

Motivational Interviewing:

“Ontdek de kracht van motiveren”

Welkom

Stijn van Merendonk
MI trainer, lid van MINT



Bekijk de videotips op youtube:
Motiverende Gespreksvoering in de zorg

https://www.youtube.com/channel/UCDbCiLOKRDTue47_Nyf0Skq



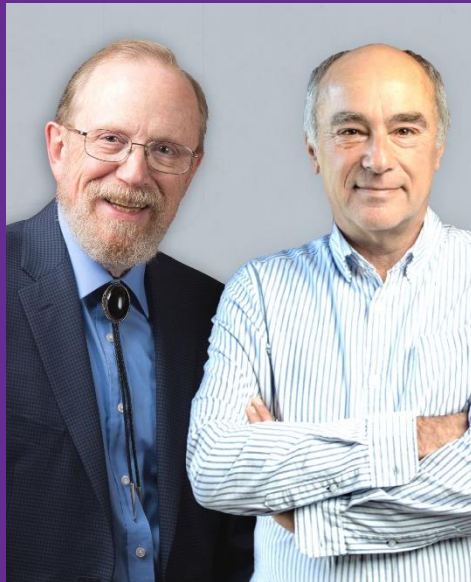
Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Is dit herkenbaar?



Ontstaanswijze



*De grondleggers
Bill Miller en Steve Rollnick*

- In verslavingszorg (korte interventie)
- In de lijn van Carl Rogers (volgen)
- MI wel directief
(bewust gericht op gedragsverandering)
- Evidence based,
- Toepasbaar in diverse settingen
- Meer een methode/stijl/wijze dan een techniek



Definitie

‘Motiverende gespreksvoering is een op samenwerking gerichte gesprekstijl die iemands eigen motivatie en bereidheid tot verandering ontlokt en versterkt’.

Belangrijke elementen:

- Oplossen van ambivalentie
- Aandacht voor verandertaal



4 Processen van MI

4. Plannen

3. Ontlokken

2. Focussen

1. Relatie bouwen en onderhouden



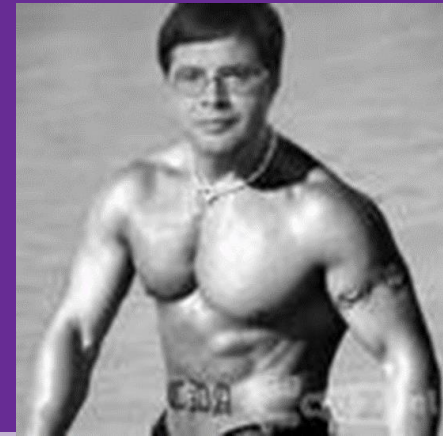
Kernvaardigheden: ORBS + I

- Open vragen stellen
 - Reflecteren
 - Bevestigen & Bekrachtigen
 - Samenvatten
 - Informatie uitwisselen
- Op zich niet uniek voor MI, aantallen wel
- In alle 4 de processen van belang



Wat is MI niet? (4 dingen)

- Een trucje om mensen te manipuleren
- Een vorm van therapie
- Iets wat je altijd al deed
- Een wondermiddel



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**



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Volledig ongemotiveerd?



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren





Ontdek de kracht van monvoren

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



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

De “Verbeterreflex”

Onze neiging tot:

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



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)



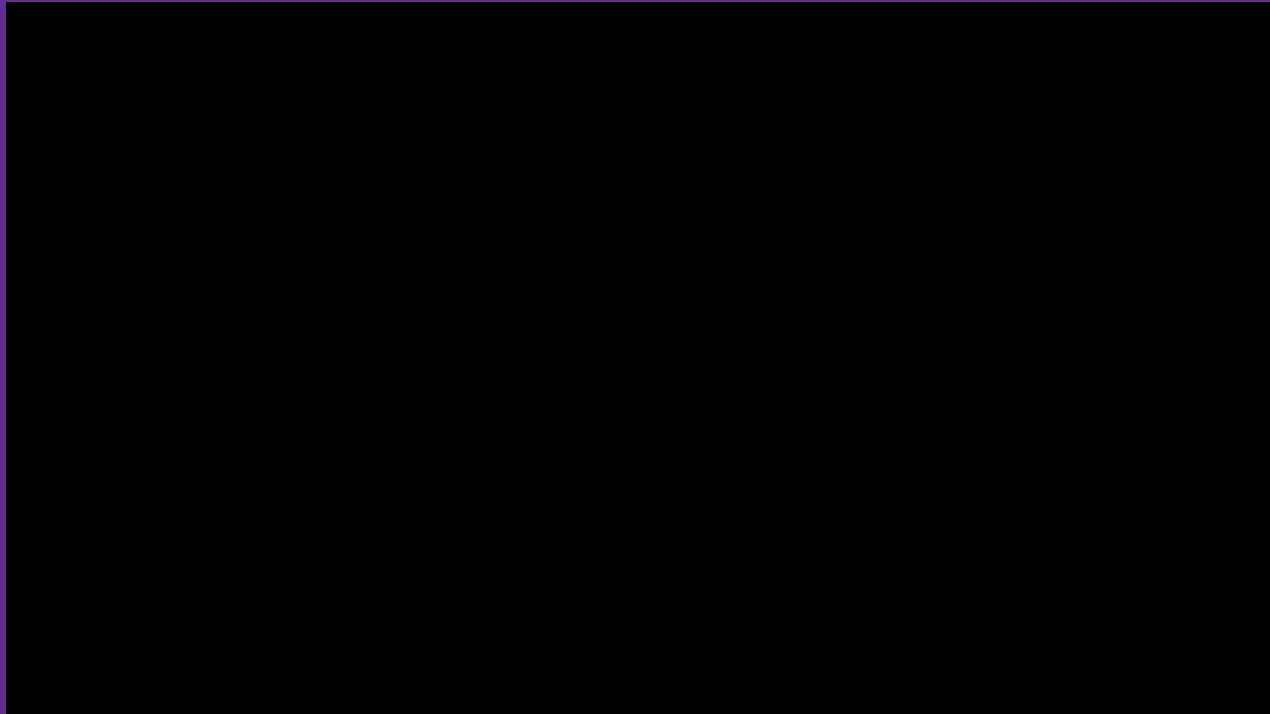
Library of Congress



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

We beginnen bijna....



Bekijk de videotips op youtube: [Motiverende Gespreksvoering in de zorg](#)

https://www.youtube.com/channel/UCDbCiLOKRDTue47_Nyf0Skg



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Motivational Interviewing:

“waarom veranderen mensen wel?”

Stijn van Merendonk
Trainer



@stijnvmerendonk

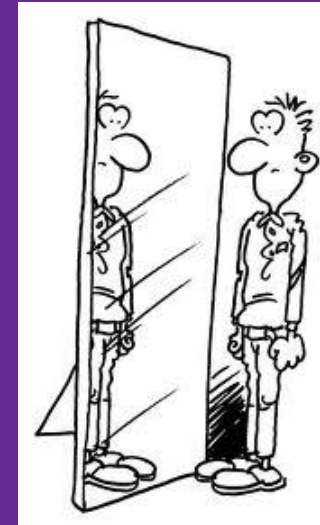


Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Hoe werkt gedragsverandering?

- Normaal proces
- Toch ook lastig



- Succes vooral afhankelijk van motivatie



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?



Verandertaal Herkennen

- “Moet je nou eens zien wat een slechte stoel. Hij valt aan alle kanten uit elkaar. Ik weet dat ik rechtop moet zitten, maar op deze stoel is dat niet te doen.”



Verandertaal Herkennen

- “Bewegen is goed, dat ben ik met je eens hoor. Maar ik zie het niet zitten om twee keer per week naar de sportschool te gaan. Ik heb ook een hekel aan die lessen. Iedereen zit te loeren naar elkaar, niks voor mij.”



Verandertaal Herkennen

- “Ik wil helemaal niet stoppen met roken. Ik weet dat het eigenlijk wel goed is voor me als ik stop, maar ik heb het al eerder geprobeerd en het is erg lastig.”



Reageren op verandertaal:

*“Ik wil dit wel
veranderen, maar
het lukt niet...”*



Julie reactie?



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Reageren op verandertaal:

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

Oke = ik sta náást je
Nog = het zou *kunnen* gaan lukken
En= gelijkwaardig (beter dan 'maar')
Wíl= benadrukt de verandering
Tip: eindig altijd bij de verandering!



Nu jullie:



*“Het lukt me
gewoon niet om
dat elke dag te
doen”*



Voorbeeld reactie met:

- *Open vraag*
- *Reflectie*
- *Bevestiging & bekrachtiging*



Wat zou je kunnen meenemen?



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Afsluiting



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren