**Post- HBO Fysiotherapie**

**HOGESCHOOL LEIDEN**

**Cursusboek**

**Motiverende Gespreksvoering**

Hogeschool Leiden

April 2018

**Motiverende Gespreksvoering**

*Auteur/samensteller*

Hans Bertens

Janke van der Veen

Cursusdata en tijden:

15, 22 en 29 mei 2018

09.00-17.00 uur

Docent(en):

Hans Bertens

Locatie:

Hogeschool Leiden

Studiebelasting:

Contacturen: 21

Zelfstudie-uren: 14

Accreditatie:

35 Kwaliteitsuren voor het Keurmerk Fysiotherapie

30 accreditatiepunten voor het kwaliteitsdeel van het KNGF

Hogeschool Leiden

Zernikedreef 11, 2333 CK Leiden

Telefoon 071-5188714

© 2010, Hogeschool Leiden, Afdeling Contractactiviteiten Zorg

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Hogeschool Leiden, Zernikedreef 11, 2333 CK Leiden.

**Inhoud**

1. Inleiding en verantwoording 5
2. Beroepsrollen, competenties en doelen 6

* Beroepsrollen en competenties 6
* Doelen 6

1. Beginvereisten 7
2. Beoordelingswijze 7
3. Herkansing 7
4. Benodigde leermiddelen en literatuur 8
5. Organisatie van de scholing 8

* Programma van de cursus
  + Dag 1 9
  + Dag 2 10
  + Dag 3 11

1. Studieactiviteiten 12
2. Evaluatie van de scholing 12
3. Literatuur 12

**1. Inleiding en verantwoording**

Uit onderzoek, met name in Amerika, Engeland en Zweden, blijkt dat interventies die motivatie bevorderend zijn en bovendien toe werken naar gedragsverandering succesvol zijn.

Een van de meest belovende, evidence based methoden om cliënten te motiveren en positief gedrag te stimuleren en aan te wakkeren is Motiverende Gespreksvoering (MGV), ofwel Motivational Interviewing.

MGV is ontstaan in het verslavingsveld, maar heeft inmiddels wereldwijde vertakkingen in vele vormen van counseling, hulpverlening, zorg, voorlichting en preventie etc. Eigenlijk overal waar (gedrags-)verandering een belangrijk item is.

Ook bij fysiotherapie wordt vaak van de cliënt een actieve rol gevraagd in zijn/haar herstel of verbeterproces. Het uitvoeren van de oefeningen thuis kan een belangrijk onderdeel zijn van het herstel. Hoe activeert u mensen om deze inspanning ook daadwerkelijk te gaan verrichten?

MGV is een gesprekstechniek die leunt op een aantal bekende en onbekende ingrediënten. Dat maakt het voor de meeste mensen heel herkenbaar, maar tegelijkertijd ook heel lastig om bewust en effectief in te zetten. Om het effectief in te leren zetten, is het absoluut noodzakelijk om het veel te oefenen en in te trainen; uit een boek kun je het niet leren. Vergelijk het maar het bespelen van een instrument. Je kan erover lezen en je kan een paar lessen volgen, maar dat wil nog niet zeggen dat je bv een pianoconcert zult kunnen geven.

Als fysiotherapeut heeft u op zeer regelmatige basis contact met uw cliënten. Dit betekent dat uw gereedschap om met deze cliënten te werken uw allerbelangrijkste middel is om hen in beweging te krijgen.

Dit gereedschap wordt ingezet in uw contacten die u heeft en de gesprekken die u voert met de cliënten.

We kunnen stellen dat de mate waarin u beschikt over gespreksvaardigheden, de kans op beweging bij de cliënt vergroot.

Een definitie:

*Motiverende Gespreksvoering is een cliëntgerichte, directieve methode om te bevorderen dat de cliënt intrinsiek gemotiveerd wordt tot verandering, door ambivalentie te verkennen en op te lossen (*Miller en Rollnick-2006)*.*

Het uitgangspunt bij MGV is dat de motivatie tot verandering vanuit de cliënt zelf komt en niet door anderen wordt opgelegd.

De cliënt die bij u binnen komt kan variëren van niet of nauwelijks gemotiveerd om gedrag te veranderen tot zeer gemotiveerd aan toe.

Hier ligt dan ook gelijk de vraag: hoe ga je hier als professional mee om?

Omdat MGV een directieve methode is, kun je ook binnen MGV als fysiotherapeut grenzen aangeven en daar waar nodig handelend optreden.

Het gaat er binnen MGV echter om: HOE DOE JE DAT?

**2. Beroepsrollen, competenties en doelen**

**2.1 Beroepsrollen en competenties**

(Beroepsprofiel Fysiotherapeut KNGF januari 2014)

Competentie 2 Communiceren

2.1

- heeft gedurende het hele hulpverleningsproces een verstandhouding met de cliënt die gekenmerkt wordt door respect, empathie, ontvankelijkheid, vertrouwelijkheid en gevoel van veiligheid.

- inventariseert wensen en behoeften van de cliënt en zijn naasten in relatie tot de oplossing van het probleem.

- informeert, stimuleert, corrigeert en toont grensstellend gedrag met inachtneming van de culturele diversiteit, zonder dat dit afbreuk doet aan de professionele relatie tussen de therapeut en de cliënt.

- stimuleert de verantwoordelijkheid van de cliënt voor de oplossing van het probleem in een goede afweging van de draagkracht van de cliënt.

2.2

- kiest en legitimeert gesprekstechnieken en voert deze uit met cliënt, naasten en andere betrokkenen.

- kiest en legitimeert een vorm van communicatie met cliënt, naasten en andere betrokkenen.

Competentie 7 Professioneel handelen

7.1

- toont zich vakbekwaam, aandachtig, ontvankelijk en gewetensvol.

- handelt methodisch, expliciet en doelmatig.

7.3

toont morele gevoeligheid.

- stelt zich bij het gepresenteerde gezondheidsprobleem de vraag wat hier ‘goed doen’ is en relateert zijn antwoord aan belangen van de cliënt, zijn eigen belangen, de belangen van bij de cliënt betrokken anderen en maatschappelijke belangen.

**2.2 Doelen van de cursus**

De fysiotherapeut:

1. Begrijpt de essentie van de begrippen motivatie, ambivalentie en weerstand en het proces van gedragsverandering.
2. Begrijpt de principes van de directieve, persoonsgerichte stijl van motiverende gespreksvoering.
3. Heeft geoefend met motiverende gespreksvaardigheden en deze ontwikkeld en eigen gemaakt.
4. Heeft geoefend met het inpassen van deze vaardigheden in strategieen om met ambivalentie en weerstand om te gaan.
5. Is in staat deze vaardigheden effectief in te zetten binnen de context van de werksituatie

**Subdoelen:**

Motivatie:

* U onderzoekt wat u zelf onder motivatie en motiveren verstaat en hoe motivatie tot stand komt.

Motiverende gespreksvoering

* U leert wat Motiverende gespreksvoering is en kent de definitie.
* U kent de 5 principes van Motiverende gespreksvoering.
* U bent zich bewust van de discrepantie tussen uw huidige werkwijze en Motiverende gespreksvoering.

Stages of Change:

* U kent het gedragsverklaringsmodel en kunt de fasen onderscheiden.
* U kunt in een beschreven situatie of casus bij een cliënt de fasen van gedragsverandering herkennen.

Ambivalentie

* U leert over het begrip ambivalentie en kunt samen met de cliënt zijn ambivalentie exploreren aan de hand van voor- en nadelen van het gewenste gedrag.
* Aan de hand van de exploratie van ambivalentie kunt u een beoordeling geven van de fasen van gedragsverandering.
* U kunt de cliënt aan de hand van een specifieke schaal laten beoordelen hoe belangrijk de gedragsverandering voor de cliënt is, hoeveel vertrouwen hij heeft dat hij de gewenste gedragsverandering bereikt en of hij het gewenste gedrag kan handhaven.

Zelfmotiverende uitspraken, verandertaal

* U herkent blokkades in een gesprekssituatie.
* U leert wat verandertaal is en kent 4 vormen van verandertaal.
* U kent strategieën om (cliënten) uit te nodigen tot verandertaal en kunt deze toepassen in de praktijk.

Weerstand

* U kent verschillende vormen van weerstand en om met weerstand om te gaan.
* U kunt de verschillende vormen om met weerstand om te gaan toepassen in de praktijk.
* U leert wat weerstand is en leert uzelf beoordelen aan de hand van een meetinstrument/checklist voor het beoordelen van gesprekken.

**3. Beginvereisten**

Er zijn geen beginvereisten.

**4. Beoordelingswijze**

De training wordt niet afgesloten met een toets.

Actieve deelname en 100% aanwezigheid tijdens de training is vereist.

**5. Herkansing**

N.v.t.

**6. Benodigde leermiddelen en literatuur**

Motiverende Gespreksvoering 3e editie; Mensen helpen veranderen

William. R. Miller & Stephen Rollnick 2014, Gorinchem, Uitgeverij Ekklesia

**7. Organisatie van de scholing**

Didactische werkwijze

De training bestaat uit drie dagen, met elke keer een tussenliggende periode om een transfer naar de praktijk te kunnen maken.

* Na elke dag sluiten we de training af met concrete afspraken wie wat gaat doen in de tussenliggende periode.
* De training is praktijkgericht en maakt gebruik van casuïstiek uit de praktijk. Dit betekent dat we vanuit een algemeen kader steeds een link maken naar de praktijk.
* De werkvormen waar we gebruik van maken zijn:
  + korte theoretische inleidingen
  + discussie
  + audiovisueel materiaal
  + rollenspellen
  + oefeningen

Docenten

Hans Bertens

Trainer MGV

Lid MINTinc (internationale vereniging MI trainers) sinds 2007

Lid MINTNed (nationale vereniging MGV trainers) sinds 2011

**Programma dag 1**

|  |
| --- |
| **Dagdeel 1**  9.00 – 9.45 Welkom, Kennismaking, Programma, Afspraken  9.45 – 10.45 Oefening: Motiveren    10.45 – 11.00 Pauze  11.00 – 11.30 Theorie MGV en gedragsverandering  11.30 – 12.00 Oefening: 3 stoelen  12.00 – 12.30 Attitude; wat helpt de ander om te veranderen? |

|  |
| --- |
| 12.30 – 13.00 Pauze |

|  |
| --- |
| Dagdeel 2 13.00 – 13.45 Oefening: open vragen  13.45 – 15.00 Oefening: reflectief luisteren  15.00 – 15.15 Pauze  15.15 – 15.45 Oefening Reflecties  15.45 – 16.30 Oefening: bevestigen  16.00 – 17.00 Integratie van ORBS  Leerdoelen |

**Programma dag 2**

|  |
| --- |
| Dagdeel 3 9.00 – 9.45 Terugblik vorige dag: individuele leerdoelen bespreken  Recapitulatie leermateriaal dagdeel 1 en 2  9.45 – 10.00 Oefening: Samenvatten  10.00 – 10.45 Totaaloefening 4 basisprincipes  10.45 – 11.00 Pauze  11.00 – 12.00 Uitleg weerstand,verandertaal en ambivalentie  12.00 – 12.30 Oefening: weerstand |

|  |
| --- |
| 12.30 – 13.00 Pauze |

|  |
| --- |
| Dagdeel 4 13.00 – 13.45 Reflectie op praktijk, in drietallen  13.45 – 14.15 Oefening: Reageren op weerstand  14.15 – 15.00 Rol van weerstand  15.00 – 15.15 Pauze  15.15 – 15.45 Verandertaal; herkennen en ontlokken  15.45 – 16.30 Verandertaal versterken  16.30 – 17.00 Afsluiten,Leerdoelen |

**Programma dag 3**

|  |
| --- |
| Dagdeel 5 9.00 – 9.45 Terugblik vorige dagdelen: individuele leerdoelen bespreken  Recapitulatie leermateriaal eerdere dagdelen  9.45 – 10.45 Commitmenttaal  10.45 – 11.00 Pauze  11.00 – 12.30 Oefenen met informatie delen en advies geven op een MI consistente manier |

|  |
| --- |
| 12.30 – 13.00 Pauze |

|  |
| --- |
| Dagdeel 6 13.00 – 14.00 Reflectie op praktijk, in drietallen  14.00 – 15.00 Oefeningen/casuistiek  15.00 – 15.15 Pauze  15.15 – 16.15 Oefeningen/casuistiek  16.15 – 17.00 Afsluiten, evaluatie en afspraken |

**8. Studieactiviteiten**

Contacturen: 21

Zelfstudie-uren: 14

Studiemateriaal: William R. Miller & Stephen Rollnick 2014

Mensen helpen veranderen, Gorinchem, Uitgeverij Ekklesia

Bestuderen voor dag 1:

pag 31 t/m 50, 72 t/m 83 en 85 t/m 9 4 uur

Bestuderen voor dag 2:

pag 187 t/m 213 en 217 t/m 247 6 uur

Bestuderen voor dag 3: 2 uur

pag 160 t/m 178

Voorbereiden voor dag 3: casuïstiek 2 uur

**9. Evaluatie van de scholing**

Na de laatste cursusdag wordt een link toegestuurd naar een digitale evaluatie via parantion.

**10. Literatuur**

1. William R. Miller & Stephen Rollnick 2005

Een methode om mensen voor te bereiden op verandering, Gorinchem, Uitgeverij Ekklesia

1. William R. Miller & Stephen Rollnick 2014

Mensen helpen veranderen, Gorinchem, Uitgeverij Ekklesia

**Artikelen**

1. Prochaska, J.O. en DiClemente, C.C. 1986

Toward a comprehensive model of change

1. Moyers, T.B. et. al 2007

Clientlanguage as a mediator of MI efficiacy

1. Hardcastle S., Blake N., Hagger M.S. 2012

The effectiveness of a m.i. primary-care based intervention on physical activity and predictors of change in a disadvantaged community.

1. Koelewijn et. al 2010

Improving lifestyle and riskperception through patient involvement in nurse-led cardiovascular risk management.

Preventive Medicine

1. Schoo, A.

M.I. in the prevention and management of chronic disease: improving physical activity and excercise with choice theory

8. Van Eijk-Hustings Yvonne J.L. et. al 2011

Implementation of M.I. in a diabetes care management initiative in the Netherlands