

Motivational Interviewing deel 5



De kracht van reflecteren

Speciaal voor FysioPraxis schrijven Stijn van Merendonk, Mirjam Hulsenboom en Albertina Poelgeest een vijfdelige serie over de methodiek Motivational Interviewing. In dit laatste artikel van de reeks, staat reflecteren centraal.

Tekst: S. van Merendonk, drs. M. Hulsenboom en drs. A. Poelgeest

REFLECTEREN IS HET letterlijk onder woorden brengen van wat de patiënt bedoelt te zeggen. In feite benoemt u de 'ondertitel' van datgene wat iemand eigenlijk niet zegt, maar wel bedoelt. Uit de formulering, toonzetting, mimiek en houding van de patiënt kunt u vaak al opmaken waar het de patiënt eigenlijk om gaat. Door de 'ondertitel' terug te geven aan de patiënt, houdt u hem als het ware een spiegel voor en maakt u hem van een aantal zaken bewust. De patiënt zal zich op een natuurlijke manier begrepen voelen en wordt gestimuleerd om zijn verhaal verder te verduidelijken. Reflecteren is een van de belangrijkste gesprekstechnieken binnen Motivational Interviewing (MI), omdat het verschillende functies in een gesprek heeft en de patiënt in de richting van verandering kan sturen. In het kader op pag. 29 staan de functies van reflecteren beschreven, zowel voor de fysiotherapeut als voor de patiënt.

De kunst van het reflecteren Het reflecteren is alleen succesvol wanneer dit gedaan wordt vanuit een oprechte interesse in wat de ander te zeggen heeft en met respect voor zijn opvattingen. Het allerbelangrijkste voor het goed reflecteren is het luisteren naar de patiënt. U zult moeten oefenen in het luisteren naar wat er tussen de regels door wordt gezegd om uiteindelijk de vertaling van die boodschap in een korte, kernachtige reflectie te kunnen weergeven. Luistert u niet goed en geeft u daardoor geen passende reflecties, dan zal u daar direct door de patiënt op worden gewezen. De patiënt kan weerstand laten zien of zal op een andere manier kenbaar maken dat uw interpretatie niet voldoende overeenkomt met zijn beleving.

Soorten reflecties Er zijn verschillende soorten reflecties die u kunt toe kunt passen. Deze reflecties kunnen worden onderverdeeld in eenvoudige reflecties en complexe reflecties. Eenvoudige reflecties blijven voornamelijk 'op de vlakte', voegen niets nieuws toe en zijn op langere termijn minder effectief. Ze zijn meer bedoeld als een spiegel. Complexe reflecties hebben meer effect omdat ze bijvoorbeeld wat meer de diepte ingaan, iets 'nieuws' toevoegen, het gesprek op gang houden, empathie tonen, iemand in zijn kracht zetten, een focus of richting-

De functies van reflecteren in het gesprek

Voor de fysiotherapeut

- U krijgt inzicht of u de patiënt echt begrepen hebt.
- U stimuleert de patiënt om zijn verhaal voort te zetten.
- U versterkt de relatie door dichterbij de patiënt aan te sluiten.
- U laat de patiënt nadenken over wat hij zegt of over de situatie waarin hij zich bevindt.
- U ontlokt uitspraken van de patiënt over het betreffende onderwerp.
- U kunt richting geven aan het gesprek door iets in een nieuw perspectief te plaatsen.
- U kunt richting geven aan het gesprek door datgene te reflecteren wat u belangrijk vindt (bijvoorbeeld verandertaal).

Voor de patiënt

- De patiënt voelt zich op een natuurlijke manier begrepen.
- De patiënt krijgt zijn gedachten geordend terug en wordt hierdoor aangezet tot verder nadenken.
- De patiënt voelt zich vrijer om verder te praten over zijn situatie en beweegredenen.
- De patiënt hoort uitspraken over verandering twee keer: een keer door zichzelf en een keer door u. Dit kan zijn overtuiging om te veranderen versterken.

geven of iets uitlokken. In onderstaande voorbeelden wordt dit duidelijker.

Eenvoudige reflecties

Letterlijk teruggeven van wat iemand zegt of doet:

Patiënt: "Ik ben buiten adem als ik de trap op loop."

Fysiotherapeut: "U bent dan buiten adem."

Patiënt: "Ja, maar dat was eerst niet, het is erger geworden."

Dit soort reflecties kunt u niet te vaak doen in een gesprek. Ze kunnen door het 'papegaaien' namelijk leiden tot weerstand. Gebruik het spaarzaam en alleen wanneer u de patiënt van bepaalde zaken bewust wilt maken. Bijvoorbeeld om in het bovenstaande voorbeeld de patiënt zich bewust te maken van zijn kortademigheid.

Reflectie op inhoud

Hierbij geeft u inhoudelijk aan wat de patiënt bedoelt te zeggen, maar niet zegt. U benoemt hierbij de ondertitel op inhoud.

Patiënt: "Ik ben doodop als ik 's avonds thuiskom van het werk."

Fysiotherapeut: "Dus u heeft geen fut meer om te gaan sporten."

Patiënt: "Dat is wel het laatste waar ik dan zin in heb."

'Reflecteren is het letterlijk onder woorden brengen van wat de patiënt bedoelt te zeggen. Door de 'ondertitel' terug te geven aan de patiënt, houdt u hem als het ware een spiegel voor en maakt u hem van een aantal zaken bewust.'

Complexe reflecties

Reflectie op betekenis

Bij dit soort reflecties benoemt u de ondertitel, maar richt u zich op de betekenis van hetgeen de patiënt zegt. Dit is een complexe reflectie aangezien de vertaalslag wat lastiger ligt dan bij het bovenstaande voorbeeld.

Patiënt: "Voor mij geen pijnstillers. Dat is alleen maar rotzooi."

Fysiotherapeut: "U wilt niet afhankelijk zijn van medicijnen."

Patiënt: "Precies, voor je het weet kan je niet meer zonder."

Gevoelsreflectie

Bij een reflectie als deze benoemt u het onderliggende gevoel wat iemand laat blijken.

Patiënt: "Wat weet jij nou van afvallen, je bent zo mager als een lat."

Patiënt: "Je voelt je vaak onbegrepen door mensen zoals ik. Ze weten niet wat je doormaakt."

Patiënt: "Ze weten het altijd beter en slaan dan zo'n superieur toontje aan alsof het mijn eigen schuld is."

Reflectie op tweezijdigheid (tweezijdige reflectie)

Bij deze reflectievorm benoemt u zonder oordeel beide kanten van de ambivalentie van de patiënt, zowel de veranderkant als de niet-veranderkant.

Patiënt: "Ik weet dat het zin heeft om te oefenen maar u begrijpt volgens mij niet hoe erg de pijn is. Uit bed komen is al pijnlijk, laat staan als ik ga oefenen."

Fysiotherapeut: "U denkt dat de oefeningen op de lange termijn wel kunnen helpen om van de pijn af te komen, maar tegelijkertijd hebt u veel last en dat maakt oefenen voor u haast onmogelijk."

Patiënt: "Precies. Ik wil wel, maar ik vind het nu wel een lijdensweg."

>>

Training Motivational Interviewing

Waar moet u op letten als u een training gaat volgen?

Er is veel onderzoek gedaan naar de effectiviteit van verschillende manieren om Motivational Interviewing aan te leren. Het blijkt dat zelfstudie geen enkel effect heeft op het veranderen van bestaande vaardigheden en/of het verwerven van nieuwe vaardigheden.¹ Hoe kun je het dan wel leren en waar moet je op letten?



Tips

1. Hoe is de training opgebouwd?

Uit onderzoek van Miller et al.¹ weten we dat de daadwerkelijke competentie van deelnemers pas toeneemt bij een meerdaagse training, niet aaneengesloten gepland, waarbij de deelnemers tussentijds individuele coaching krijgen en de groep beperkt is qua grootte (maximaal vijftien personen).

2. Welk niveau heeft de trainer?

Om Motivational Interviewing aan te leren blijken de reguliere trainingsvormen niet effectief te zijn. Daarom is het van belang dat een MI-trainer op de hoogte is welke methoden van training en coaching wel effectief zijn. Trainers die lid zijn van MINT (het internationale netwerk van MI-trainers) hebben een trainersopleiding gevolgd. Van deze trainers mag je tevens verwachten dat ze op de hoogte zijn van de recente ontwikkelingen rondom Motivational Interviewing en van de effectieve methoden van training en coaching hierin.

Versterkte reflectie

Deze versterkte vorm van reflecteren kunt u gebruiken om de ander te stimuleren om te nuanceren. Belangrijk is wel om een versterkte reflectie op een empathische manier te geven zonder sarcasme of oordeel.

Patiënt: "Ik heb het erg druk, ik weet nu al dat die oefeningen er niet van gaan komen."

Fysiotherapeut: "Uw agenda zit zo vol dat er echt helemaal niets meer bij kan."

Patiënt: "Nou ja, niets meer is wat overdreven, misschien zou ik op donderdagen wel kunnen..."

Reflecteren in de praktijk

In het begin worstelen professionals vaak met het reflecteren omdat het voelt alsof men te direct is en men denkt dat de geopperde aannames juist weerstand oproepen bij de ander. In de praktijk is juist meestal het omgekeerde het geval. De ander voelt zich gehoord en begrepen en gaat nadenken over zijn eigen gedrag en zienswijze. Om goed met reflectief luisteren te beginnen, kunt u na een open vraag op de antwoorden reageren met een (eenvoudige) reflectie. Door het reflecteren kan de patiënt op verhaal komen en komt u erachter wat hem bezighoudt. Wat MI (onder andere) zo uniek maakt, is de wijze waarop en de mate waarin complexe reflecties worden toegepast. U kunt zich voorstellen dat het enige training vraagt om Motivational Interviewing goed onder de knie te krijgen.

Conclusie U heeft als fysiotherapeut een belangrijke rol om patiënten in beweging krijgen en om patiënten te stimuleren en te begeleiden naar een gezonde leefstijl. Door

het toepassen van Motivational Interviewing vergroot u de intrinsieke motivatie van patiënten om gedrag te veranderen. Dit doet u door ambivalentie (tweestrijd) te verhelderen en op te lossen², patiënten te bewegen tot het uitspreken van verandertaal³, door weerstand te verminderen⁴ en door het maken van effectieve complexe reflecties om de patiënt te verleiden in de richting van gezond gedrag. Om Motivational Interviewing goed onder de knie te krijgen is het volgen van een training noodzakelijk.

Literatuur

1. Miller WR, Yahnee CE, Moyers TB, Martinez J & Piritano M. A randomised trial of methods to help clinicians learn motivational interviewing, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2004;72:150-1062.
2. Merendonk S van, Hulsboom M, Poelgeest A. Ambivalentie, de tweestrijd bij verandering. *FysioPraxis* 2012 maart;21(3):22-3.
3. Merendonk S van, Hulsboom M, Poelgeest A. Verandertaal en commitmenttaal. *FysioPraxis* 2012 april;21(4):26-8.
4. Merendonk S van, Hulsboom M, Poelgeest A. Omgaan met weerstand: afstemmen van de golflengte. *FysioPraxis* 2012 mei;21(5):28-31.

Stijn van Merendonk, fysiotherapeut en trainer Motivational Interviewing, Academie voor Motivatie en Gedragsverandering.
Drs. Mirjam Hulsboom, adviseur, Academie voor Motivatie en Gedragsverandering.
Drs. Albertina Poelgeest, fysiotherapeut, docent fysiotherapie Hogeschool van Amsterdam en redactielid *FysioPraxis*.

