

# Motiverende gespreksvoering : “De kracht van leefstijl”

DAI Artsen “Van ziekte en zorg naar preventie en gezond gedrag”

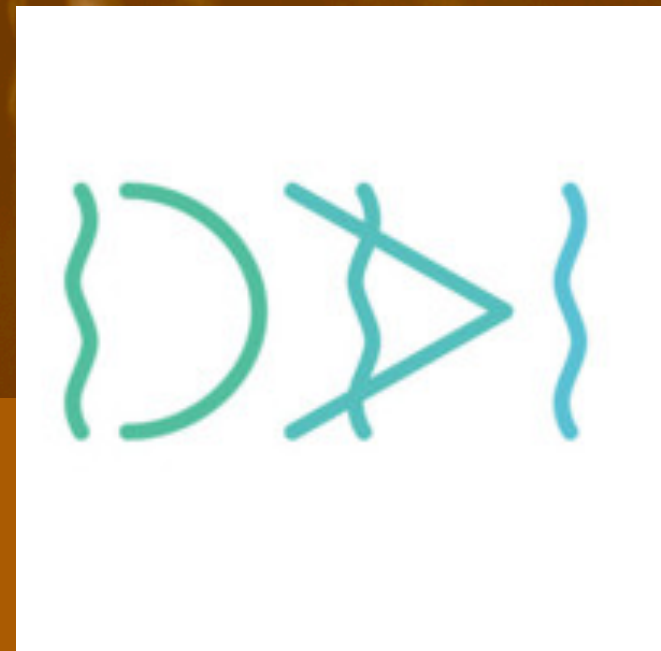
AIOS-dag: alles over sociale problemen en leefstijl!  
23-03-19

Rubik Nazarian @leefstijlleeft

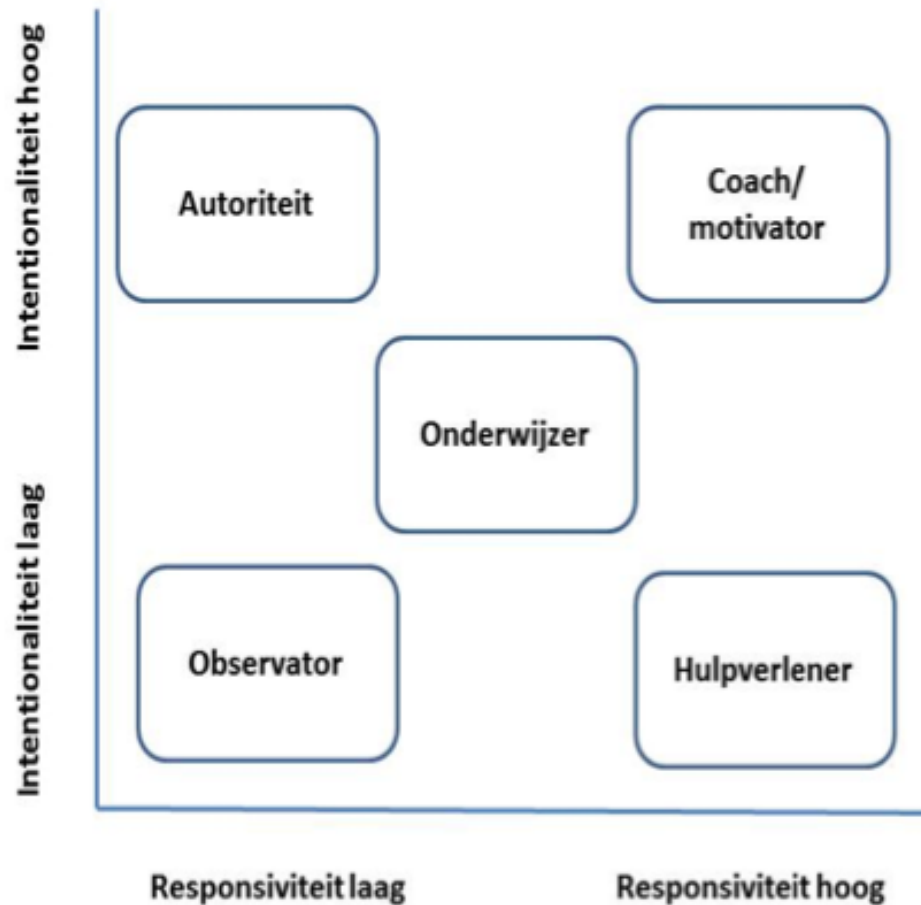
Volg ons op LinkedIn :

[www.linkedin.com/in/dai-artsen/](http://www.linkedin.com/in/dai-artsen/)

**LoSgio**  
Landelijk Overleg Sociaal-Geneeskundigen in Opleiding



# Beïnvloedingsstijlen



# Communicatiestijlen

Sturend

Volgend

Gidsend

# Motiverende Gespreksvoering

*Motiverende Gespreksvoering is een op samenwerking gerichte gesprekstijl die iemands intrinsieke motivatie voor verandering ontlokt en versterkt.*

- Aansluiten bij cliënt' s motieven voor verandering
- Cliënt verantwoordelijk voor verandering

# Motivation

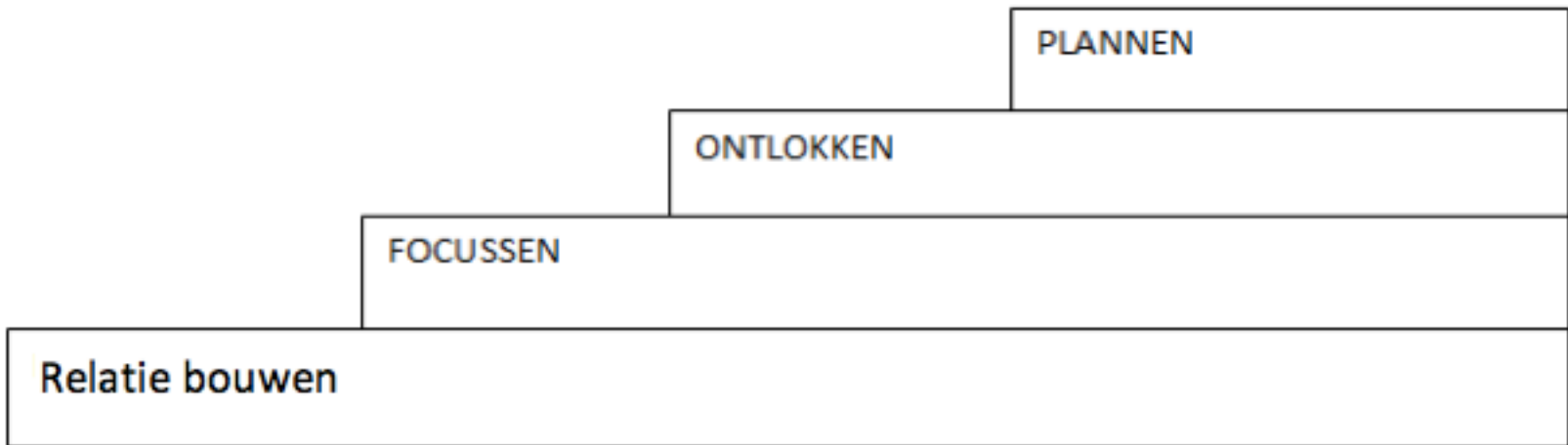
“It is more than a set of techniques for doing counseling.  
It is a way of being with clients.”

Miller & Rollnick, 1991

# Basistechnieken

- Open vragen stellen
- Reflectief luisteren
- Bekrachten
- Samenvatten
- Uitlokken van verandertaal

# Vier Fases van Motiverende Gespreksvoering



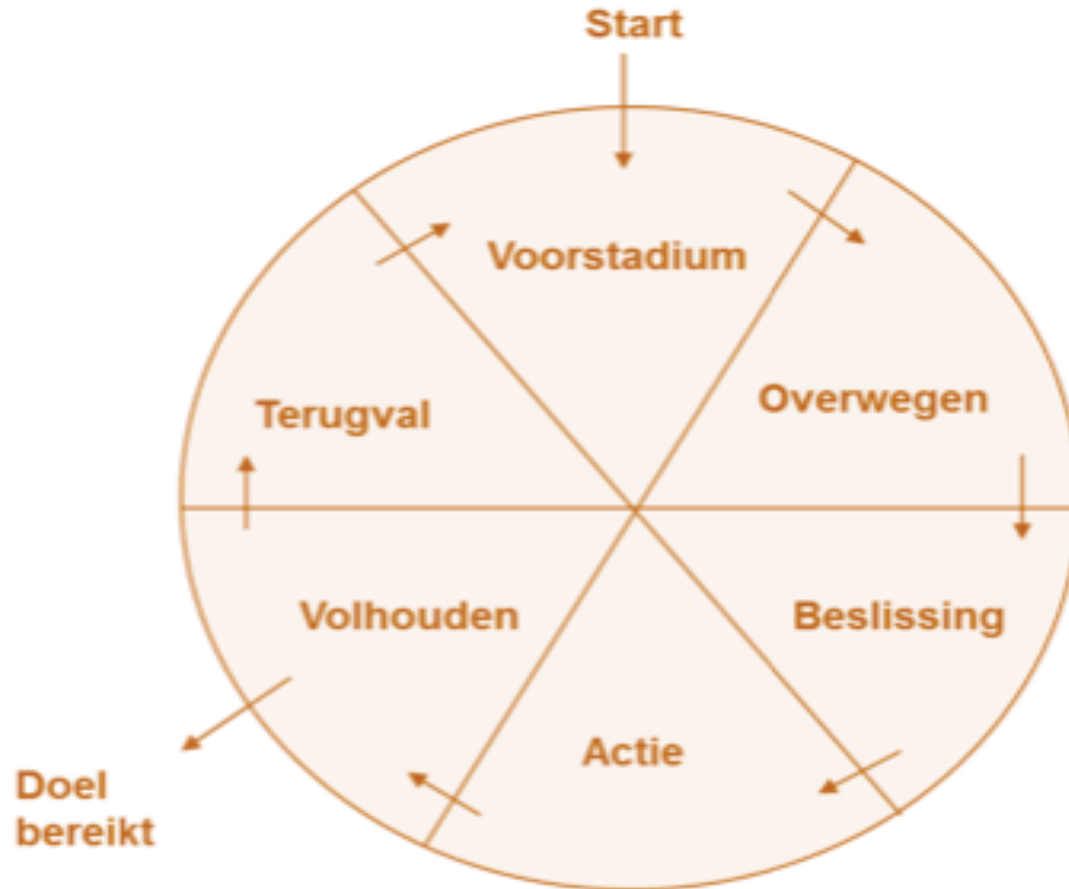
# Vijf principes van Motiverende Gespreksvoering

- Druk empathie uit
- Ontwikkel discrepantie
- Beweeg mee met weerstand
- Ondersteun persoonlijke effectiviteit
- Onderdruk de reparatiereflex



# Stadia van gedragsverandering

*Prochaska & DiClemente*



# Stadia van gedragsverandering en hulpverleningstaken

## Stadium cliënt

## Taak van de hulpverlener

Voorbewustwording  
- gedrag,

Informatie geven, relatie leggen klachten, problemen  
bezorgdheid vergroten

Bewustwording

Afwegen van de voor- en nadelen, persoonlijke  
effectiviteit versterken

Vorbereiding

Hulp bij het nemen van een weloverwogen besluit  
(SMART)

Actie

Hulp bij uitvoeren van de verandering,  
zelfcontrolemaatregelen

Volhouden

Terugvalpreventie: herkennen van risicosituaties,  
vaardigheidstraining

Terugvallen

Hulp bij het overwegen om opnieuw het proces te  
doorlopen

# Hoort NIET bij motiverende gespreksvoering

Afkeuren

Beschuldigen

Confronteren

Discussiëren

Etiketteren

Foutief inschatten van betekenis van gedrag

Geven van te veel of te weinig sturing

# Hoort WEL bij motiverende gespreksvoering

Aantrekkelijkheid van probleemgedrag verminderen

Bekrachtigen

Creëren keuzemogelijkheden

Doelen helder maken

Empathie

Feedback

Geven van professioneel advies

# Bekrachtigen

- Bewustwordingsproces eigen verandermogelijkheden
- Vergroten van:
  1. Zelfvertrouwen
  2. Veranderbereidheid
- Validering van
  1. Eerdere ervaringen
  2. Gedachten
  3. Emoties

# Samenvatting

Geeft:

- Essentie weer
- Structuur
- Sturing richting verandering

# Samenvatting

Belangrijk omdat:

- Mogelijkheid tot reflectie
- Bekrachtigend richting verandering
- Begrijpen van eigen ambivalentie

# Verandertaal

- Wens (verlangen) tot verandering
- Mogelijkheden tot verandering
- Redenen om te kiezen voor verandering
- Noodzaak tot verandering
- Commitment aan de verandering (commitment = vastbesloten toezegging)



# Verandertaal

- Verlangen: uitspraken waarin **willen** en **graag** voorkomen
- Vermogen: uitspraken waarin iets gezegd wordt over de **mogelijkheden** tot verandering
- Redenen: uitspraken waarin de **voordelen** van verandering en de **nadelen** van de huidige situatie benoemd worden
- Noodzaak: uitspraken die iets zeggen over de **behoefte** of **noodzaak** tot verandering

# Verandertaal

Vastbesloten toezegging: uitspraken waarin woorden als **zullen** (ik zal veranderen, ik zal over verandering nadenken), **bedoeling** (het is mijn bedoeling om te veranderen), **proberen** (deze week ga ik het proberen) opgenomen zijn.

# Uitlokken verandertaal

- Uitlokkende vragen
- Voor- en nadelen
- Gedetailleerd uitwerken / uitvragen
- Extremen
- Terugkijken
- Vooruitkijken
- Meetlat

# Basistechnieken

- Reflectief luisteren
- Open vragen stellen

# Reflectief luisteren

het coderen van de boodschap  
door de cliënt  
(*encoding*),

Luisteren naar wat  
cliënt zegt  
(*hearing*)

Teruggeven aan cliënt  
van eigen boodschap  
(*reflecting*)

Luisteren naar wat de  
cliënt bedoelt  
(*encoding*),

# Reflectief luisteren

- Een statement dus *geen* vraag!
- Interpretatie van de hulpverlener
- Kort en directief
- Is nooit goed of fout

# Reflectief luisteren

Belangrijk omdat:

- Respect communiceert
- Aanzet tot exploratie van ambivalentie
- Bekrachtigend voor motivatie
- Begrip laten horen i.p.v. vragen of je de cliënt goed hebt begrepen
- Afname kans op weerstand

# Open vragen

Nodigen de patiënt uit tot het geven van:

- informatie
- toelichting over ambivalentie

Zetten patiënt aan tot nadenken



# Open vragen

Beginnen altijd met vragend voornaamwoord

- wie, wat, welk, hoe
- pas op met waarom vragen

Beginnen nooit met een werkwoord

- uitzondering: vragen in gebiedende wijs

# Open vragen

- Hoe vervelend zijn deze schulden voor u?
- Wat vind u van de suggestie dat u uw zoon zou kunnen vragen kostgeld te betalen?
- Wat lijkt u moeilijk aan instemmen met budgetbeheer?
- Vind u dat u te veel geld uitgeeft?
- Heeft het hebben van schulden tot veel problemen geleid in je leven?
- Welke verandering staat u voor?
- Wat zal u helpen om uw post te openen?
- Is het moeilijk voor u om te bellen met organisaties?

# Integratie: open vragen en reflecties

- Doel oefening cliënt motiveren tot verandering
- Cliënt geeft op schaal 0 – 10 mate van motivatie aan
- Enkel open vragen en reflecties
- Eén cliënt – één werker – één observator
- Cliënt is ambivalent over verandering
- Observator belangrijk bij nabespreking
- Geen wedstrijd “moeilijkste cliënt” spelen

# Integratie: open vragen en reflecties

- Doel oefening cliënt motiveren tot verandering
- Cliënt geeft op schaal 0 – 10 mate van motivatie aan
- Carrousel
- Enkel open vragen en reflecties
- Cliënt is ambivalent over verandering alcohol
- Geen wedstrijd “moeilijkste cliënt” spelen

# Weerstand

## Meerrollen met de weerstand

Weerstand van uit de optiek van MGV

- Theorie

Meerrollen met de weerstand:

- Theorie
- Oefeningen

# Herkennen van weerstand

- Ter discussie stellen van de hulpverlener
- Onderbreken van de hulpverlener
- Ontkennen
- Negeren

# Omgaan met weerstand

- Eenvoudige reflectie
  - Erkenning door spiegelen van perspectief/beleving patient
- Versterkte reflectie
  - Uitvergroting van perspectief/beleving patient
- Dubbelzijdige reflectie
  - Ambivalentie benoemen
- Focus verleggen
- Benadrukken persoonlijke keuze en controle

# Eenvoudige reflecties

- “U zegt dat ik verslaafd ben, maar dat kan niet kloppen. Ik kan elk moment stoppen als het moet.”
  - *“U bent van mening dat het kunnen stoppen betekent dat u niet verslaafd bent.”*
- “Ik ben niet degene met een probleem. Als ik drink is het omdat mijn man altijd zo tegen me aanzeurt.”
  - *“U hebt het idee dat uw drinken te maken heeft met de problemen in uw relatie.”*



# Andere technieken

## Focus verleggen:

- Zorgt ervoor dat de aandacht van de patiënt verplaatst wordt weg van het onderwerp waar stagnatie optreedt.
- Gaat om de barrière heen in plaats van er dwars over heen.

## Benadrukken persoonlijke keuze en controle:

- Indien patiënt de indruk heeft dat autonomie bedreigd wordt benoemen dat patiënt bepaalt wat er gebeurt.

# Omgaan met weerstand

- Eenvoudige reflectie
  - Erkenning door spiegelen van perspectief/beleving patiënt
- Versterkte reflectie
  - Uitvergroting van perspectief/beleving patiënt
- Dubbelzijdige reflectie
  - Ambivalentie benoemen
- Focus verleggen
- Benadrukken persoonlijke keuze en controle

# Weerstandsuitspraken

- “Wat maakt het nou uit, alcohol. We doen allemaal wel dingen die ongezond zijn.”
- “Mijn alcoholgebruik valt reuze mee, ik ben een gemiddelde drinker.”
- “Ik ben hier omdat het moet van mijn bedrijfsarts. Ik zie er zelf het nut niet van in.”
- “Alcohol is een gezellig onderdeel van mijn leven.”
- “Ik heb geen problemen. Mijn vrouw vindt dat ik een probleem heb.”
- “Mijn enige probleem is de slapeloosheid wat niks met alcoholgebruik te maken heeft.

# Verandertaal

## Verandertaal

- Theorie

## Uitlokken verandertaal

- Theorie
- Oefening

# Uitlokken verandertaal: oefening

- Geef cijfer 0-10 aan minder belangrijk werkaspect
- Tweetallen: interviewer en geïnterviewde
- Interviewer lokt verandertaal uit
- Op einde gesprek geeft geïnterviewde opnieuw een cijfer
- Interview duurt 10 minuten, daarna wisselen

# Basistechnieken

- Open vragen stellen
- Reflectief luisteren
- Bekrachten
- Samenvatten
- Uitlokken van verandertaal

# afsluiting en leerpunten

## Belangrijkste leerpunten

- Welke drie zaken geleerd?
- Welke drie aspecten alert?
- Wat ga je morgen direct toepassen?