

Motivational Interviewing:

“ontdek de kracht van motiveren”

Stijn van Merendonk
Trainer



@stijnvmerendonk



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren





Ontdek de kracht van moedervet

Definitie

Motivational interviewing is:

- Een gespreksmethodiek die gericht is op het versterken van iemands eigen motivatie en bereidheid voor verandering
- Waarbij het oplossen van ambivalentie en aandacht voor verandertaal belangrijke elementen zijn
- Evidence based, steeds bredere toepassing
- Prettig voor zowel geveer als ontvanger
- Meer een manier van *zijn* dan een techniek



video



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

video

- En hoe ging dat?
- Wat gebeurde er?
- Wat was het gevolg?



Motiveren

- Wie kan de patiënt het beste motiveren/overtuigen?
- Zelfperceptie theorie (Bem)
- Wat hoorde hij zich zelf zeggen?



Defensieve houding:
“Je lijkt het niet te begrijpen, Ik bepaal zelf wat ik doe”

Confronterende houding:
“ik weet wat goed voor je is en zal je vertellen waarom”

**Nadelen van
veranderen**

**Voordelen
van niet
veranderen**



**Voordelen
van
verandering**

**Nadelen van
niet
veranderen**



Volledige ongemotiveerd?



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Intrinsieke motivatie

“Mensen kunnen en willen wel veranderen
.....maar willen niet veranderd worden”.

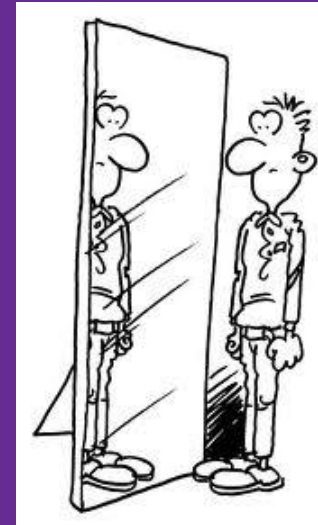


Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Hoe werkt gedragsverandering?

- Normaal proces
- Toch ook lastig



- Succes vooral afhankelijk van motivatie



Extrinsieke motivatie



- Voordeel: sneller effect
- Nadeel: effect beperkt als je niet aanwezig bent



Intrinsieke motivatie

Opgebouwd uit:

- Wensen
- Kunnen
- Vertrouwen of het gaat lukken
- Redenen iemand heeft om te veranderen
- Nodig vinden om **NU** te veranderen

Welke is het belangrijkste?



Wat is ambivalentie?

- Beeld buitenwereld
- Het twee kanten gevoel
- Vaak wil iemand wel..... en.....toch ook weer niet



Ambivalentie



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Ambivalentie = een wipwap

Hoe meer argumenten jij aanlevert:

Hoe meer de ander:

zijn tegenargumenten geeft



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

De “Reparatie reflex”

Onze neiging tot:

- Oplossen
- Overtuigen
- Confronteren
- Analyseren
- Doceren
- Moraliseren
- Redden
- Half luisteren



Ambivalentie

- Normaal proces

Wel lastig:

- Appels en peren vergelijken (heden,toekomst)
- Ongemakkelijk gevoel (twijfel is niet fijn)
- Kan verandering in de weg staan

Voor ons

- Je hoort 'JA' en later ook 'NEE'
- Men wil niet overtuigd worden



Als je echter motivatie
gaat ontlocken...



Zal de balans een
keer doorslaan...

Motiveren

Conclusie:

- Effectiever als iemand zelf oordeelt over wat goed of slecht voor hem is en daarmee zichzelf overtuigt (zelfperceptie theorie Bem)



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Motivational Interviewing:

Reflecteren

Stijn van Merendonk
Trainer



@stijnvmerendonk

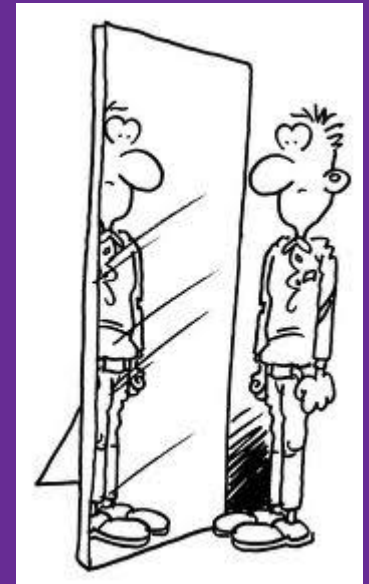


Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Reflecteren

- Eigenlijk de belangrijkste vaardigheid binnen MI



Wat bedoelt deze persoon?

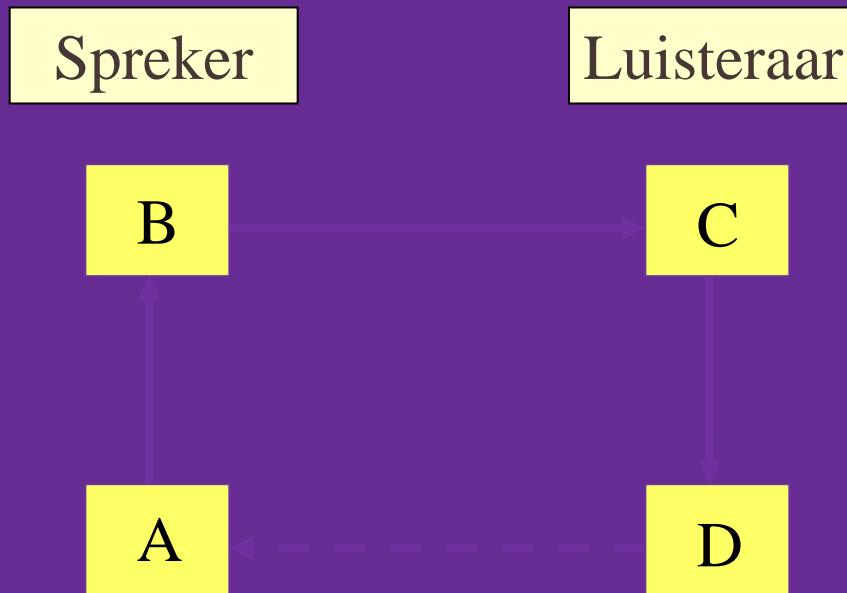
‘Ik zou graag wat gezelliger willen zijn’.



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Gordon's communicatiemodel



A: wat spreker bedoelt

B: wat spreker zegt

C: wat luisteraar hoort

D: wat luisteraar denkt dat spreker bedoelt



Reflecties: de vorm

Jaren 70:

- ‘Als ik je dus goed begrijp, hè, dan hoor ik je eigenlijk zeggen dat je hier best wel een beetje boos over bent, klopt dat?’

2017:

- ‘Je bent boos’



Reflecties

- Meedenkend, checkend, hardop interpreterend, de ander volgen.
- Intentie = *je mag me verbeteren of nuanceren als het niet klopt*
- Geven terug wat je hebt gehoord of gezien
- **Zijn statements**, géén vragen!
- De stem gaat dus aan het **eind omlaag...**
- Vragen creëren beweging
- Reflecties verdiepen de beweging
- Ze nodigen uit tot verder vertellen

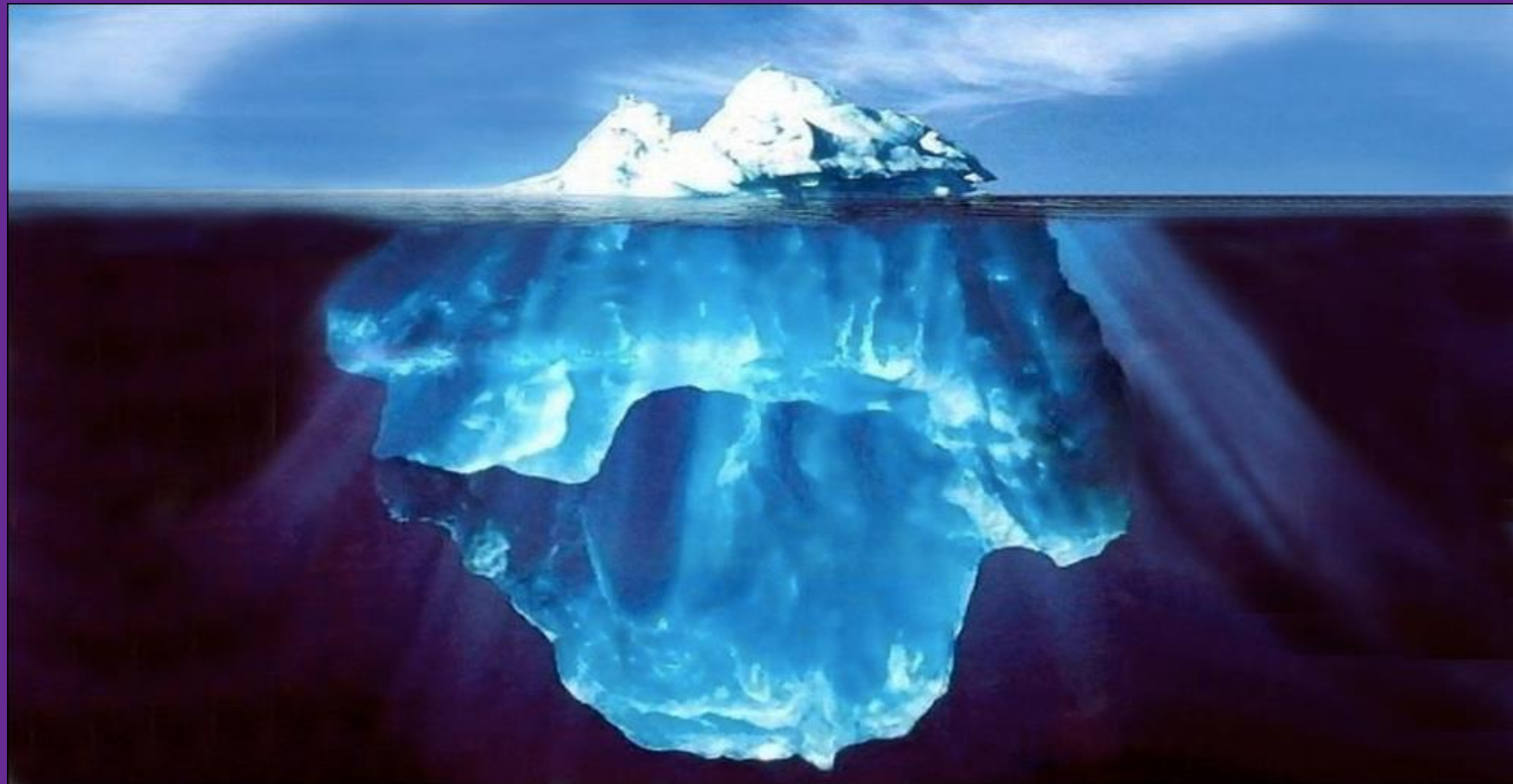


Doel van reflecteren

- Checken
- Aan nadenken zetten
- Uitlokken meer over vertellen
- Volgend richting geven
- Laten zien dat je luistert
- Begrip
- Ruimte bieden
- Meer informatie en inzicht krijgen
- Zelfkennis



Eenvoudig en complex



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Verschillende niveau's

- Op inhoud (letterlijk wat er is/gebeurd)
- Op gevoel (aanwezige gevoelens, beleving, energie, uitstraling)
- Op betekenis (betekenis of gevolgen van iets, invloed op iets anders, het proces)
- overbieden (zonder oordeel vergroten, krachtiger benoemen)
- Dubbelzijdig (de ene en de andere kant benoemen, bijv: voor en nadelen, maar ook concreet gedrag t.o.v. gedachtes, wensen etc)



'Ik ben ontslagen op mijn werk, nou daar sta je dan met 58 jaar'

- Je bent ontslagen... (tekst)
- Je hebt geen werk meer... (inhoud)
- Je vraagt je af of je nog wel ooit aan de bak gaat komen... (betekenis)
- Je vindt het niet eerlijk dat ze mensen met zo'n staat van dienst op straat zetten... (gevoelsreflectie)
- Op dit moment heb je geen werk en je zou wel werk willen (dubbelzijdig)
- Je komt nooit meer aan de bak... (overbieden)



‘Ik wil dit wel veranderen, maar het lukt niet’

- Je wilt het wel veranderen... (tekst)
- Het is je nog niet gelukt... (inhoud)
- Je vraagt je af of het wel ooit gaat lukken... (betekenis)
- Het frustreert je... (gevoelsreflectie)
- Het is lastig en tegelijk heb je ook goede redenen om dit aan te pakken (dubbelzijdig)
- Het is vrijwel onmogelijk... (overbieden)



'Ik wil meer rust inbouwen, maar er moet nog zo veel...

Nu jullie:

- Eenvoudig:
- Complex:
- > Tweezijdig:
- > Betekenis:
- > Onder- of overbieden:
- > Gevoelsreflectie:



Stel de ander zegt:

'Ik wil dit wel veranderen, maar het lukt niet...'



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Stel de professional zegt:

*'Ok, het is je nog niet gelukt
en toch wil je het wel...'*



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Wat gebeurt hier?

‘**Ok**, het is je **nog** niet gelukt **en** toch **wíl** je het wel...’

Ok = ik begrijp je / ik heb je gehoord

Nog = het zou *kunnen* gaan lukken

En= gelijkwaardig (beter dan ‘maar’)

Wíl= benadrukt de verandering

Tip: eindig altijd bij de verandering!

