

motiverende
gespreksvoering



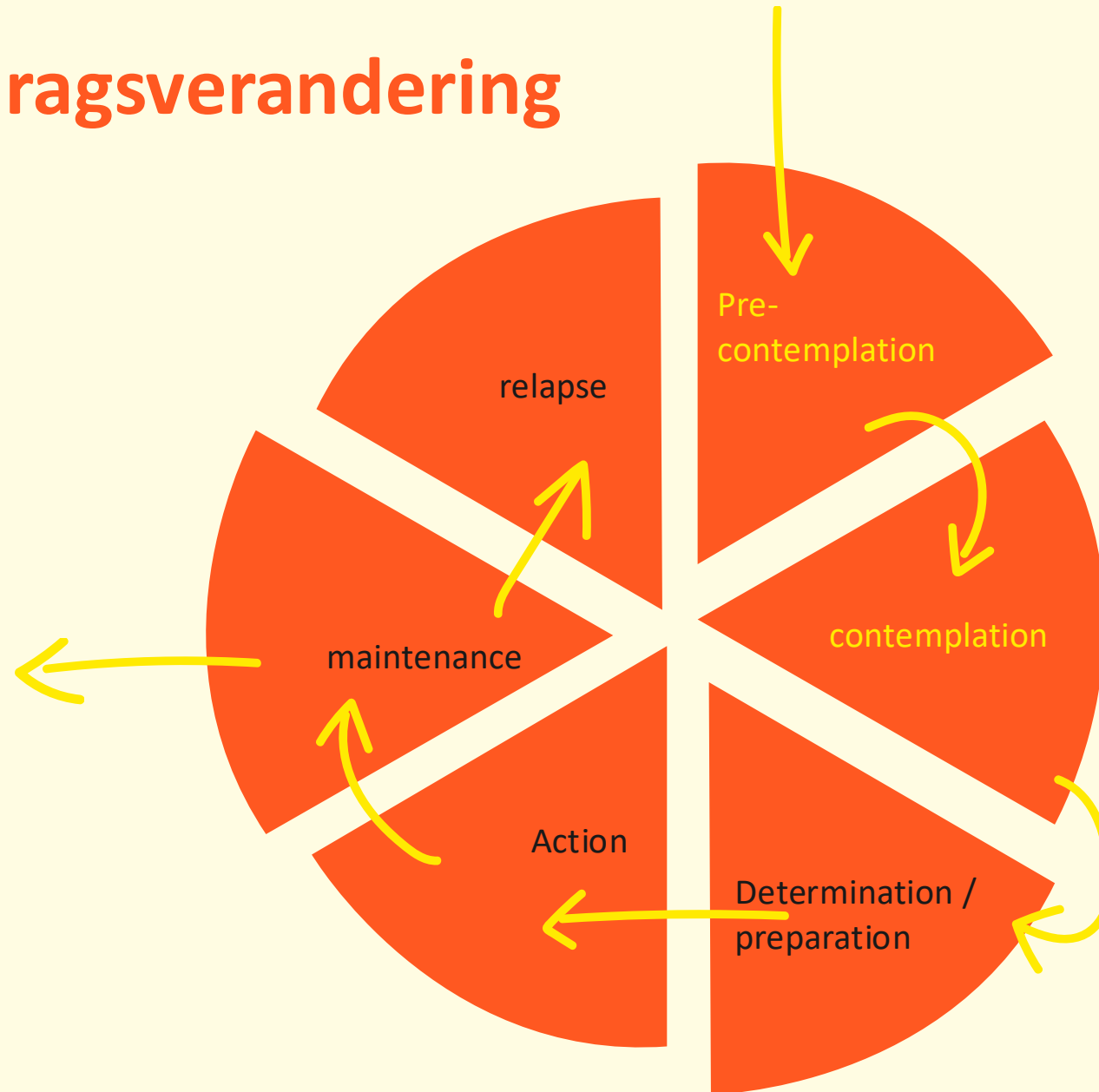
1) Ik ga niet veranderen, er is niks aan de hand

2) Ik ga niet veranderen, maar het zet me wel aan het denken

3) Ik wil wel veranderen, maar ik weet niet hoe

4) Ik ga veranderen en ik weet ook hoe

Stadia van gedragsverandering



(Prochaska & DiClemente)

De Reparatie reflex



Onze neiging tot

Oplossen

Overtuigen

Confronteren

Analyseren

Doceren

Redden

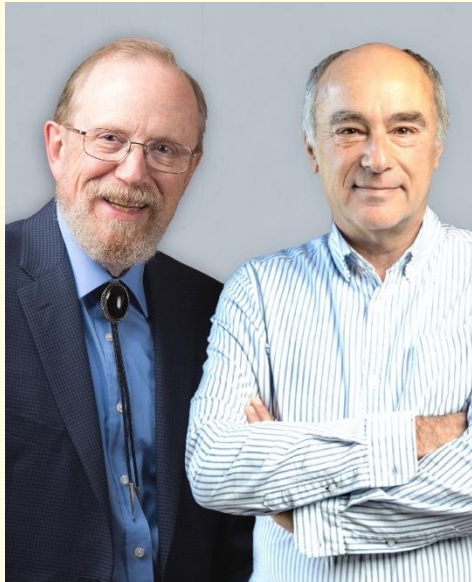
MI in een notendop

Wat is MI?

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

- Evidence based gesprekstijl
- Prettig voor zowel gever als ontvanger
- Meer een manier van *zijn* dan een techniek

Ontstaanswijze



*De grondleggers
Bill Miller en Steve Rollnick*

In verslavingszorg (korte interventie)

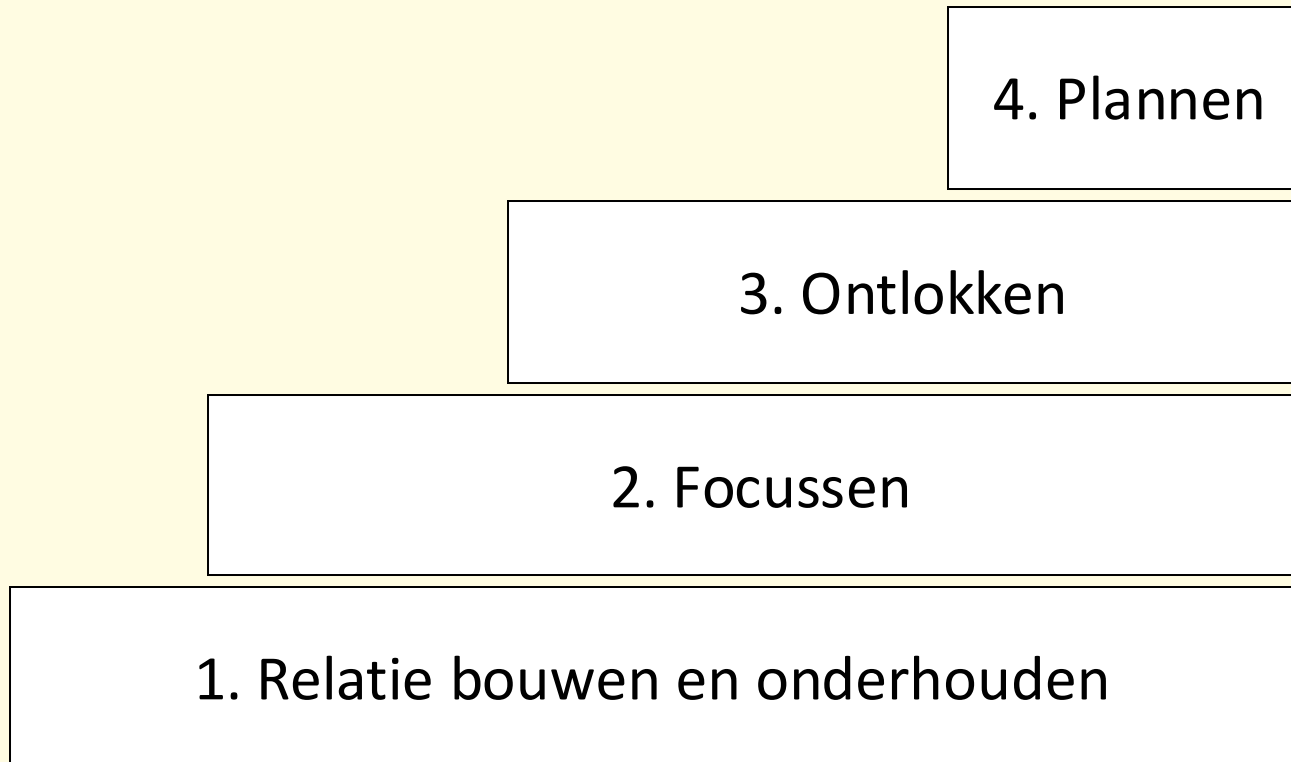
MI bewust gericht op
gedragsverandering

En dat bleek zeer effectief...

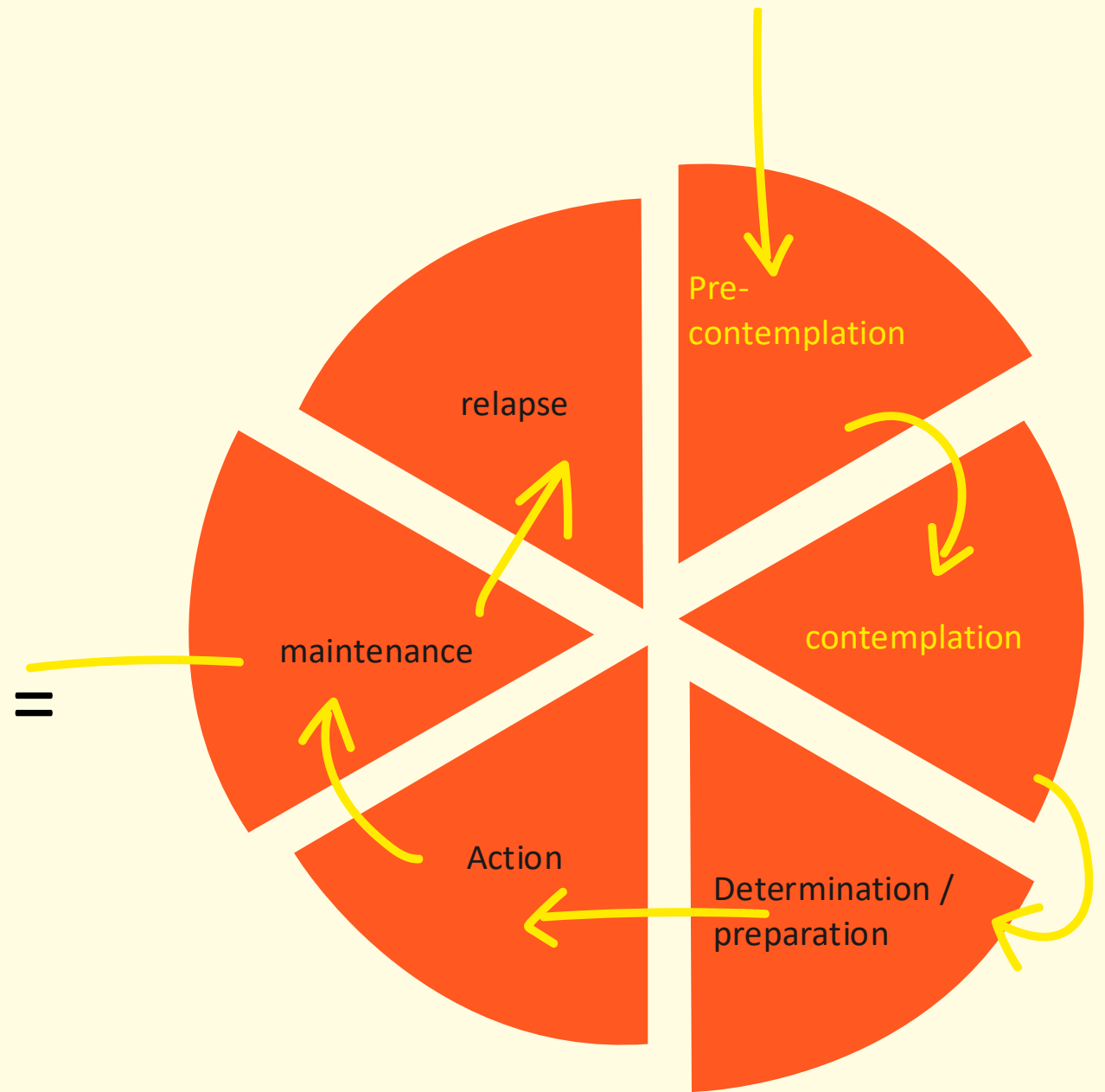
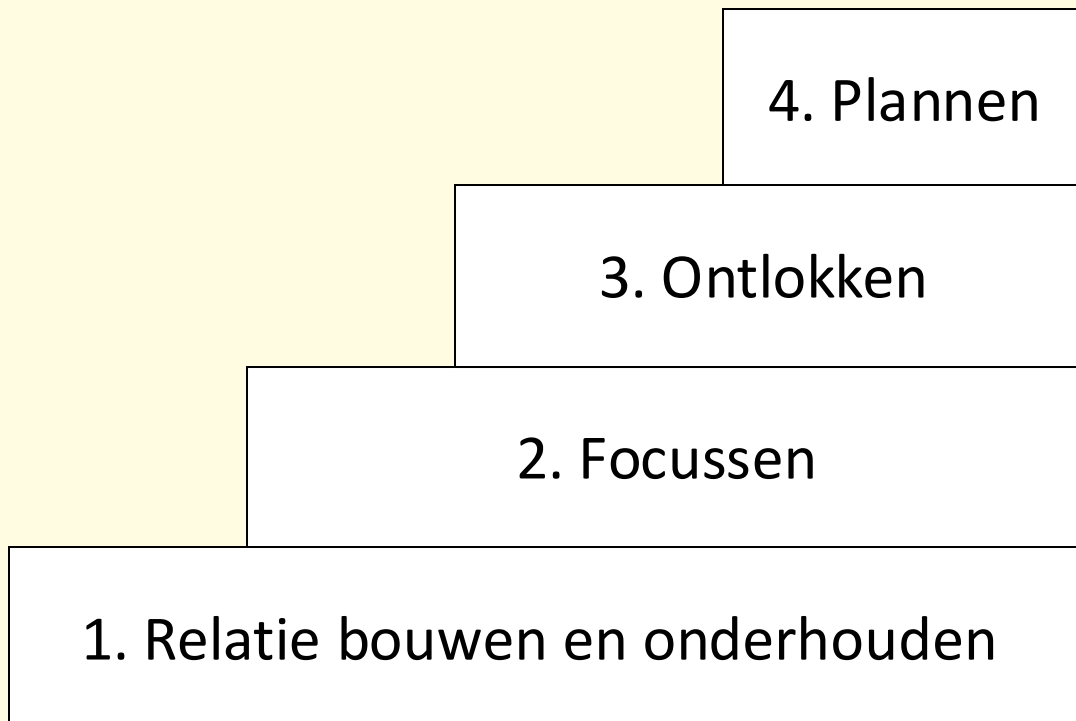
Wat is MI **niet**?

- Een trucje om mensen te manipuleren
- Een vorm van therapie
- Een behandeling

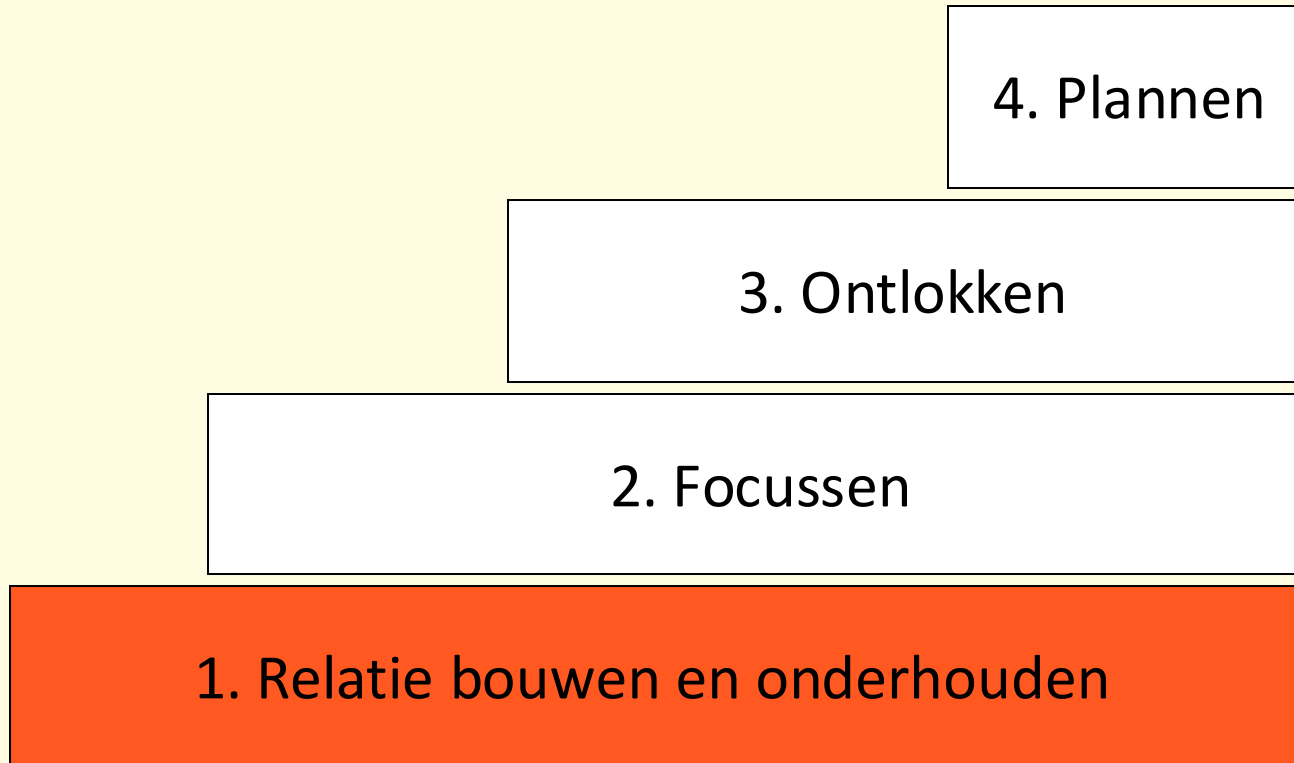
4 Taken van MI



4 Processen van MI



Fase 1: Pre-contemplatie





Fase 1
Pre-contemplatie

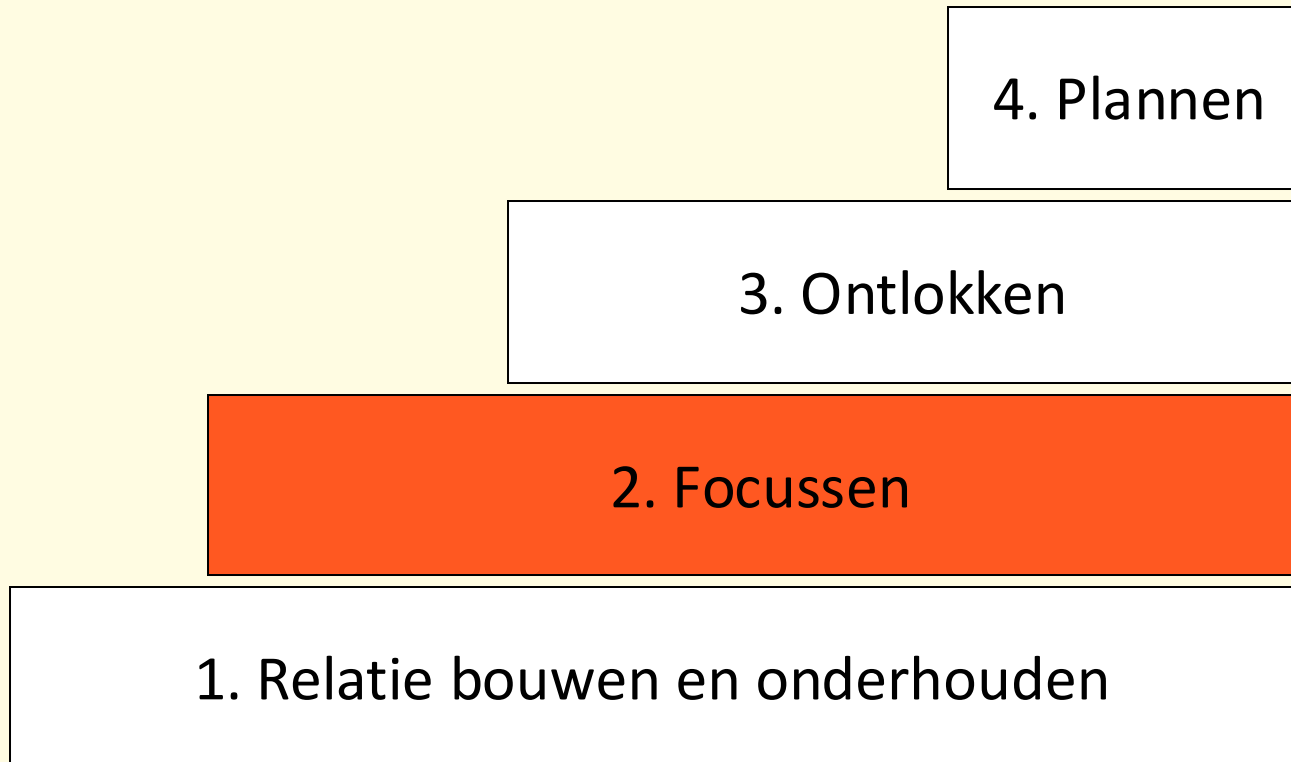
Ieder mens wil **gehoord** en **gezien** worden

Wat kunnen wij doen in...



Lui-sst-eren

Fase 2: Contemplatie





Fase 2
contemplatie

Wat is haar of zijn eindeloze zee?

Ambivalentie = een wipwap



Hoe meer argumenten jij aanlevert, hoe meer de ander zijn /haar tegenargumenten geeft

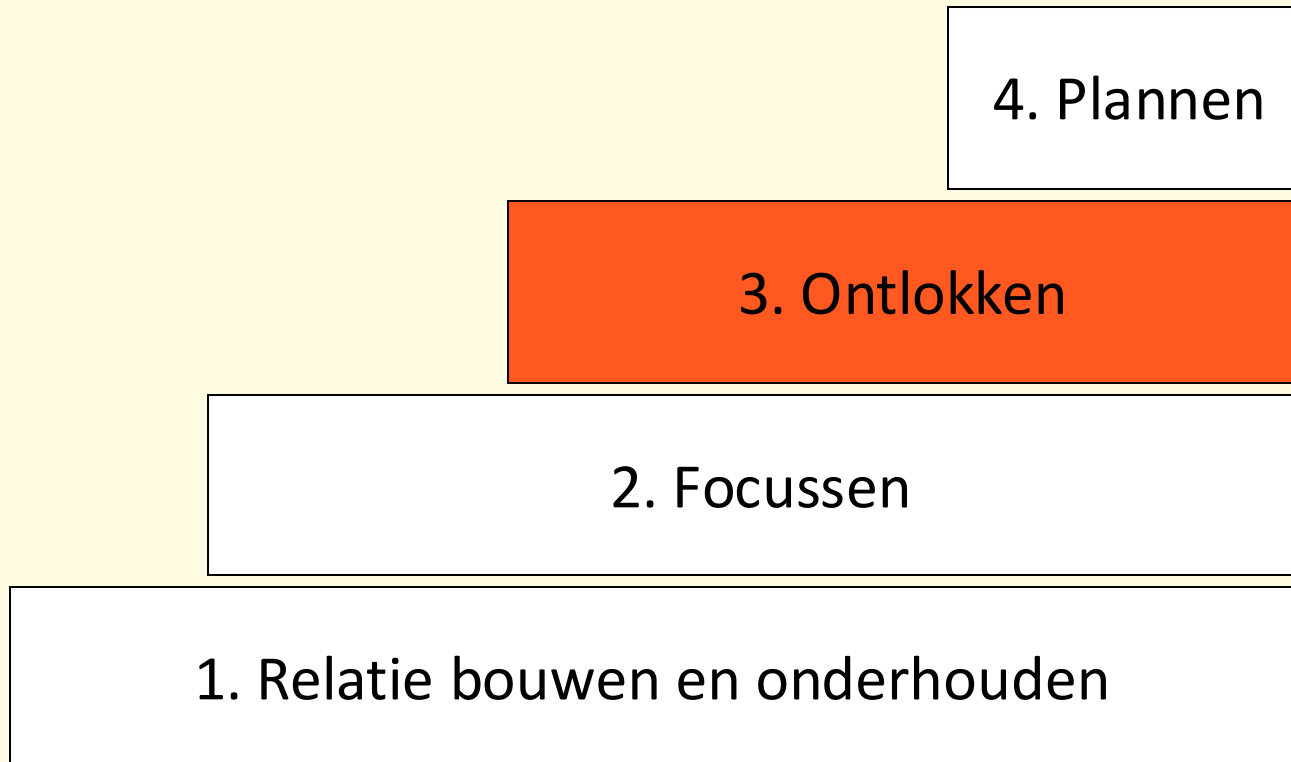
Wat kunnen wij doen in...



Fase 2
contemplatie

doorvragen naar DE eindeloze zee

Fase 3: Contemplatie





Fase 3
Ontlokken

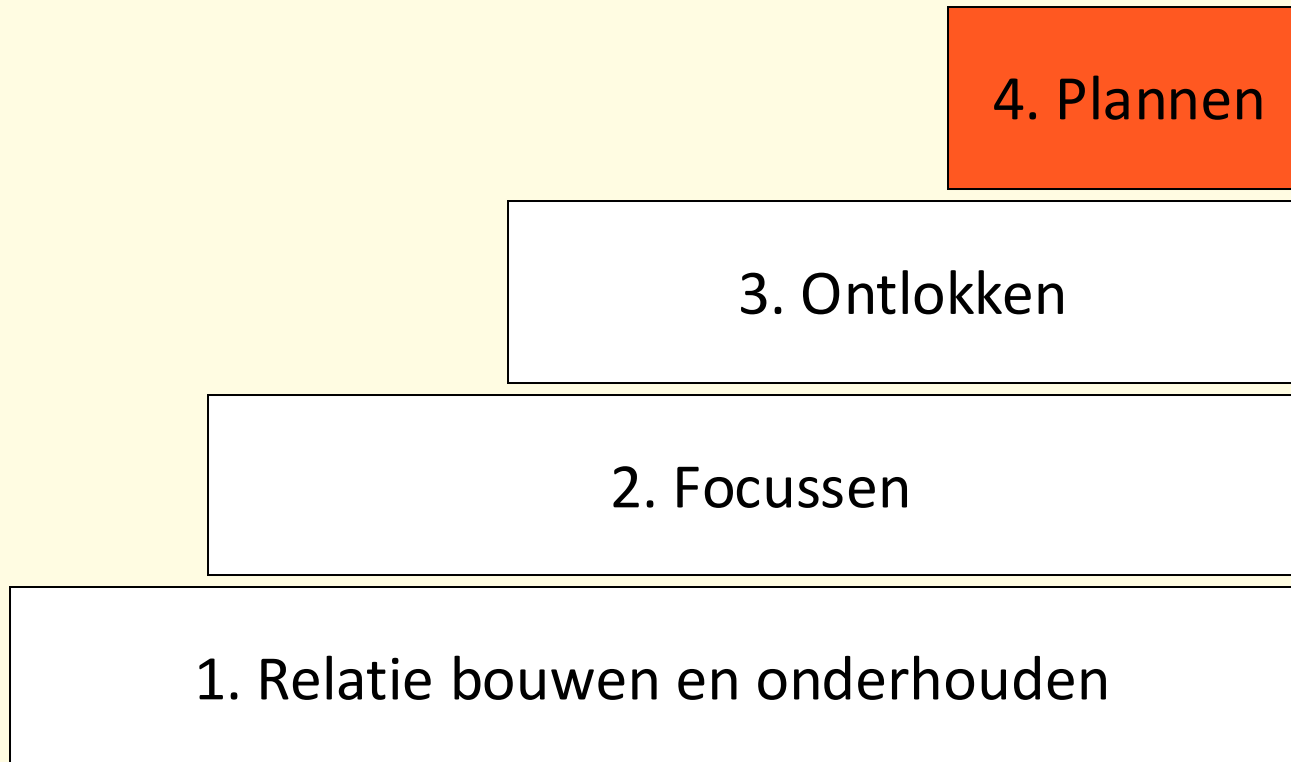
verandertaal ontlokken

Wat kunnen wij doen?

Preparatie

Aan de juiste kant van de weegschaal gaan hangen

Fase 4: Actie en vol blijven houden





Fase 4
actie

Mensen willen wel **veranderen, maar
niemand wil **veranderd** worden**

TOOL: Informatie uitwisselen

1. Toestemming vragen
2. Helder krijgen welke informatie nog nodig is
3. Informatie aanbieden
 1. Prioriteer
 2. Duidelijk
 3. Geef in brokjes en geef tijd om erover na te denken
 4. Ondersteun autonomie. Erken de vrijheid vd cliënt om het niet met je eens te zijn of te negeren
4. Vraag patiënt naar zijn/haar interpretatie/reactie

Handige vragen

- Hoe ziet het/jouw/jullie doel eruit?
- Hoe weten we dat die gehaald is?
- Wat zijn de subdoelen?
- Maak deze stappen nog kleiner en concreter.
- Hoe gaan we de behaalde (sub)doelen vieren?
- Wat zouden valkuilen kunnen zijn?
- Hoe herkennen we terugval?
- Wat zou dan een eerste stapje kunnen zijn?

SAMENGEVAT

- Fase 1: Lui-ssst-eren
- Fase 2: Doorvragen naar haar/zijn eindeloze zee. **Oefening voor/nadelen matrix**
- Fase 3: Ontlokken van verandertaal. Ga aan de juiste kant van de weegschaal hangen.
- Fase 4: De juist vragen stellen en de wijsheid van anderen erkennen.

Oefenen

Check list

- In welke fase staat de ander?
- Wat kan ik dan doen?
- Altijd:
 - Lui-ssst-eren.

Vragen ?

Bedankt!

EVATRAI NT

MEER?



EVATRAIINT

www.evatraint.nl