

Motiverende gespreksvoering

‘iedereen is gemotiveerd, de vraag is waarvoor’

Inhoud van de scholing

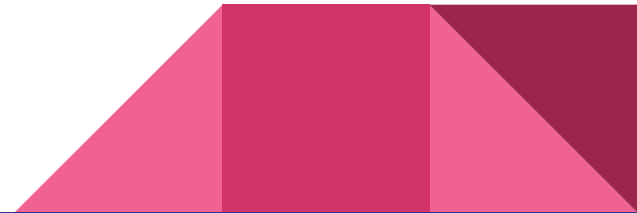
- 2 middagen scholing 18-21 uur

- theorie MI
- reflecteren
- oefening
- opnemen van gesprekken
- vervolg?



Wat is jullie ervaring met MI?

En wat zou na vanavond willen weten?



Wat is motiverende gespreksvoering

De patiënt proberen te overtuigen van de voordelen van veranderen en de nadelen van het behoud van het gedrag, is echter meestal weinig effectief. Het roept eerder weerstand op en zorgt ervoor dat de patiënt zich van de verandering af keert (Miller et al., 2009).

Intrinsieke motivatie blijkt een goede voorspeller of een patiënt daadwerkelijk gaat veranderen. Bij intrinsieke motivatie komt de motivatie uit de patiënt zelf en beweegt de deze juist zélf richting verandering.



filmpje

https://www.youtube.com/watch?v=_KQr9TFJvBk&authuser=0



MI


Motivational Interviewing is een effectieve en wetenschappelijk onderbouwde methodiek om verandering en zelfmanagement bij patiënten te verkrijgen. Het is een directieve gespreksstijl om de intrinsieke motivatie te vergroten en daarmee de kans op veranderen te vergroten (Miller, 2002). Motivational Interviewing is een methode van samenwerken, die gebruik maakt van verschillende principes en technieken (Miller, 2002)



Wat doe je tijdens MI

Samenwerken Gebaseerd op een gelijkwaardige relatie tussen patiënt en professional. In tegenstelling tot de situatie waarin de deskundige professional de passieve patiënt voorschrijft wat hij/zij moet doen, is dit meer een vorm van actieve samenwerking en een gezamenlijk proces van besluitvorming.

Ontlokken We proberen bij de patiënt iets te ontlokken wat hij/zij belangrijk vindt in het leven. Iedereen heeft persoonlijke doelen die belangrijk zijn. In Motivational Interviewing besteden we bewust aandacht aan de perspectieven van de ander door de eigen redenen en argumenten voor verandering te ontlokken. Ontlokken heeft iets van ruimte bieden in zich



Wat doe je tijdens MI

Respect voor de autonomie Motivational Interviewing vereist ook dat je moet accepteren dat patiënten zelf uitmaken hoe hun leven verloopt. Er is iets in de menselijke natuur dat zich verzet tegen dwang en bevoogding. Als je echter erkent dat de ander het recht en de vrijheid heeft om niet te veranderen ontstaat daardoor vaak juist ruimte voor verandering.

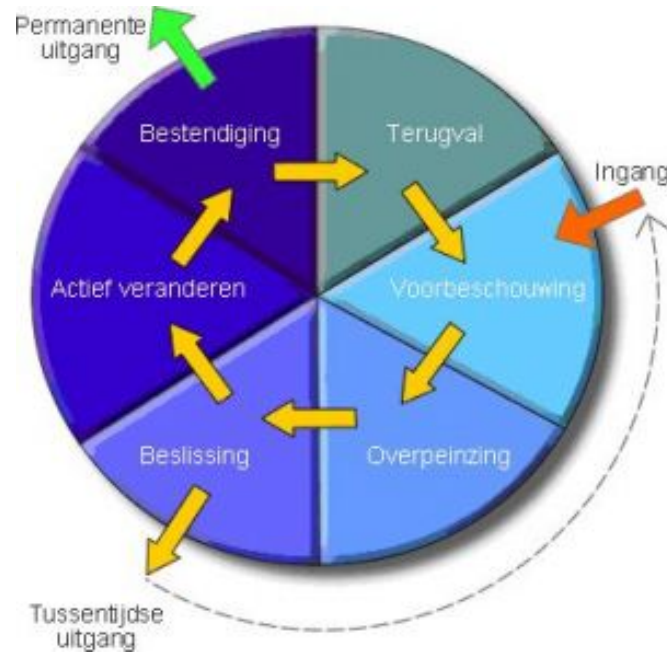
Op constructieve wijze een spiegel voorhouden Voor verandering is vaak een confrontatie nodig, niet met de wensen en opvattingen van anderen (bijvoorbeeld de professional), maar juist met de tegenstrijdigheden in de persoon zelf. Motivational Interviewing bestaat uit het selectief, maar niet moraliserend, voorhouden van deze tegenstrijdigheden in wensen en opvattingen, die tijdens het gesprek naar voren komen

Veranderingsproces

Stages of Change Het model van Prochaska en Diclemente geeft professionals inzicht in welke fasen van gedragsverandering patiënten zich bevinden, zodat het gesprek hier beter op afgestemd kan worden. Het model laat zien welke fases mensen doorlopen en welke stappen ze zetten om te komen tot verandering van gedrag (Brug, 2002).



Het model van Prochaska en Diclemente



Hoe moet het niet?

<https://www.youtube.com/watch?v=Nk3OW26qTMY&authuser=0>



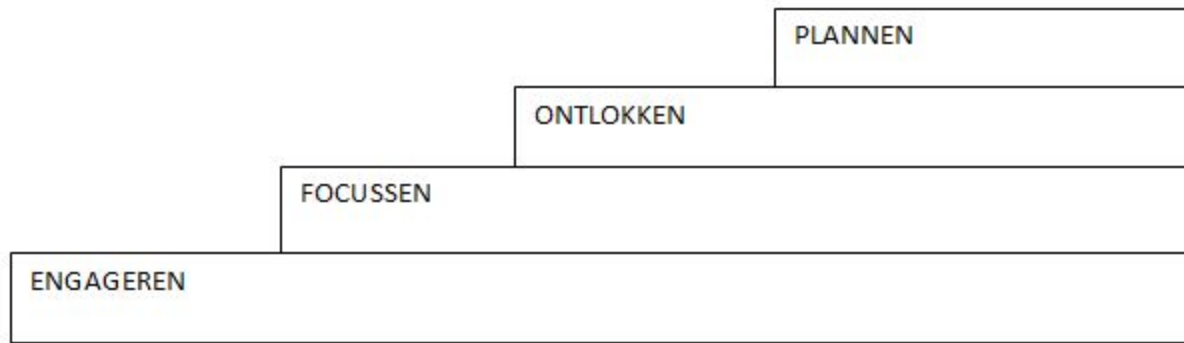
Principes van MI

- wees empathisch
- weerstand? meeveren!
- ondersteun eigen effectiviteit
- ontwikkel discrepantie
- discussie / argumentatie vermijden



4 processen

engageren 'relatie bouwen'



Technieken MI

open vragen stellen;

ondersteunen en bevestigen;

samenvattingen geven;

reflectief luisteren



Reflecteren

Reflecteren of reflectief luisteren heeft als doel om te checken of je de ander echt begrepen hebt en heeft tevens tot gevolg dat de ander zich op een natuurlijke manier begrepen voelt. Reflectief luisteren is een zeer belangrijke en krachtige basisvaardigheid van Motivational Interviewing.



Hoe doe je het?

De professional herhaalt of brengt onder woorden wat hij/zij denkt dat de patiënt bedoelt te zeggen of non-verbaal uitdrukt. In feite benoem je de ondertitel van datgene wat de ander naast de daadwerkelijke tekst die hij uitspreekt bedoeld. Op deze manier test je of het juist is wat je ziet en/of voelt bij de ander. Belangrijk daarbij is om dit te doen vanuit oprechte interesse in wat de ander te zeggen heeft en met respect voor zijn/haar opvattingen.



Voorbeelden

‘Je wilt graag van je klachten af. Je hebt er alles voor over om de pijn te verminderen’.

‘Aan de ene kant heb je ’s avonds weinig fut om te gaan sporten, tegelijkertijd merk je dat je van sporten juist energie krijgt’

‘Na een nacht slapen merk je niks meer van je rugklachten, toch voel je na twee uur werken de klachten weer terugkomen’



soorten reflecties

Er zijn verschillende soorten reflecties: op inhoud, op betekenis, op gevoel, versterkte reflectie (overschatten/onderschatten) en dubbelzijdige reflectie (verwoord 2 kanten van de ambivalentie)

een eenvoudige reflectie verwoord je 'wat zichtbaar is van de ijsberg'

met een complexe reflectie gis je naar het 'onderwater deel'



oefenen met het geven van een reflectie

oefening baart kunst :-)



vervolg

- hoe pas je MI in je spreekuur
- opnemen van gesprekken
- volgende bijeenkomst; weerstand
- evaluatie van vandaag



Programma dag 2

- jullie ervaringen in de afgelopen weken
- weerstand
- oefening
- verandertaal
- oefening
- afsluiting/evaluatie
- en hoe verder?!



Dag 2 Motiverende gespreksvoering

Hoe was jullie ervaring afgelopen weken

zonder MI ?

met MI ?

- wat ging er goed
- en wat zou je willen oefenen



Weerstand

- De patient wil iets anders dan jij

:-(Weerstand <-> behoudtaal ←------(ambivalentie)-----> verandertaal :-)

wanneer gaat iemand in 'actie'

- commitmenttaal (bereidheid iets te gaan doen)
- actietaal (ik ga morgen....)
- stappen zetten (het daadwerkelijk doen)



Oefening; eigen weerstand

Ik krijg weerstand als ik.....

Ik voel me dan.....

Ik gedraag me dan als.....

Het wordt erger als....

Wat zou helpen is.....



Oorzaken van weerstand in de communicatie

- haast en tijdgebrek
- aannemen van de 'expert-rol'
- 'bekritisieren' door hulpverlener(s)
- labelen, bijv 'dat zien we wel vaker bij diabetespatienten'
- argumenteren
- eigen perspectief eerst (doelen van de hulpverlener gaat voor)



De 'reparatiereflex'

De "Reparatie reflex" Onze neiging tot:

Oplossen Overtuigen Confronteren

Analyseren Doceren Moraliseren Redden Half luisteren



Oorzaken van weerstand

- onmiddellijke nadelen (bijv buiten adem raken van het sporten)
- weinig hoop hebben dat een situatie kan verbeteren
- de huidige situatie kan winst opleveren
- veranderen kent nadelen
- verandering of iets nieuws proberen geeft kans op falen



Wat werkt wel? Aantal voorbeelden met fysio

Benadrukken van eigen keuze en verantwoordelijkheid

Fysiotherapeut: “Of u iets aan uw conditie wilt doen is uw eigen beslissing, niemand kan dat voor u bepalen, en u hoeft het ook helemaal niet als u dat niet wilt.”

Patiënt: “U heeft gelijk, ik bepaal zelf of ik ga lopen of niet.”

Fysiotherapeut: “Precies, u bepaalt het... (stilte)”

Patiënt: “Nou ja, ik snap wel dat de dokter het niet slecht bedoelt...”

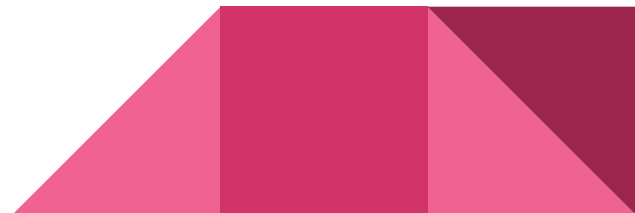


focus verleggen

De aandacht van de patiënt wegtrekken van datgene wat een struikelblok blijkt te zijn in het kader van de vooruitgang.

Patiënt: “U denkt toch zeker niet dat ik in zo’n stom pakje door het bos ga huppelen, ik zie me al gaan!”

Fysiotherapeut: “Dat lopen is niks voor u, u wordt al chagrijnig als we het erover hebben, wat vindt u wel leuk om te doen?”



Herformuleren in een andere context

Patiënt: “Afvallen! Daar begin ik niet meer aan, ik heb dat al zo vaak geprobeerd en telkens lukt het maar tijdelijk.”

Fysiotherapeut: “U heeft het vaak geprobeerd en steeds zonder blijvend succes, waarom is het zo belangrijk voor u dat u het steeds blijft proberen?”



Paradox: een schijnbare tegenstrijdigheid

De fysiotherapeut pleit voor behoud van gedrag in plaats van vóór verandering. Een dergelijke aanpak wordt gebruikt om de patiënt in een positie te krijgen waar de weerstand tegen de fysiotherapeut leidt tot een beweging in de gewenste richting.

Patiënt: “Ik snap niet waar al die oefeningen voor nodig zijn. Ik zou veel liever gewoon rust houden. Ontspannen is ook goed voor mijn gezondheid.”

Fysiotherapeut: “Het is ook maar de vraag of die oefeningen u gaan helpen. Ze zijn vermoeiend, erg vervelend en lastig om vol te houden. De vraag is of de voordelen van de oefeningen wel opwegen tegen de nadelen in uw geval.”

Omgaan met weerstand

- contact versterken of opnieuw aangaan
- eigen agenda (voorlopig) loslaten
- benoemen van de gevoelens bij de ander
- emoties serieus nemen
- reflectief luisteren
- begrip tonen voor ambivalentie



Oefening

“Ach meisje/jochie, jij bent toch veel te jong om mij te helpen”



Oefening

“Leeftijd is belangrijk voor u”

“Dat is vast even wennen, zo’n jonge hulpverlener”

“Dus ik heb voor niets 6 jaar gestudeerd...”



Oefening

“Mijn vrienden drinken net zo veel als ik!”



Oefening

“Jij drinkt met de kampioenen...”

“... en dus is er niets aan de hand...”

“Oh, stuur ze dan maar door”



Oefening

“Jij hebt makkelijk praten! Jij hebt dit probleem niet!”



Oefening

“Je vind dat ik onderschat hoe zwaar het voor je is...”

“Je gelooft alleen mensen die hetzelfde doormaken”

“Dat heb jij weer, een fysio met een perfect leven...”



Er kan ambivalentie zijn...

en nog beter...verandertaal!



Ambivalentie en Verandertaal

- Beeld buitenwereld
- Het twee kanten gevoel
- Vaak wil iemand wel..... en.....toch ook weer niet



Ambivalentie

Is een normaal proces!

Wel lastig: Appels en peren vergelijken (heden, toekomst)

Ongemakkelijk gevoel (twijfel is niet fijn)

Kan verandering in de weg staan

Voor hulpverleners; Je hoort „JA“ en later ook „NEE“

Men wil niet overtuigd worden



Conclusie

Conclusie:

Effectiever als iemand zelf oordeelt over wat goed of slecht voor hem is en daarmee zichzelf overtuigd



Ambivalentie; een wipwap

Hoe meer argumenten jij aanlevert: Hoe meer de ander: zijn tegenargumenten geeft

Hoe meer motivatie je ontlokt... hoe eerder de balans (de goede kant) zal doorslaan



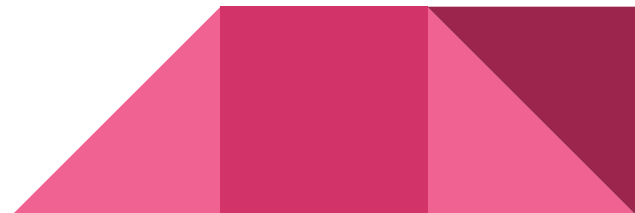
MI

MI beoogt ambivalentie z.v.m. op te lossen

Hoe? Door dat deel van de ander aan het woord te laten dat wel wil en kan veranderen

En langzaam maar zeker de balans te laten doorslaan

Zo overtuigt de ander zichzelf als het ware in het proces van een traject



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’

Waar zit de verandertaal

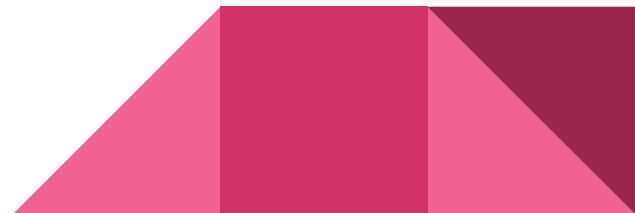


Verandertaal herkennen

Het probleem is, al mijn vrienden drinken. Een aantal drinkt waarschijnlijk ook te veel, maar als ik stop met drinken dan hou ik geen vrienden meer over. En dan ben ik altijd alleen.

Waar zit de verandertaal?

Hoe zou je kunnen reageren?



En dan volgt een reflectie

Dat zou erg eenzaam zijn

Stoppen met drinken zou een nieuw probleem veroorzaken

En tegelijkertijd realiseer je je dat sommige vrienden wellicht veel te veel drinken



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’

Waar zit de verandertaal

en wat zijn mogelijke reflecties?



Reflecties

Je wil helemaal niet stoppen

Je twijfelt er niet aan dat het goed voor je gezondheid is als je stopt

Stoppen zal een hele uitdaging voor je worden



Stel de patient zegt:

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

Wat is de verandertaal?

Wat zeg jij?



Reflectie

“Ok, het is je nog niet gelukt en toch wil je het wel...”



Wat gebeurt hier?

„Ok, het is je nog niet gelukt en toch wíl je het wel...“

Ok = 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!

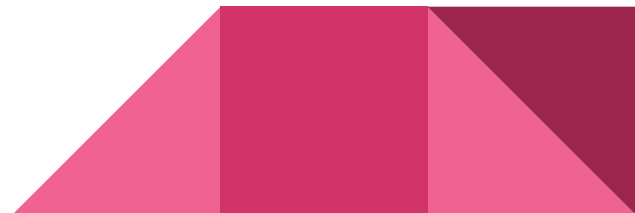


Oefening in 2 talen

Herken de verandertaal!

En geef daarna een;

- Open vraag of
- Reflectie of
- Bevestiging & bekrachtiging of een
- Samenvatting



Evalueren

Wat nemen jullie mee van de MI training?

Evaluatie formulier

Vervolg?

