

# Workshop verandertaal

(Herkennen/ontlokken/reageren)

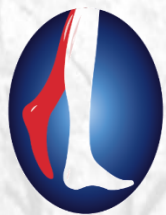
Stijn van Merendonk  
Trainer Motivational Interviewing



@stijnvmerendonk



Academie voor  
Motivatie & Gedragsverandering



8<sup>e</sup> Jaarcongres

**ClaudicationNet**

looptherapie & leefstijlbegeleiding

**SAMEN GEZOND**

# Disclosure belangen spreker

<b>(potentiële) belangenverstrengeling</b>	<b>Geen / Zie hieronder</b>
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Bedrijfsnamen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sponsoring of onderzoeksgeld</li><li>• Honorarium of andere (financiële) vergoeding</li><li>• Aandeelhouder</li><li>• Andere relatie, namelijk ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>

# Herkennen verandertaal

- Ik wandel nu elke dag, maar het blijft lastig: neem bijvoorbeeld nou die sneeuw en kou van de laatste tijd
- Ik was al 3 maanden gestopt, maar door alle stress ben ik toch weer gaan roken.



# Herkennen verandertaal

- Het gaat niet zo goed de laatste tijd. Ik wandel wel eens wat, in de hoop dat ik me dan beter voel, maar ik merk weinig verschil.
- Ik zie gewoon als een berg op tegen dat lopen. Het doet gewoon veel pijn en ik kom telkens afgemat thuis.



# Hoe ontlok je meer verandertaal?

- Hoe zorg je dat je meer verandertaal krijgt en het meer ontlokt?



# Verandertaal ontlocken

- Ontlokkende open vragen (R,W,M,V,N)
- Lineaal belang en vertrouwen ( -2 en + 1)
- Voor en nadelen matrix
- Uitweiden
- Toekomst en verleden
- Extremen uitvragen/worstcase
- Verkennen bezorgdheid derden
- Verder ontlocken door reflecteren en samenvatten  
bijv: overbieden



# Reageren op verandertaal

- Als ik niet op mijn oude niveau kan wandelen, dan hoeft het voor mij niet meer.
- Ik zie gewoon als een berg op tegen die looptherapie. Ze zeggen dat het dan eerst nog slechter met je gaat en geloof me, het gaat nu echt wel slecht genoeg...



# Reageren op verandertaal

- Mijn vrouw zou het prettiger vinden als ik wat sneller en verder zou kunnen lopen.
- Ik zou dolgraag met mijn kleindochter naar de dierentuin gaan maar ik kan niet eens van de parkeerplaats naar de kassa lopen.





# Intrinsieke motivatie vergroten

Door:

- Na laten denken over onderwerp
- Erkennen ambivalentie
- Oplossingen even achter houden
- Ambivalentie zelf laten oplossen
- Luisteren naar verandertaal
- Verder ontlocken van verandertaal



# Vergroten effectiviteit/vertrouwen

- Schaalvraag t.a.v. vertrouwen
- Terugkijken op vroegere successen
- Sterke kanten en hulpbronnen
- Brainstormen
- Info en advies geven
- Herkaderen
- Hypothetische verandering
- Uitlokkende vragen
- Reageren op vertrouwenstaal

