+ambivalentie benoemen!)
2. Wat is de reden dat iemand al daar is?
3. Wat zou je nodig hebben verder te komen?

# Wiens motivatie..?

*“Mensen hebben een ingebouwd verlangen om dingen ‘recht’ te zetten. Als we iets zien dat niet klopt of kapot is, willen we dat repareren of maken. Zien we iemand de verkeerde kant op gaan, dan komt de reparatiereflex op om hem op het goede pad te zetten...”*

Miller & Rollnick

# Wat is Motivational Interviewing?

- MI is meer een manier van communiceren, anders dan een truc, of alleen een aantal technieken.
- Het is niet is dat wat je voor mensen doet. Het is een basishouding die verandering faciliteert.

# Wat is Motivational Interviewing?

- Een persoongerichte directieve gesprekstijl die
- Vanuit samenwerking
- De motivatie van de persoon tot (gedrags)verandering versterkt
- En uiteindelijk zijn gecommitteerdheid tot veranderen verhoogt



# Wat is Motivational Interviewing?

- SPIRIT of basishouding:
  - Partnership / samenwerking
  - Acceptatie
  - Ontlokken
  - Compassie

# Wat is Motivational Interviewing?

ACCEPTATIE

VS

REPARATIE

# Film

Chris Butler in gesprek met mr Harvey

# Ambivalentie

De motivatie voor verandering komt vaak uit de verkeerde mond

# Wat is Motivational Interviewing?

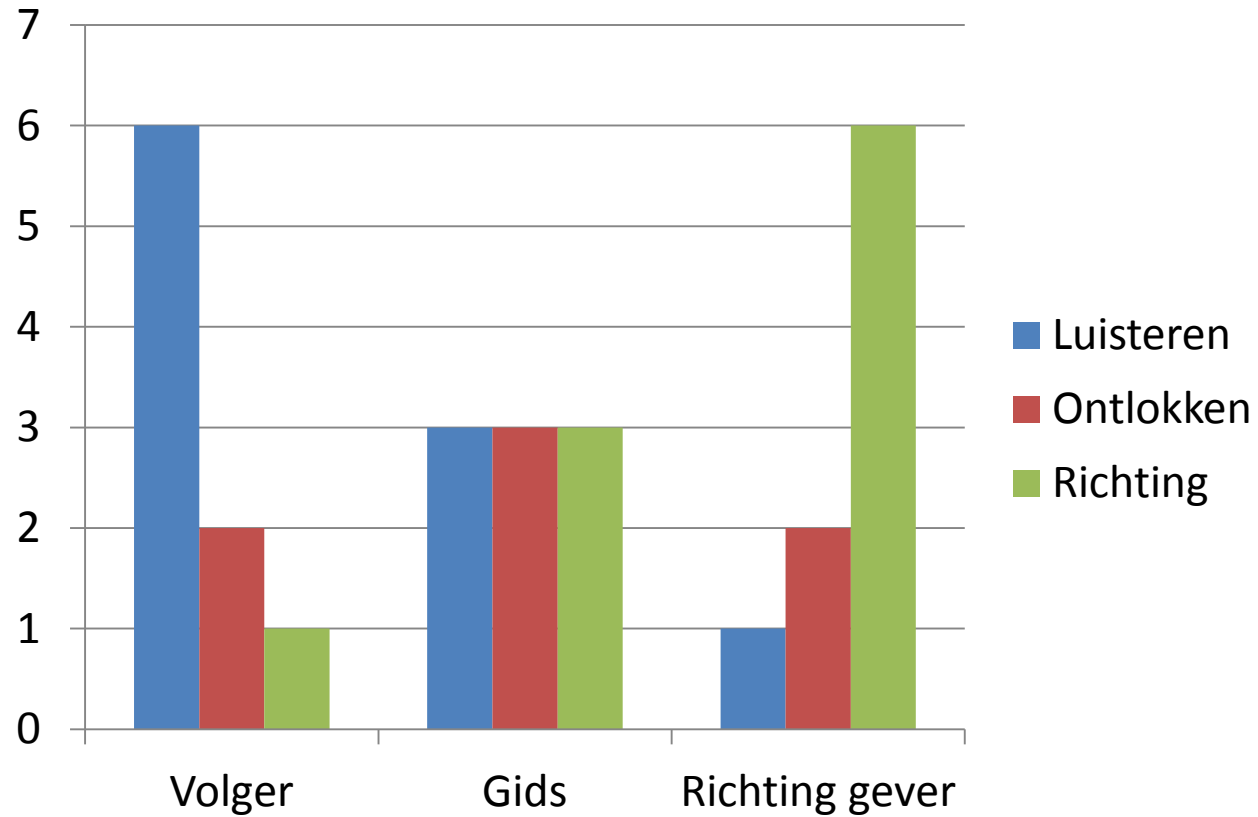
## Vier processen:

1. Engaging / aansluiten, samenwerken, contact
2. Focussen
3. Ontlokken
4. Plannen

# 1: Engaging

- Luisteren
- Dilemma's leren begrijpen
- Onderzoeken
- OARS
- Ontlocken van waarden en doelen/wensen

# Stijlen



# Wat is Motivational Interviewing?

Accent bij de STIJLEN van gespreksvoering

Volgen:	(Reflectief) luisteren
Gidsen:	Ontlokken, vragen
Richting geven:	Veel: Grenzen, informatie



# 2: Focussing

- Focus op dilemma
- Focus op doel
- Focus op overeenstemming

# 3: Voorbereiden op verandering

- Ambivalentie
- Eigen motivatie ontlokken / verandertaal
- Reageren op verandertaal
- Ambivalentie / discrepantie vergroten

# 4: Planning

- Samen tot een plan komen
- Testen
- Commitment versterken

# Wat is Motivational Interviewing?

## De technieken (OARS)

- Openheid in vragen
- Samenvattend / sturend
- Bevestigend / versterkend
- En vooral REFLECTIEF

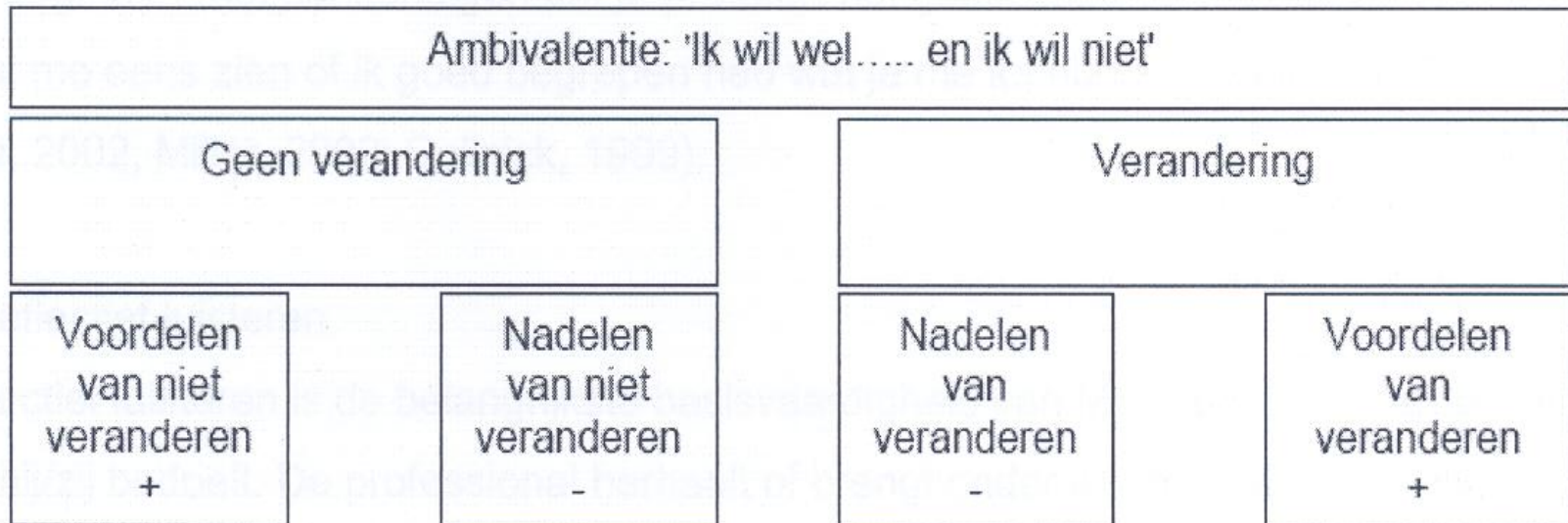
# Ambivalentie

## Ambivalentieonderzoek

Leren:

- luisteren en
- ontlokken

# Ambivalentie



# Weerstand/Behoud

Gedrag van personen, uitdrukking gevend aan verzet of oppositie.

De tegenkracht van de één, als reactie op de druk of beweging van de ander.

# Weerstand

- Argumenteren
- Onderbreken
- Ontkennen
- Negeren



# Weerstandbewerking vanuit MI

ERKENNEN

ERKENNEN

ERKENNEN

en ontlocken

# Weerstand

## Aandachtspunten

- Begrip  $\neq$  gelijk geven
- Non-verbaal
- Waardevrij en respectvol
- Oprecht en nieuwsgierig

# Verandertaal

- Voordelen van veranderen
- Nadelen van Status Quo
- Optimisme over veranderen
- Impliciete intentie tot veranderen

# Verandertaal

- D esire; wat wil de ander (bereiken)?
- A bility; welke mogelijkheden ziet hij/zij?
- R eason; wat is de belangrijkste reden?
- Need; Wat is er nog nodig?
  - » Belang
  - » Vertrouwen

# Verandertaal

Of iemand klaar is om te veranderen wordt mede bepaald door:

- Belang (schaal 0-10)
- Vertrouwen (schaal 0-10)

# Commitmenttaal

Effectief omgaan met Verandertaal leidt tot  
verhoging van:

Commitment; Ik ga het doen!

# MI

“With the falling away of judgement,  
comes the ability to see clear.”

# Informatie

[WWW.MIMUNDO.NL](http://WWW.MIMUNDO.NL)

[www.motivationalinterview.org](http://www.motivationalinterview.org)

Training individueel: [www.ommezwaai.nl](http://www.ommezwaai.nl)

Incompany training via MIMUNDO

Boek:

‘Motiverende Gespreksvoering in de gezondheidszorg’  
Rollnick, Miller, Butler, 2009

Google...