

Motivational Interviewing:

“ontdek de kracht van motiveren”

Stijn van Merendonk
Trainer



@stijnvmerendonk



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

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





Vuistoefening



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

Motivational Interviewing:

“Ambivalentie”

Stijn van Merendonk
Trainer



@stijnvmerendonk



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

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



De “Reparatie reflex”

Onze neiging tot:

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



Als je echter motivatie
gaat ontlocken...



Zal de balans een
keer doorslaan...

Motiveren (pascal wist het al)

“People are generally better persuaded by the reasons which they have themselves discovered, than by those which have come into the mind of others”

Blaise Pascal, Pensées (1670)



Library of Congress



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Oefening

Lukt het jou om geen oordeel te hebben en geen oplossing aan te dragen?



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Motivational Interviewing:

“waarom veranderen mensen wel?”

Stijn van Merendonk
Trainer



@stijnvmerendonk

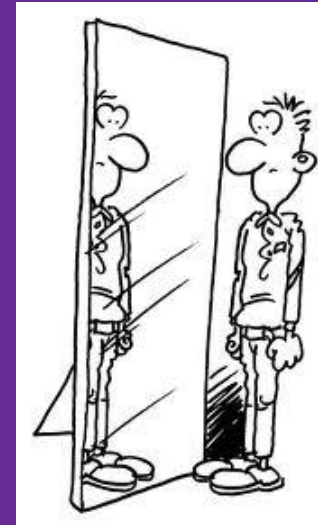


Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Hoe werkt gedragsverandering?

- Normaal proces
- Toch ook lastig



- Succes vooral afhankelijk van motivatie



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

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?



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!



Afsluiting



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren