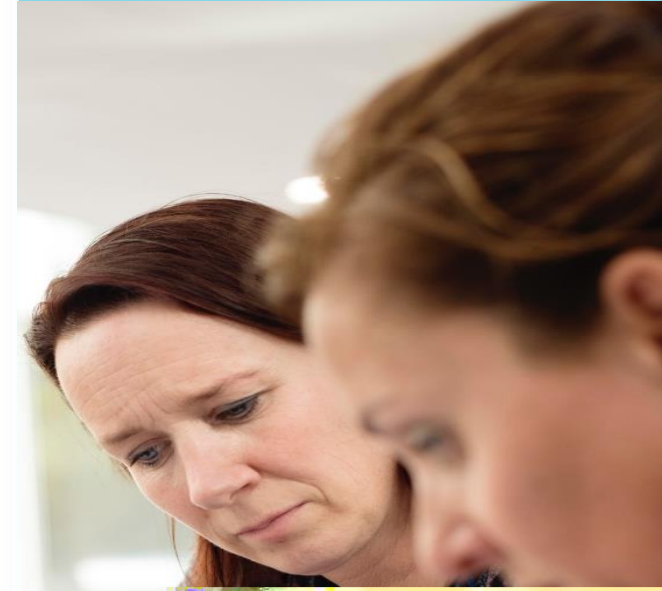


Little Cuban Boy

- <https://www.bing.com/videos/search?q=little+cuban+boy+youtube&view=detail&mid=9B9380E7FFEDEEB89A8D9B9380E7FFEDEEB89A8D&FORM=VIRE>

Motiverende gespreksvoering

Dionne Schellekens



HAN VDO
Opleider voor
Zorg en Welzijn

Vragen

- wat lukt er goed als het gaat om begeleiden van mensen bij veranderingen.
- wat is lastig.
- bij welke gespreken/onderwerpen denk je dat MVG een meerwaarde kan hebben in je werk.

“Mensen worden in het algemeen eerder overtuigd door de redenen die ze zelf hebben ontdekt, dan door de redenen die door anderen zijn aangedragen”

Blaise Pascal, 17e eeuw ^[L]_[SEP]



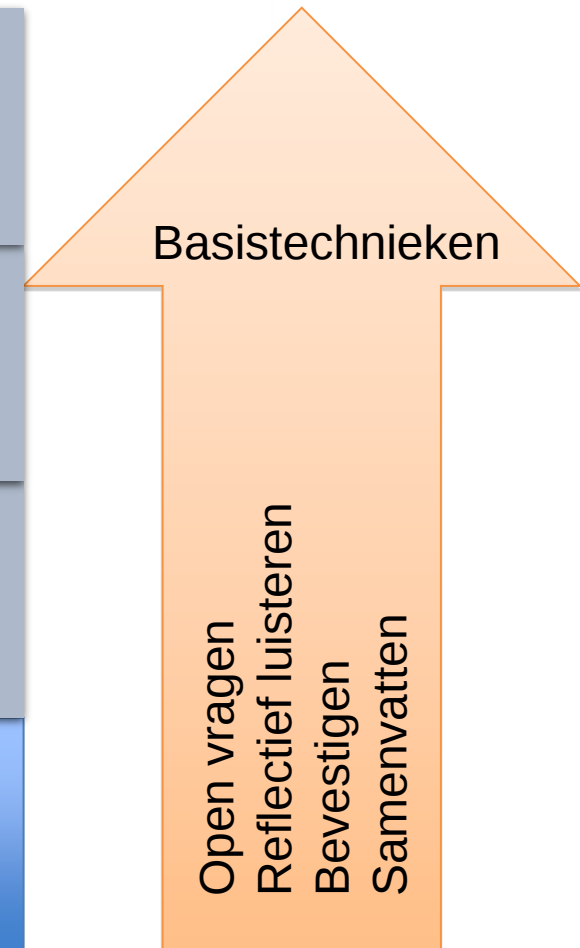
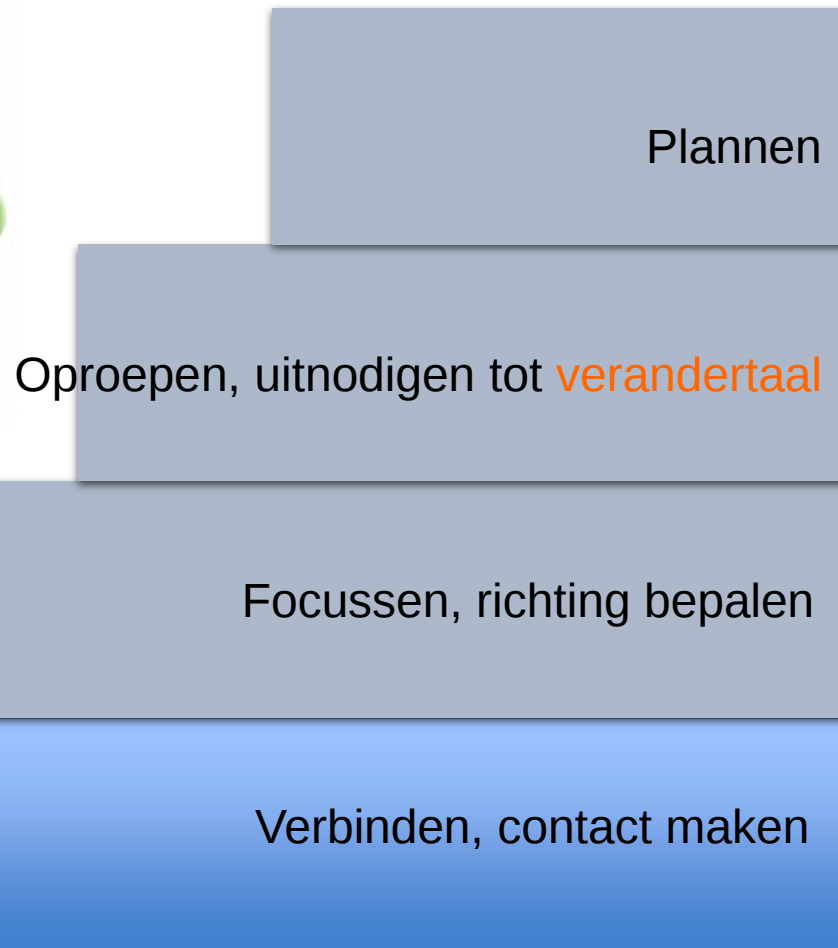
De basis van Motiverende gespreksvoering

1. De reparatiereflex onderdrukken
2. De eigen beweegredenen van de cliënt begrijpen en onderzoeken
3. Doelgericht op zoek gaan naar redenen voor veranderen bij de cliënt (verandertaal),
4. vanuit een neutrale, niet oordelende houding
5. Het volledig respecteren van de autonomie en keuzes van de cliënt
6. Empathisch luisteren
7. De cliënt positief bekrachtigen
8. Geen ongevraagd advies geven
9. Meeveren met weerstand
10. Samenwerken vanuit gelijkwaardigheid

It's Not About The Nail

It's not about the nail

https://www.youtube.com/watch_popup?v=-4EDhdAHrOg



Basishouding of 'spirit':

- Onvoorwaardelijke acceptatie, autonomie erkennen en versterken
- Samenwerken vanuit gelijkwaardigheid
- Compassie: het welbevinden van de ander staat voorop
- Evocatie: zoeken naar interne drijfveren van de cliënt

Oefening

- Verbinden contact maken
- zoeken naar eigen kracht



nabespreken 5 stoelen

- wat heeft gewerkt om me te laten opschuiven naar de gemotiveerde kant
- probeer niet naar de oplossing te gaan

Stages of change →

Voorbeschouwing

Ga in gesprek over doelen,
prikkel & geef informatie (bij
toestemming)

Overpeinzing

Exploreer en onderzoek
ambivalentie & nodig iemand
uit tot verandertaal

Voorbereiding

Versterk de verbintenis om te
veranderen & plan
strategieën voor verandering,
geef advies

Actie

Identificeren en leren omgaan
met nieuwe barrières

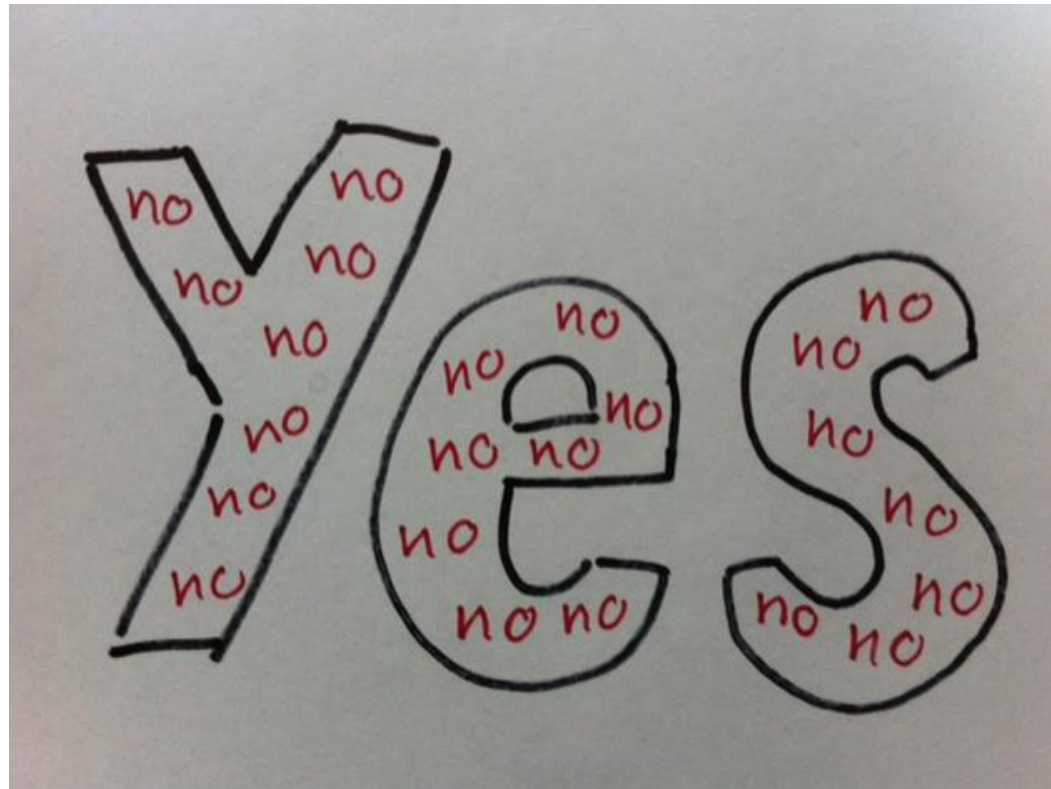
Gedrag behoud

Voorkom terugval & verzeker de
stabiliteit van de verandering



Te vaak zit de hulpverlener al in de trein terwijl de cliënt nog op het perron staat...

YES or NO



Reflectief luisteren



IJsbergmodel McClelland

Hogeschool



van Arnhem en Nijmegen
HAN VDO



Bespreek in tweetallen :

Wat zien mensen niet van jou ?

Wat zijn voor jou belangrijke normen, overtuigingen, eigenschappen ,die je meeneemt en die van invloed zouden kunnen zijn in je gesprekken.



Oefening: Goud leren zien

- vertel een verhaal, waar je zelf een rol in speelde en waarbij je denkt dat je iets beter of anders had kunnen doen.
- Je vraagt door reflecteert en vat samen
- Je luistert naar het verhaal en schrijft op welke kwaliteiten je in de ander ziet.
- Je geeft toelichting en geeft een bevestiging



Vormen van verandertaal

- 1. Wens, verlangen

"Ik wil die kilo's kwijt..."

- 2. Mogelijkheden

"Ik kan mijn buurman vragen of hij mee wil gaan..."

- 3. Redenen

"Ik wil mijn kleinkinderen zien opgroeien..."

- 4. Noodzaak, behoefte

"Ik moet echt gaan beginnen, anders is 't te laat"

+

- 5. Commitmenttaal

"Ik ga het proberen, ik ben er klaar voor..."

- 6. Stappen zetten

"Ik heb al wel zo'n proefpakket in huis gehaald"

Prikkelende vragen naar verandertaal

- Wensen:

"Wat zou er gebeuren als u zou besluiten om dit te gaan doen?"

- Redenen:

"Wat zouden voor u de 3 belangrijkste redenen zijn om dit te gaan doen?"

- Mogelijkheden:

"Hoe zou u het kunnen aanpakken om het te laten slagen?"

- Noodzaak:

"Hoe belangrijk is het voor u om dit te gaan aanpakken (op een schaal van 1-10...)"

- Commitment:

"Wat denkt u te gaan doen?"

Uitnodigen tot verandertaal

"ik weet best dat mijn labuitslagen niet goed zijn, maar jullie beginnen er steeds zo over te zeuren..."

Wanneer nodig je uit tot verandertaal?

a) "je ziet dus dat je waarden niet goed zijn en toch lukt het niet om dit te veranderen.."

b) "wat vind je ervan als we eens kijken naar hoe je dit zou kunnen verbeteren?"

c) "het houdt je bezig, alleen je wilt niet die bemoeienis van ons, je wilt hierin zelf je eigen keuzes maken"

Uitnodigen tot verandertaal

"ik snoep echt niet meer dan de meeste mensen, je zou mijn huisgenootjes eens moeten zien, die eten echt veel meer dan ik..."

Wanneer nodig je uit tot verandertaal?

a) "het is niet eerlijk verdeeld in de wereld..."

b) "je hebt het gevoel dat iedereen denkt dat je te veel eet en dat is gewoon niet zo..."

c) "kan ik je daar nog bij helpen?"

Uitnodigen tot verandertaal

"jullie hebben makkelijk praten, voor mij is dit beweegprogramma een noodzakelijk kwaad, ik wil het wel maar ik heb ook vaak de neiging om af te haken..."

Wanneer nodig je uit tot verandertaal?

- a) "weet je waarom het zo belangrijk is? zal ik je dat nog eens uitleggen?"
- b) "je zou willen dat er een gemakkelijkere manier was om hiermee om te gaan"
- c) "waarom lukt het steeds niet?"

Hoe roep je verandertaal op?

Hogeschool



van Arnhem en Nijmegen
HAN VDO

- Vraag erom: hoe & wat & vraag door...?!
- Onderzoek doelen, waarden en normen, vraag hierop door!
- Gebruik je basistechnieken ORBS
- Vraag naar : Wensen-Redenen-Mogelijkheden-Noodzaak
- Gebruik de schaal van belangrijkheid en vertrouwen
- Gebruik de voor- nadelenmatrix
- Gebruik versterkte reflecties, dubbelzijdige reflecties, gevoelsreflecties
- Vraag vooruit te kijken:
 - Waar zou je willen zijn over een jaar?
 - Wat is er dan anders?
 - Wat gaat het je opleveren als je dit zou veranderen?

Oefening: uitnodigen tot verandertaal

In tweetallen: Welke verandering ben je aan het overwegen (en waar ben je ambivalent over?)

Ga met elkaar in gesprek, geef geen advies en stel de volgende vragen:

- 1) *Wat zou je willen veranderen?*
- 2) *Hoe zou je dit kunnen veranderen?*
- 3) *Welke 3 redenen heb je om te veranderen?*
- 4) *Hoe belangrijk is dit voor jou? (op een schaal van 1-10...wat maakt dat je x zegt en niet y (lager getal))*
- 5) *Geef een korte samenvatting en vraag:*
"Wat denk je dat je gaat doen?"