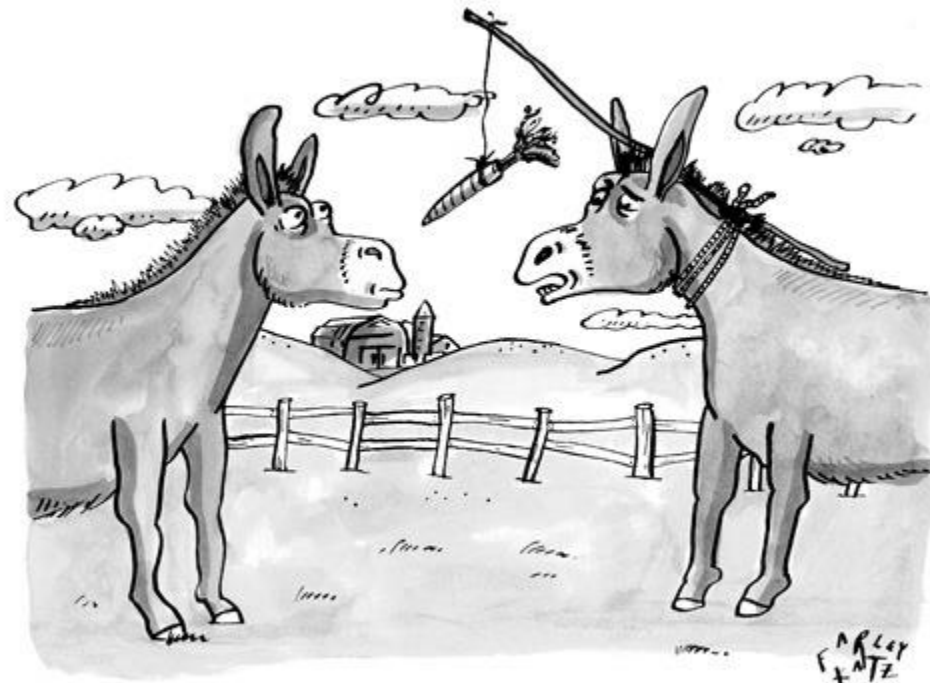


VERBINDEN
CONTACT
OPEN
LUISTEREN
AFSTEMMEN
KERN
RAKEN
RESPECT
AUTONOMIE
MOTIVATIE
BEWEGING
ERVAREN
WAARNEMEN
ENERGIE
BETROKKEN
HUMOR
BINNENSTE-
BUITEN
UITDAGEND
BEWUST
INTERACTIE



HETTY DE LAAT
Groei in communicatie

Training Motivational Interviewing



"It's the only way I can get myself out of bed in the morning."

Programma

Dag 1

- **Kennismaken**
- **Motiveren**
- **Basis MI**
- **Veranderproces**
- **Gesprekstechnieken**
- **Doelen stellen**

Dag 2

- Doelen delen
- Vervolg gesprekstechnieken
- Ambivalentie /verandertaal
- Doelen stellen

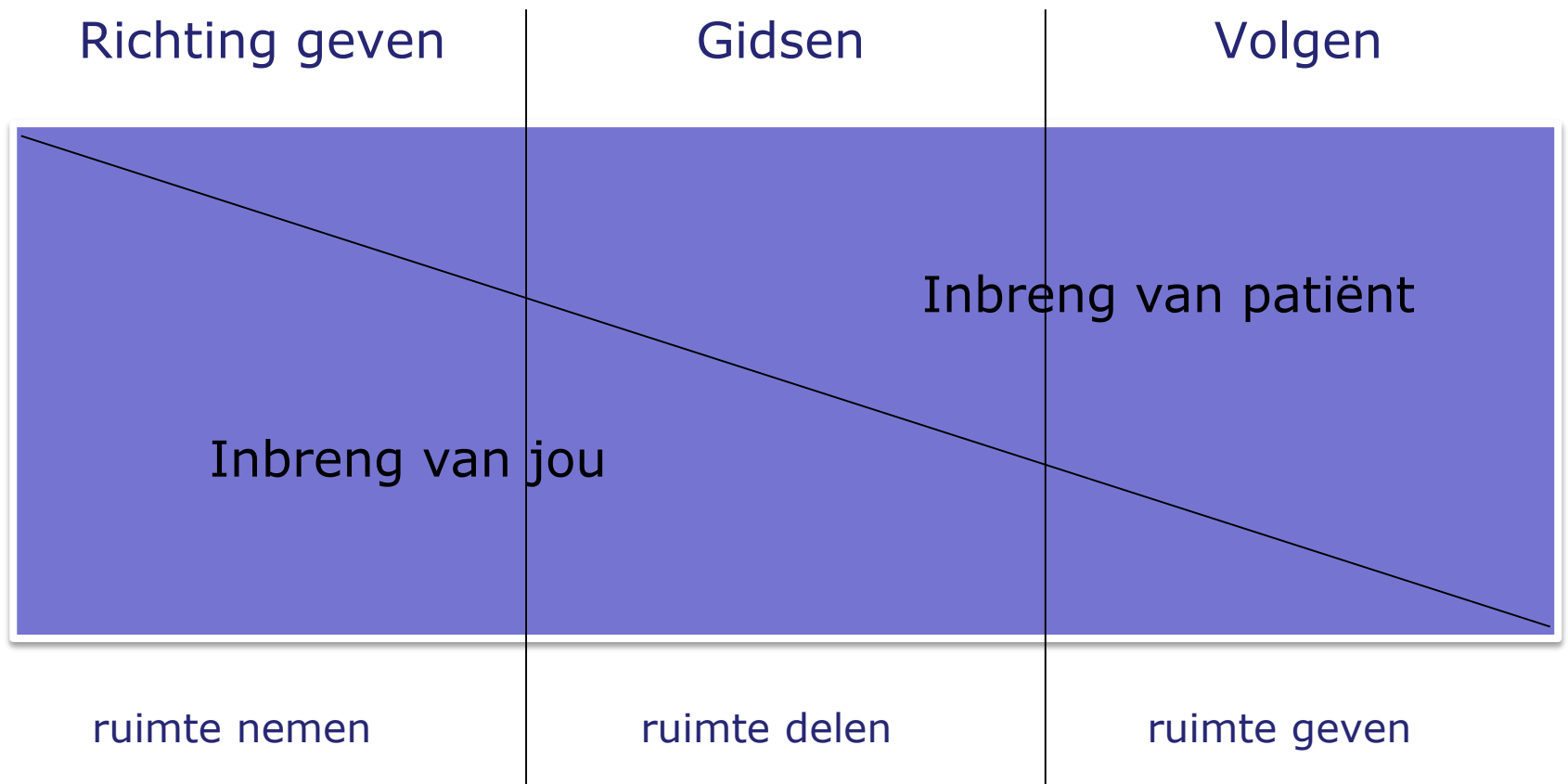
Dag 3

- Doelen delen
- Weerstand
- Oefenen met de acteur
- Evaluatie + blik vooruit

Welke communicatiestijl?

- Richting geven
'Ik weet hoe de ander het probleem kan oplossen. Ik weet wat de ander moet doen.'
- Gidsen
'Ik kan de ander helpen om voor het probleem een eigen passend besluit/oplossing te vinden.'
- Volgen
'Ik zal de ander niet veranderen of dwingen. Ik vertrouw erop dat hij/zij verstand heeft van zichzelf en laat hem/haar dit in eigen tijd en tempo oplossen.'

Communicatiestijlen



MI / Motiverende gespreksvoering (MGV)

Doel:

Motiverende gespreksvoering is een gidsende, *doelgerichte* stijl van communicatie, waarbij de revalidant centraal staat en vanuit samenwerking de eigen *intrinsieke motivatie* voor verandering (van gedrag) wordt uitgedaagd en versterkt.

Waarom zou ik het leren?

Counselende persoonsgerichte stijl om te reageren op ambivalentie t.o.v. een verandering.

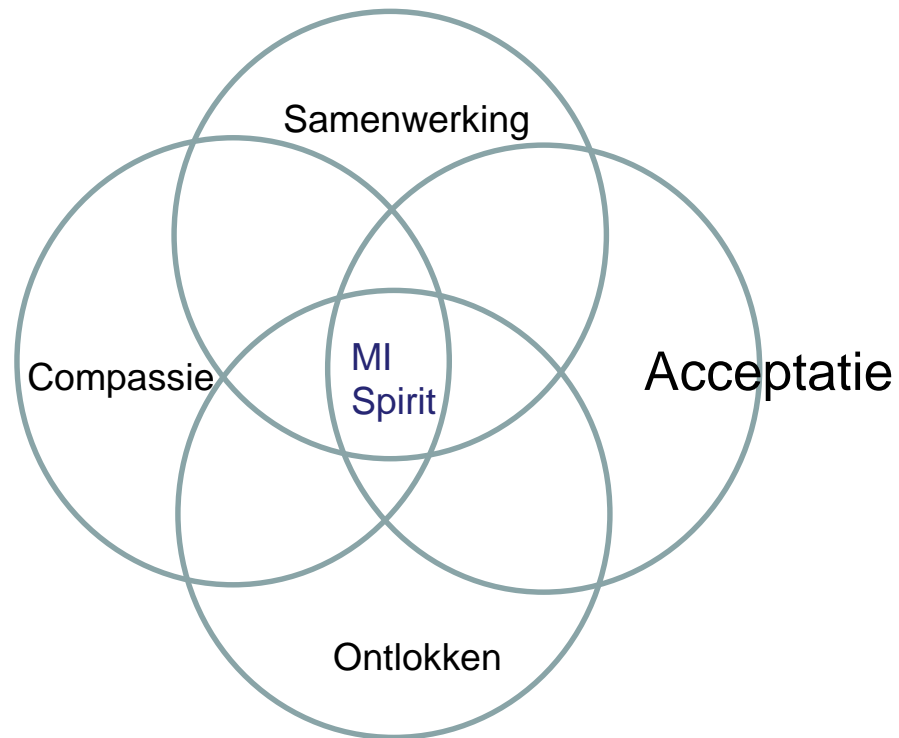
Hoe werkt het?

Motiverende gespreksvoering is een gidsende, *doelgerichte* stijl van communicatie met speciale aandacht voor *verandertaal*.

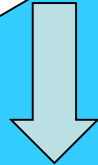
Ontworpen om de persoonlijke motivatie en commitment voor het bereiken van een specifiek doel te versterken door de *eigen* redenen om te veranderen te *ontlokken* en *onderzoeken*.

Dit binnen een sfeer van *acceptatie* en *compassie*.

- De ander is een waardevol mens
- Empathisch zijn
- Autonomie respecteren
- Positief bekrachtigen



HUIS



**WRIJVING
BEHOUDTAAL**



**VERANDERMOTIEVEN
VERANDERTAAL**

TECHNIEKEN: Gesprekstechnieken (ORBS)
Verandertaal ontlocken
Passend informeren en adviseren

BASISHOUDING met FUNDAMENT:

Reparatiereflex onderdrukken
Onderzoekende houding → begrijpen beweegredenen ander
Reflectief luisteren; respectvol
Positief bekrachtigen (competenties)

Spirit: Samenwerking; contact verbinding
Acceptatie (autonomie/eigen waarden en kracht/empathie)
Evocatie (ontlocken, uit innerlijk halen)
Compassie / betrokkenheid

Veranderproces

fasen van gedragsverandering



De fasen van gedragsverandering; je taken

- **Voorbeschouwing / voorstadium**

revalidant ervaart zelf nog geen probleem; doen:

- Werk aan de relatie
- Veer mee met weerstand
- Vergroot gevoelde belang van verandering
- Informatie geven → groter probleembewustzijn → check

Valkuilen in voorstadium

revalidant overtuigen ernst situatie

pleiten voor de verandering

argumenten aandragen voor verandering

Risico: revalidant gaat aangeven dat dit moeilijk is, onmogelijk is, hij het niet kan of het belang ervan niet inziet = weerstand/behoudtaal

- **Overpeinzing / overwegen**

Beginnend inzicht in noodzaak tot veranderen; doen:

- Twijfel erkennen
- Onderzoek discrepantie
- Breng samen voor- en nadelen in beeld
- Ontlok verandertaal
- Werk aan willen en kunnen (vertrouwen in zichzelf)

Valkuilen:

- de argumenten van niet veranderen proberen te vermijden
- ambivalentie onderschatten
- zelf een besluit nemen op basis van de voor- en nadelen die de revalidant heeft benoemd

- **Besluitvorming en voorbereiding**

revalidant ziet dat het goed is om te veranderen, wil ook veranderen, maar hoe; doen:

- Stel samen (sub-)doelen (SMART-IE)
- Werk verder aan zelfvertrouwen
- Help bij keuze voor beste strategie
- Benut dagelijkse routine
- Bespreek succeservaringen
- Onderzoek valkuilen en hulpbronnen

Valkuilen:

- te enthousiast van start; met vele oplossingen komen verantwoordelijkheid overnemen
- als revalidant gaat twijfelen aan zijn/haar beslissing dit niet herkennen
- doordrukken; te snel willen

- **Actie / uitvoeren**

revalidant gaat aan de slag met nieuw gedrag; doen:

- Stimuleren en steunen
- Positieve feedback geven
- Groei inzichtelijk maken; evt. doelen bijstellen
- Ondersteun bij uitvoeren strategie richting volhouden

Valkuilen:

- geen aandacht hebben voor de inzet en energie die veranderen kost
- vergeten te bekrachtigen. Te weinig benoemen: wat er goed gaat en de inzet van de revalidant

- **Nieuw gedrag / volhouden**

revalidant laat nieuw gedrag zien; doen:

- Vier succes. Sta erbij stil
- Anticiperen op 'terugval'; hoe deze te pareren
- Ondersteun zelfmanagement

Valkuilen:

- denken dat de revalidant klaar is
- hem/haar uit het oog verliezen

Een revalidant die niets van zich laat horen kan wel degelijk behoefte hebben aan ondersteuning.

- **Terugval**

revalidant valt terug in het oude gedrag; doen:

- Zie als leerschool
- Onderzoek aanleiding/oorzaak
- Begeleid opnieuw door het proces
- Stel zo nodig plannen bij

Valkuilen:

- zien als een falen van de revalidant
- demotiveren van de revalidant
- zelf motivatie verliezen

Jouw uitdagingen

'Van extrinsiek overtuigen naar intrinsiek motiveren.'

'Van probleem oplossen naar motivatie opbouwen.'

'Talking yourself into changing'

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

Blaise Pascal (17th French Mathematician/Philosopher)

HOE DOE JE DAT?

Gesprekstechnieken

- O - Open vragen stellen
- R - Reflectief luisteren
- B - Bekrachten / bevestigen / waarderen
- S - Samenvatten

(ORBS)

- Verandertaal oproepen /ontlokken
- Informeren en adviseren



"Het is een dans, geen worsteling..."

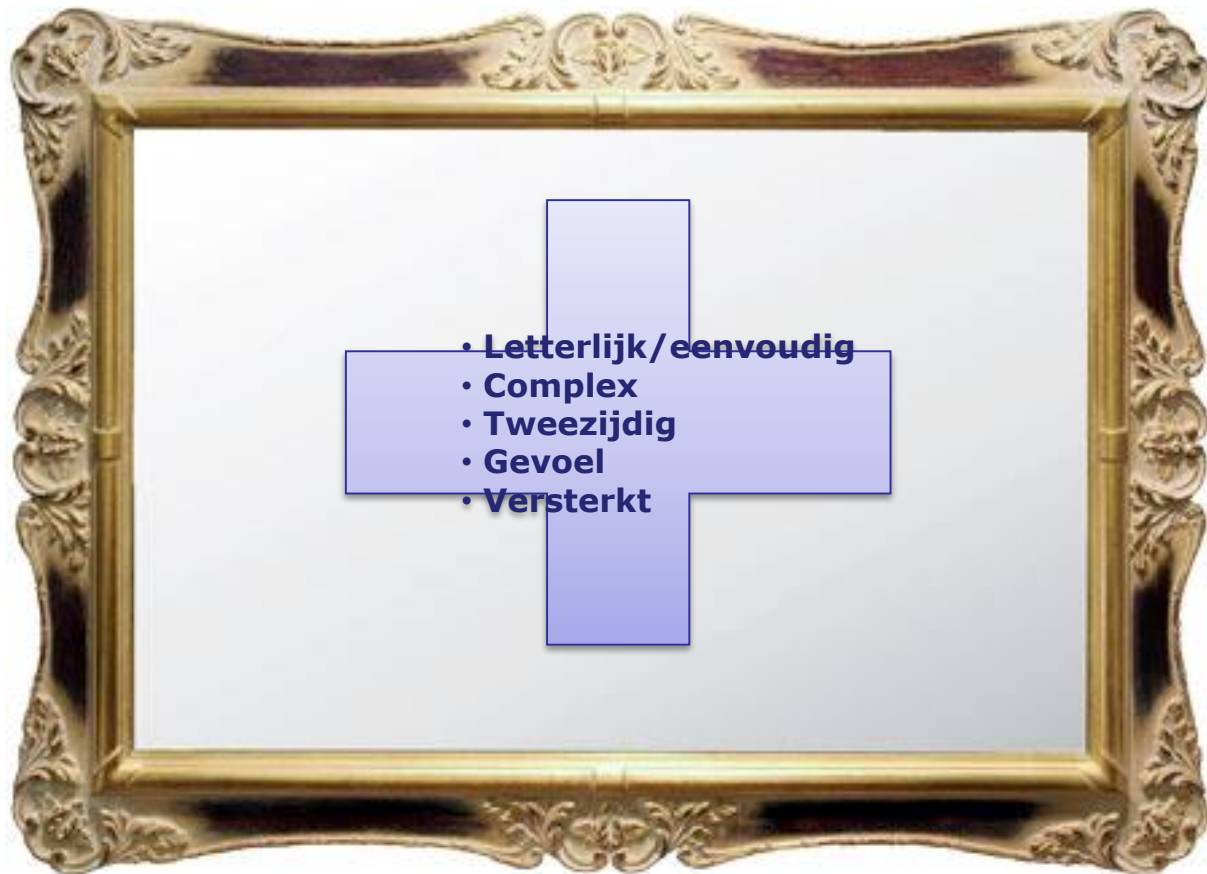
Open vragen: wie, wat, waar, hoe, waarmee, welke, waarom ...

- Nodigen uit tot spreken - nadenken
- Geven jou informatie en je revalidant ook
- Revalidant voelt interesse van jou
- Uitgebreidere antwoorden van de revalidant geven kansen om te reflecteren

Reflecterend luisteren

- Je laat zien/merken dat je werkelijk probeert de gevoelens, gedachten van de ander te doorgronden
- Bijstellen van je eigen invullingen en interpretaties
- In eigen woorden terug geven wat je de ander hoort zeggen (of denkt te horen zeggen)
- Ook gevoel benoemen
- Geen vraag, maar een stelling waarmee je checkt

Reflectief luisteren



Vorbereidingen voor de volgende keer

- Werken aan je doel(en)
- Doorlezen map: hoofdstuk 1 t/m 3
- Opdrachtjes in blauwe vakken beantwoorden

VERBINDEN
CONTACT
OPEN
LUISTEREN
AFSTEMMEN
KERN
RAKEN
RESPECT
AUTONOMIE
MOTIVATIE
BEWEGING
ERVAREN
WAARNEMEN
ENERGIE
BETROKKEN
HUMOR
BINNENSTE-
BUITEN
UITDAGEND
BEWUST
INTERACTIE



HETTY DE LAAT
Groei in communicatie

Veel ontdekplezier!



VERBINDEN
CONTACT
OPEN
LUISTEREN
AFSTEMMEN
KERN
RAKEN
RESPECT
AUTONOMIE
MOTIVATIE
BEWEGING
ERVAREN
WAARNEMEN
ENERGIE
BETROKKEN
HUMOR
BINNENSTE-
BUITEN
UITDAGEND
BEWUST
INTERACTIE



HETTY DE LAAT
Groei in communicatie

**Training Motivational Interviewing
Dag 2
'Talking yourself into changing'**

*Bekrachtiging/bevestiging: uitingen van waardering
benoemen kwaliteit/inzet*

- Waardering voor wat goed gaat; positief
- Blijf het benoemen, ook al is het heel klein
- Maakt behaalde resultaat zichtbaar in een groter proces
- Ondersteunt de eigen effectiviteit
- Effect: versterkt het geloof in eigen kunnen

- De vorm is 'n reflectie, bijvoorbeeld:
 - “Je bent een echte doorzetter!” of
 - “U bent consequent aan de slag gegaan.” of
 - “Wat een mooie creatieve oplossing heeft u bedacht.”

Samenvatten

Je:

- versterkt wat er is gezegd
- toont aan dat je zorgvuldig hebt geluisterd
- bereidt revalidant voor op een nader onderzoek
- ordent en structureert, kunt richting kiezen
- creëert eigen denktijd, -ruimte

Tips:

vermijd 'toch' en 'maar'; gebruik 'en'

of

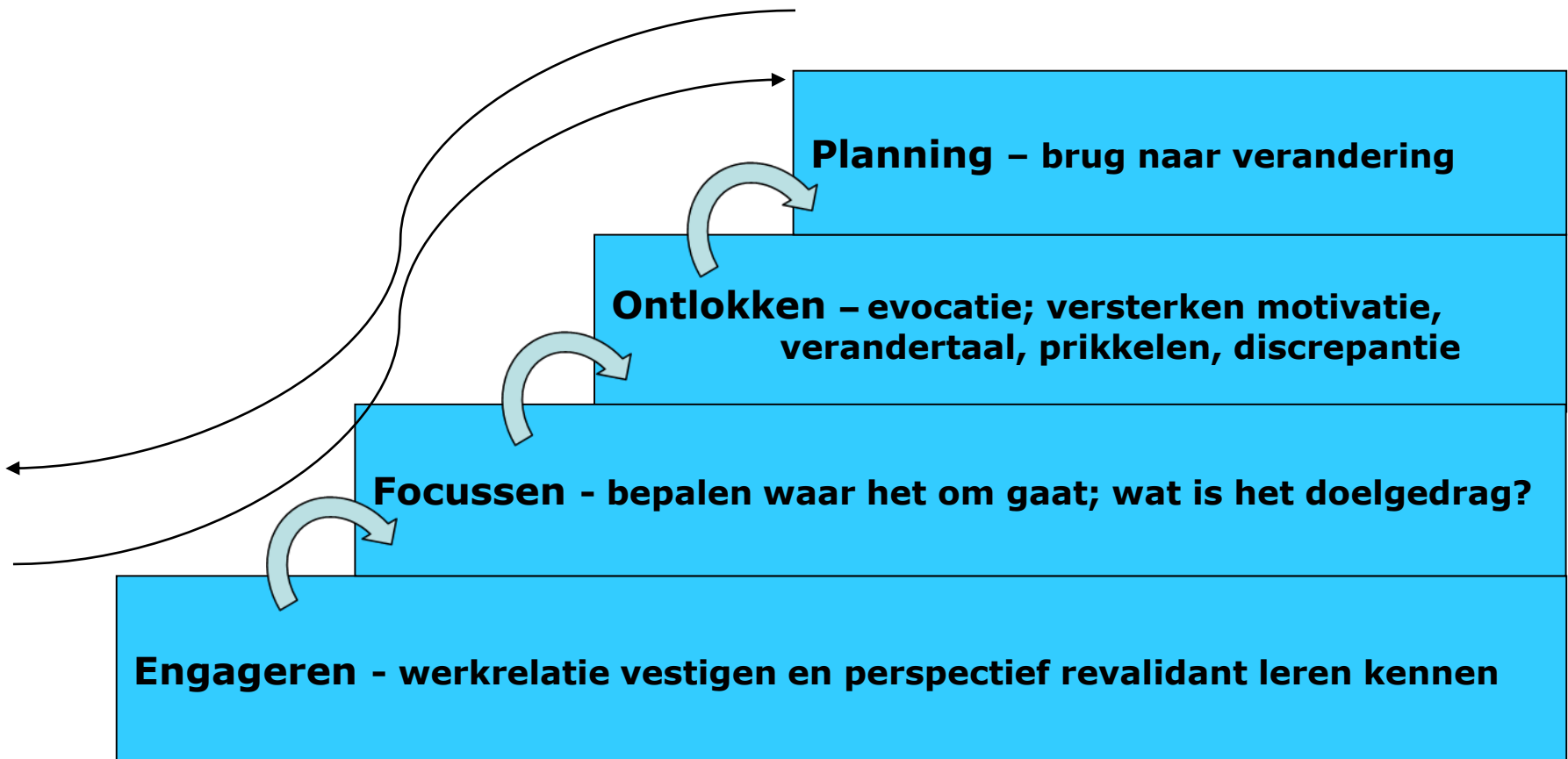
'tegelijk(ertijd)'

of

'aan de ene kant ... aan de andere kant'

Check je samenvatting

Vier processen in een contact



Bespreken doelen

Rollen: Interviewer (gids) – Geïnterviewde - Observator

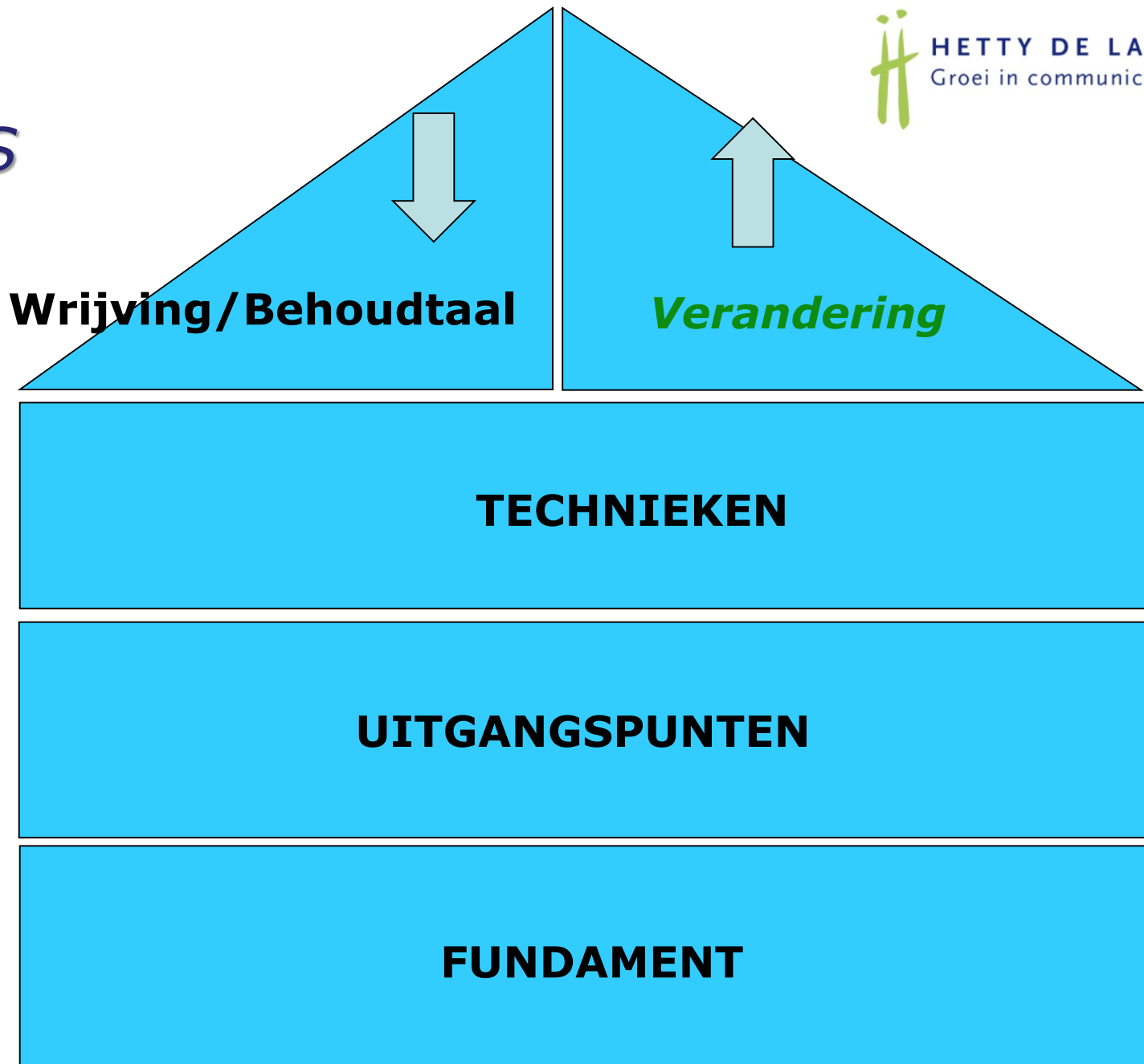
Tips gids: Hou de focus op de geïnterviewde; op zijn/haar proces

Let op de 4 processen: engagen/focussen/ontlokken(evoceren)/plannen

Interviewer vertelt aandachtspunt(en) aan observator, bijvoorbeeld:

- Ik doe als altijd en observeer mij
- Ik oefen extra met mijn eigen gestelde doel(en)
- Let op het inzetten van de vier processen
- Hoe vaak zet ik open vragen/reflecties/bekrachtigingen/samenvattingen in?
Wat is de kwaliteit en het effect op gesprekspartner?

HUIS



Verandertaal

Uitspraken *in de richting van* de verandering.

Elke uitspraak van een revalidant die pleit voor de verandering.

Uitgangspunt:

De redenen om te veranderen ontstaan uit de waarden en doelen van de revalidant zelf.

Discrepantie voelen → verandering dichterbij.

Verandertaal

- Kenmerkend voor MI
- Bewust directief karakter
- Richtinggevende strategie voor het oplossen van ambivalente gevoelens
- Herkennen, erkennen, versterken
- Oproepen

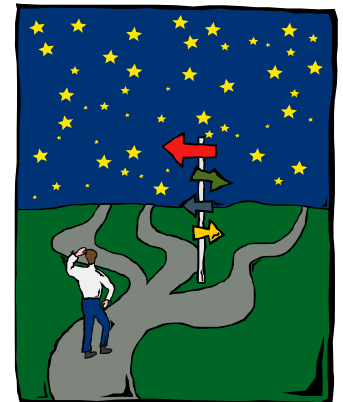
Ambivalentie

'Weten is nog niet doen!'



Intrinsieke motivatie en ambivalentie

Mensen lopen meestal niet vast omdat ze te weinig zicht hebben op de nadelen van hun gedrag of omdat ze geen voordelen zien van de verandering;
ze lopen vast omdat ze er minstens twee vaak *tegenstrijdige gevoelens* bij hebben.



Ambivalentie

- Herkennen
- Erkennen
- Onderzoeken:

wat iemand ervaart en wat er vanuit zijn of
haar perspectief werkelijk toe doet.

Ambivalentie onderzoeken

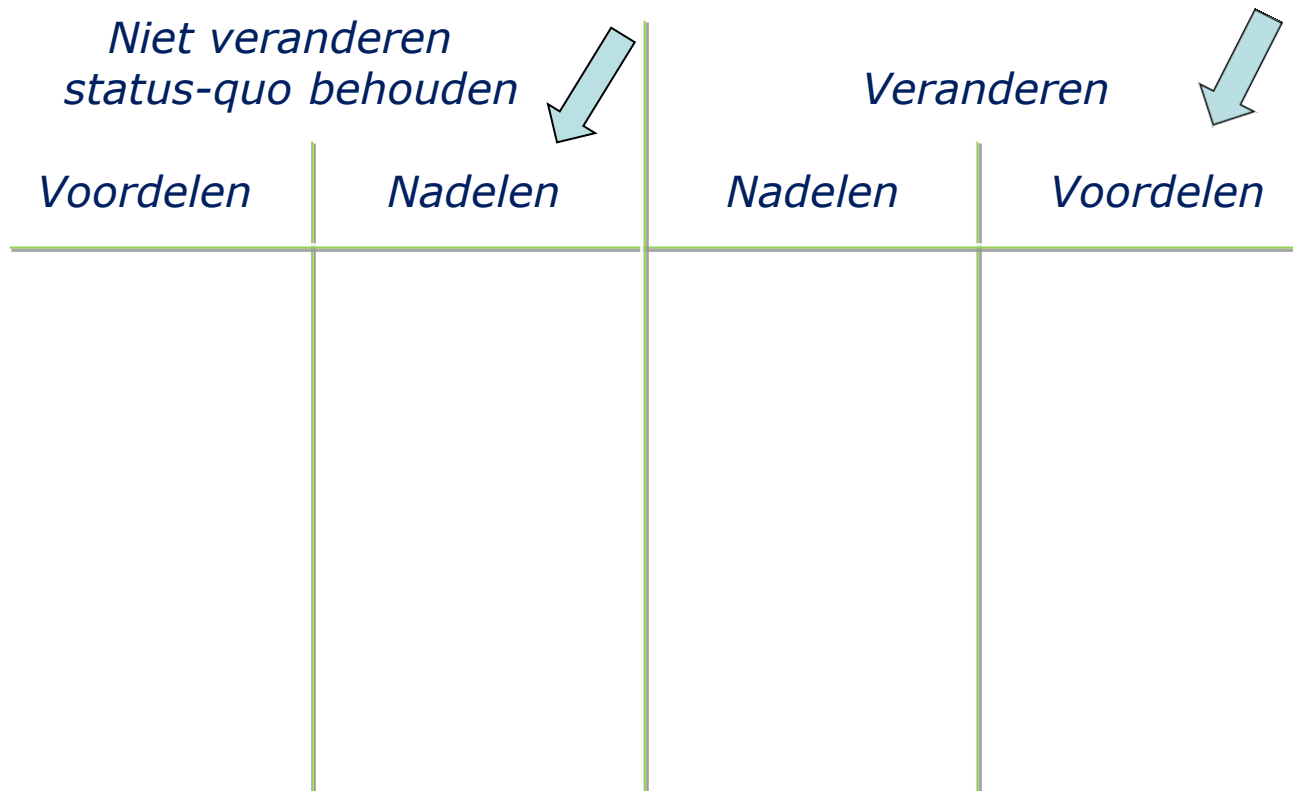
Ambivalentieonderzoek is een empathische, persoonsgerichte, directieve en doelgerichte strategie om een revalidant te ondersteunen bij:

- ✓ bewustwording
- ✓ het begrijpen van
- ✓ het zoeken naar oplossingen

Uiteindelijk zal de revalidant een standpunt kunnen innemen, een beslissing nemen en doorgaan in zijn/haar proces van verandering.



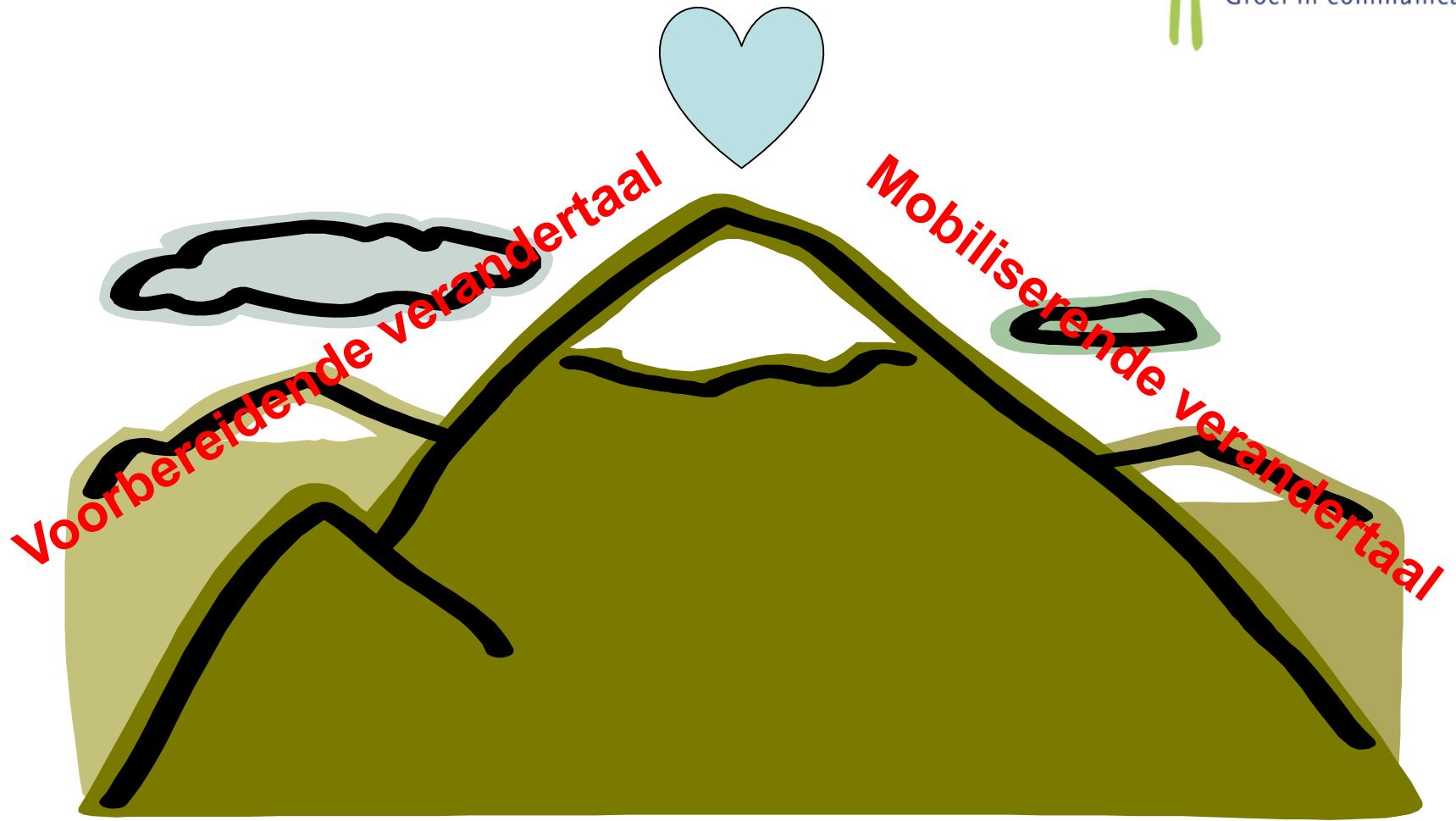
Verandertaal bij ambivalentie



AANDACHTSPUNTEN:

- + Onderzoekende houding , neutraal + Geen adviezen geven; ook niet verkapt + Open vragen stellen + Samenvatten
- + Zelf conclusies laten trekken + Interne tegenstrijdigheden reflecteren + Waarden toe laten kennen

Sleutelvragen: "Wat denk je ervan, alles overziend?" of (meer richting actie) "Wat zou je kunnen helpen om een keus te maken?"



Verandertaal

Voorbereidende verandertaal:

- D**esire - verlangen
- A**bility - vermogen / in staat zijn
- R**easons - redenen
- N**eed - noodzaak

Mobiliserende verandertaal:

- C**ommitment - besluit
- A**ctivatie - beweging richting actie
- T**aking **S**teps - daadwerkelijke stap(jes) zetten

Voorbeelden veranderuitspraken

“Ik zou vaker met de trap kunnen gaan.”

“Misschien eens zonder te steunen opstaan.”

“Als ik dit niet aanpak, kom ik niet meer aan het werk.”

“Nu moet ik steeds een beroep op iemand doen.”

“Ik zou wel verder kunnen lopen.”

“Tevredener zijn over mezelf.”

Reageren op verandertaal; versterken

- Doorvragen
uitweiden, verbreden, verder onderzoeken
- Reflectief luisteren
verkennen, verdiepen, waarde ontdekken
- Bekrachtigen
inzet, kwaliteit positief bevestigen
- Samenvatten
bij ambivalentie; subtiele nadruk op verandertaal

Verandertaal oproepen/ontlokken

- Scoreliniaal gebruiken: 0-10
- Ambivalentie onderzoeken/beslissingsbalans
- Gerichte (op DARN) open vragen stellen
- Extremen: ergste/geen verandering
- Terugkijken
- Vooruitkijken
- Doelen en waarden van gesprekspartner verkennen

Vorbereidingen op volgende keer

Werken aan je doel(en)

Doorlezen map: hoofdstuk 4 t/m 8

VERBINDEN
CONTACT
OPEN
LUISTEREN
AFSTEMMEN
KERN
RAKEN
RESPECT
AUTONOMIE
MOTIVATIE
BEWEGING
ERVAREN
WAARNEMEN
ENERGIE
BETROKKEN
HUMOR
BINNENSTE-
BUITEN
UITDAGEND
BEWUST
INTERACTIE



HETTY DE LAAT
Groei in communicatie



Wederom veel ontdek- en oefenplezier!

VERBINDEN
CONTACT
OPEN
LUISTEREN
AFSTEMMEN
KERN
RAKEN
RESPECT
AUTONOMIE
MOTIVATIE
BEWEGING
ERVAREN
WAARNEMEN
ENERGIE
BETROKKEN
HUMOR
BINNENSTE-
BUITEN
UITDAGEND
BEWUST
INTERACTIE



HETTY DE LAAT
Groei in communicatie

Motivational Interviewing Dag 3

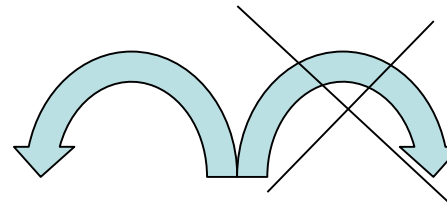
'Het is een dans, geen worstelpartij'



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Scoreliniaal

Hoe belangrijk is het voor jou om



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

niet belangrijk

erg belangrijk

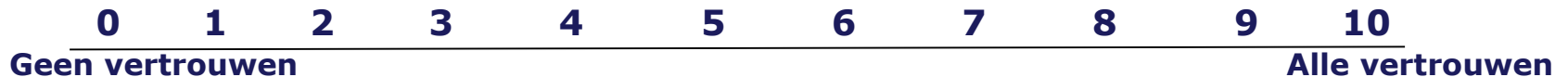
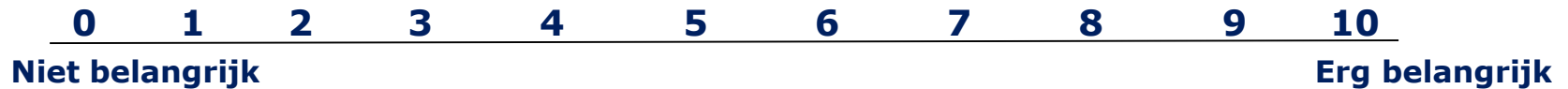
Niet omhoog vragen in de zin van waarom is het een 6 en geen 8?
Wel: wat heb je nodig om van je (cijfer) ... een ... (hoger cijfer) te maken.

Scoreliniaal / Scaling



Waargenomen belang van de verandering
Het verschil tussen gedrag en doel/wens;
tussen wat wil ik in dit leven (werk) en
in hoeverre draagt hetgeen ik nu doe daaraan bij.
(discrepantie)

Scoreliniaal / Scaling



Vertrouwen in de verandering

De overtuiging dat het überhaupt te doen is

De overtuiging dat jij het voor elkaar kunt krijgen
(zelfwaardering; de moeite waard zijn)

Een goed beeld hebben van het 'hoe': en plan van aanpak

Scoreliniaal / Scaling

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Niet belangrijk **Erg belangrijk**

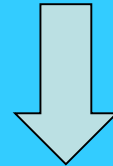
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Geen vertrouwen **Alle vertrouwen**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Niet klaar **Heel klaar**

Readiness (gereed zijn voor de verandering)

Ben je nu klaar voor de start?

Is dit het juiste moment?



'WEERSTAND'



VERANDERING

TECHNIEKEN

UITGANGSPUNTEN

FUNDAMENT

'Weerstand'



Gedrag of uitspraak
waarmee weerstand
tegen de verandering
wordt uitgedrukt,
behoudtaal / SQ-taal
→ betreft *doelgedrag*
→ *inhoudsniveau*



Gedrag of uitspraak
waarmee wrijving of
onenigheid wordt
uitgedrukt
→ betreft de *relatie*
→ *betrekkingsniveau*

'Weerstand' oproepend gedrag van hulpverlener

- Pleiten voor verandering
- Rol van DE deskundige aannemen
- Bekritisieren, beschuldigen of schaamte aanpraten
- Etiketten plakken
- Haast hebben (denk aan fasen)
- Superioriteit uiten

'Weerstand' en motiverende gespreksvoering

- Observeerbaar gedrag / observeerbare taal
- Zien als signaal
- Werkbaar maken in het hier-en-nu

Hoe?

Reageren op behoudtaal

- Reageer met een reflectie: eenvoudig / complex / versterkt / dubbelzijdig
- Benadruk autonomie
- Herkaderen (ander perspectief)
 - “Ik weet niet of me dat lukt.” → “Het is voor jou een flinke uitdaging”
- Meegaan met enige overdrijving
 - “Ach waarom zou ik veranderen, zo is het ook wel te doen.”
→ “Je wilt het liefst alles houden zoals het is.
Je bent 100% tevreden met je ... op dit moment.”

Wrijving in de werkrelatie

Rooksignalen:

- De cliënt gaat zich verdedigen
- Opmerkingen die iets zeggen over jou als persoon
- Onderbreken
- Onttrekken (afgeleid, er niet bij zijn)

Reageren op wrijving

- Reflecteren
- Verontschuldigen (Sorry zeggen)
- Instemmen (“Je weet niet waar je over praat!” → “U heeft er goed over nagedacht.”)
- Focus verschuiven (ander onderwerp)

Van ontlokken naar plannen



JOUW INTUÏTIE IS GROTE RAADGEVER, andere signalen van je gesprekspartner:

- Verandertaal neemt toe
- Stappen zetten
- Behoudtaal neemt af
- Eruit zijn (zucht/tranen/besef...)
- Verbeelding van de verandering / zich voorstellen
- Vragen over de verandering stellen (behandeling, hulp, effect)

dan...

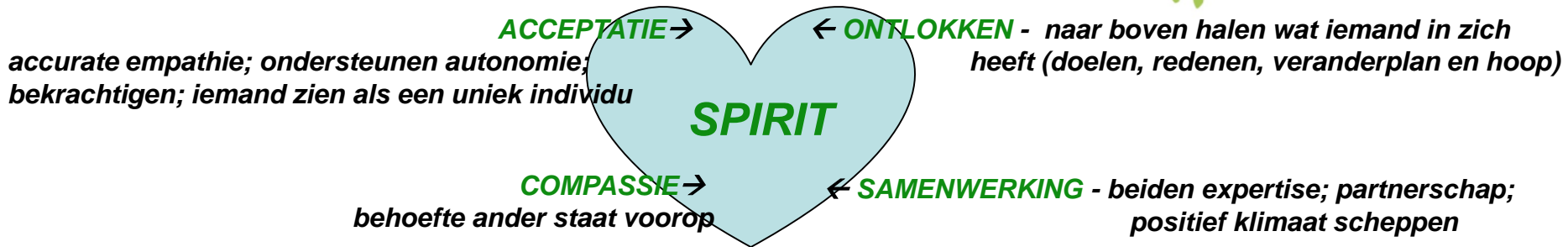
UITPROBEREN, geef een samenvattend overzicht van wat je hoorde aan verandertaal en behoudtaal en stel een HAMVRAAG: "Wat brengt/zegt dit jou?" of "Hoe denk je nu over je probleem/situatie?"

dan...

VERWACHTINGSVOLLE PAUZE

dan...

DE REACTIE VAN DE ANDER bepaalt je richting... doorgaan met plannen of meer ontlokken...



- SIGNALEREN
 - REFLECTEREN
- (dit geldt ook bij wrijving in de interactie)

- HERKENNEN
- EXPLOREREN
- BALANS VAN VOOR- & NADELEN
- SLEUTELVRAAG – AMBIVALENTIE (Wat denk je ervan, alles overziend?)
- SLEUTELVRAAG – ACTIE (Wat heb je nog nodig om een besluit te kunnen nemen?)

- HERKENNEN
- ERKENNEN
- VERSTERKEN
- ONTLOKKEN (VOOR- & NADELEN, SCALING, VOOR- en ACHTERUIT KIJKEN, EXTREMEN)

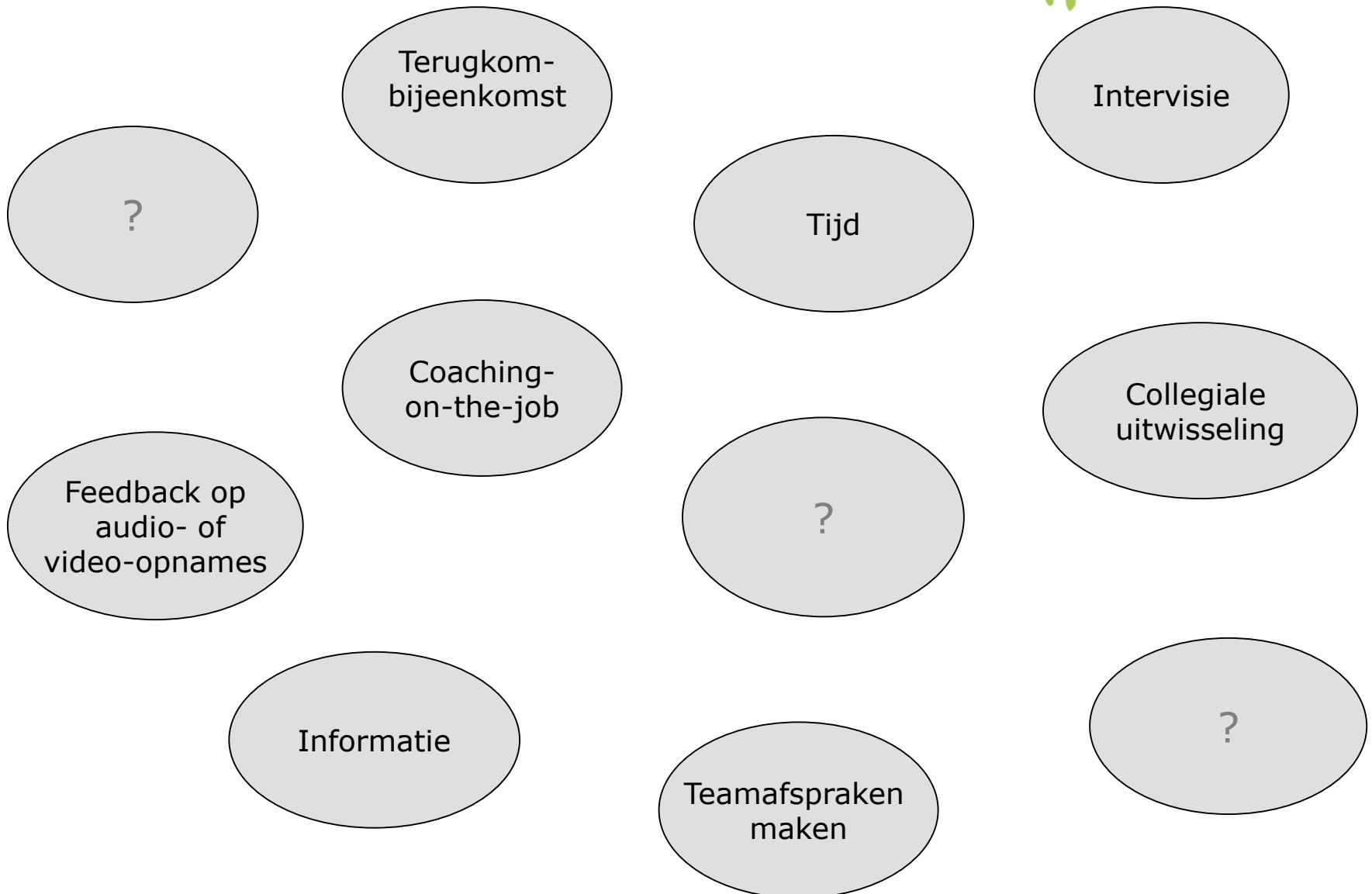
Verlangen(s)
Mogelijkheid/heden
Reden(en)
Noodzaak

- ADVIES MET TOESTEMMING
- SAMEN PLAN VAN AANPAK MAKEN
- VERWIJZING?
- START PROGRAMMA
- SUPPORT ORGANISEREN

MI vasthouden en er verder in groeien: wat doen?



HETTY DE LAAT
Groeï in communicatie



VERBINDEN
CONTACT
OPEN
LUISTEREN
AFSTEMMEN
KERN
RAKEN
RESPECT
AUTONOMIE
MOTIVATIE
BEWEGING
ERVAREN
WAARNEMEN
ENERGIE
BETROKKEN
HUMOR
BINNENSTE-
BUITEN
UITDAGEND
BEWUST
INTERACTIE



HETTY DE LAAT
Groei in communicatie

Dank jullie wel!