**Klinische les ‘Motivational Interviewing (MI)’**

*Voorbereiding/Handleiding/ Didactische onderbouwing*



**Datum: 8 april 2020**

**Instelling:** Tolbrug specialistische revalidatie t.b.v. het I-ZIC project (leerwerkplaats)

**Tijdsbestek**: 12.45-16.45 uur

**Door**: Marion Versteijlen (ergotherapeut), Ilse Roberts (bewegingsagoog en psychomotorisch therapeut) en Britt Vleeshouwers (ergotherapeut)

**Leerdoelen**

**Hoofddoel:**

* Aan het einde van de klinische les (her)kennen de deelnemers de basisconcepten van MI en kunnen ze MI in de dagelijkse praktijk toepassen.

**Subdoelen:**

* Aan het einde van de klinische les kennen de deelnemers de meerwaarde van het toepassen van Motivational Interviewing (MI) binnen de behandeling van revalidanten.
* Aan het einde van de klinische les weten de deelnemers wat MI is
* Aan het einde van de klinische les weten de deelnemers wat de reparatiereflex is en weten ze hoe ze hier mee om kunnen gaan
* Aan het einde van de klinische les kennen de deelnemers de basisgesprekstechnieken (ORBS) die bij MI horen en weten ze deze ook in de praktijk toe te passen.
	+ Samenvatten
	+ Open vragen stellen
	+ Reflecteren
	+ Bekrachtigen
* Aan het einde van de klinische les weten de deelnemers wat ‘verandertaal’ en ‘behoudtaal’ is, hoe ze deze in de praktijk kunnen herkennen en wat ze in de praktijk met deze taal kunnen doen.
* Aan het einde van de klinische les weten de deelnemers wat weerstand is, herkennen de deelnemers weerstand bij een revalidant en weten ze wat ze in de praktijk met weerstand kunnen doen

**Opzet klinische les**

* Introductie sprekers, functie van sprekers en relatie tot het onderwerp
* Oefening ‘De Klif’
* Wat is MI?
* Fasen van gedragsverandering
* Reparatiereflex
* Basistechnieken van MI
* Verandertaal en behoudtaal
* Weerstand
* Vragen?

**Visie**

*Een interactieve les; informatie aanbieden via een PowerPoint maar de deelnemers vooral laten oefenen aan de hand van korte casussen/oefeningen.*

*Uitgangspunt; de deelnemers hebben waarschijnlijk allemaal gesprekstechnieken geleerd op school, dus we mogen de diepte in qua theorie. Focus op oefenen van de gesprekstechnieken.*

**Uitwerking onderwerpen**

**Introductie (2 min.)**

*Voorstellen van de docenten van de middag.*

**Oefening ‘De kloof’ (10min.)**

Uitleg;

*‘Je bent samen al 5 uur bezig met het maken van een bergwandeling. Jullie zijn gezellig met z’n tweeën aan het wandelen en hebben onderhand flink honger gekregen. Het is lunchtijd en jullie hebben eindelijk een skihut gevonden waarin jullie kunnen lunchen. Echter: om bij de skihut te komen moet je over een flinke kloof heen springen. Een van jullie is al over de kloof heen gesprongen, de ander durft niet te springen.*

*2-tallen. Opstellen in 2 rijen. Ene kant is over de kloof, de andere kant niet. Motiveer de persoon aan de andere kant van de kloof om ook te springen; leef je in in deze persoon. Wissel na 5min. Van kant.’*

Reflectievragen:

* *Wat was je gevoel tijdens de oefening? Bemerkte je weerstand op om te springen?*
* *Ben je over de kloof gesprongen?*
	+ *Ja; Wat maakt dat je bent gesprongen? Welk argument?*
	+ *Nee; Waarom ben je niet gesprongen?*

**Wat is Motivational Interviewing (MI) (5min.)**

Motivational interviewing is een op samenwerking gerichte gespreksstijl die iemands motivatie en bereidheid tot verandering ontlokt en versterkt.

Het oplossen van ambivalentie en aandacht voor verandertaal zijn belangrijke elementen.

* *Evocatie*: a.d.h.v. plaatje Michelangelo; Michelangelo beweerde dat het niet zo moeilijk was om het beeld van David te maken: ‘ik hoefde alleen maar weg te halen wat niet van David was.’ Evocatie betekent: Het zit erin, maak dat het eruit komt. Daarna kun je kijken wat je nog toe moet voegen. Evocatie is het tegenovergestelde van educatie. Bijv. als iemand een dilemma heeft, keuze A of keuze B, dan werkt het beter als je als hulpverlener niet je eigen mening geeft maar vragen stelt waardoor de persoon zelf kiest.
* *Spirit van MI (plaatje laten zien)*

**Fasen van Gedragsverandering (10min.)**

Aan de hand van de fasen van *Prochaska en DiClemente*

Uitleg over de verschillende fasen en wat je dan voor uitspraken kunt verwachten.

**Oefening; ‘de stoel’ (15min.)**

*Opstelling: We zitten met z’n allen in een halve maan. Voor ons staan 3 stoelen. Hierop zit iemand uit de groep die ambivalent is over een bepaald onderwerp. Iedereen mag het gesprek met hem/haar aangaan om zijn/haar ambivalentie te onderzoeken. Onderwerpen: bijv. méér sporten, minder snoepen*

*De persoon op de stoel mag:*

* *Links gaan zitten als je wilt veranderen*
* *Midden als je twijfelt*
* *Rechts als je niet wilt veranderen*

*Trainers: turven op flap-over welke soort interventies gegeven zijn, bijv. open vraag/gesloten vraag, reflectie, verandertaal, samenvatten of bekrachtigen.*

**Reparatiereflex (5min.)**

Voorbeelden:

1. Skiën is koud 🡪 dan ga je toch naar de Canarische eilanden.
2. Lopen gaat moeilijk 🡪 rollator pakken.
3. Geen tijd om te sporten 🡪 dan verzet je je eetafspraak toch gewoon?
* Revalidant zit in de overpeinzingsfase
* Jij zit in de actiefase

*Herkenbaar voor de deelnemers? In welke situatie? Wat heb je hier toen mee gedaan? Werkte dat? Waarom denk je van wel/niet?*

**Gesprekstechnieken (ORBS) (60min.)**

**Samenvatten**

*Functie*: Versterkt wat er is gezegd, toont aan dat je zorgvuldig luistert, het ordent en structureert, creëert eigen denktijd, -ruimte

*Hoe*: Gebruik ‘*en*’ of ‘*tegelijk(ertijd)*’ of *‘aan de ene kant … aan de andere kant’*. Je mag bewust iets weglaten

*Valkuilen*: ‘toch’ en ‘maar’ gebruiken, vergeten te checken of je samenvatting klopt

Oefening

*Tweetallen vormen. Student nummer 1 vertelt over een leuke gebeurtenis, ander is toehoorder en vat het gesprek samen. De verteller reageert of de samenvatting klopt. Na 5min. Wisselen.*

**Open vragen stellen**

*Functie*: Nodigen uit tot spreken – nadenken, geven jou informatie en de revalidant ook, kansen om te reflecteren, revalidant voelt zich gehoord en gezien

*Hoe*: wie, wat, waar, wanneer, hoe

*Valkuilen*: verlies van regie, kruisverhooreffect, waarom…

Oefening

*Groepjes van drie maken. Iedereen neemt een woord in gedachten wat een bepaalde betekenis voor hem of haar heeft. De opdracht is: Eén stelt alleen open vragen. Met het stellen van de open vragen wil je erachter komen wat het woord voor die persoon betekent. Eén heeft een woord in gedachten en beantwoordt naar eerlijkheid de vragen die hem gesteld worden. Eén houdt goed in de gaten of er alleen maar open vragen gesteld worden. Indien dit niet zo is geeft deze persoon het direct aan. De persoon die de vragen stelt moet deze vraag opnieuw stellen, maar dan open.*

**Reflecteren**

*Functie*: inzicht verwerven in wat de revalidant bedoelt, de revalidant prikkelen / aan het denken zetten; klopt jouw reactie op zijn uitspraak of gedrag? je controleert of je de revalidant goed hebt begrepen, of je de intentie van zijn uitspraak juist interpreteert, maar ook of je het klopt wat je bij hem waarneemt. Door te reflecteren i.p.v. een vraag te stellen, dwing je de revalidant om tot de kern te komen

*Hoe*: Spiegel voorhouden en hier iets aan toevoegen, revalidant rechtstreeks aanspreken, formulering in de vorm van een stelling

*Valkuilen*: vragende vorm, bang zijn om iets fout te doen bijv. Als je de intentie goed hebt begrepen: de revalidant voelt zich geprikkeld om jou reflectie in eigen woorden te bevestigen of om aanvullingen, een verdieping of nuancering te geven. Als je de intentie verkeerd hebt begrepen: de revalidant voelt zich geprikkeld om uit te leggen wat hij wel bedoeld.

Verschillende soorten reflecties:

*“Ik heb de afgelopen tijd echt mijn best gedaan om meer naar buiten te gaan, maar het is maar af en toe gelukt.”*

**Letterlijke/eenvoudige:** “Het is niet helemaal gelukt om uw ritjes te maken.”

**Complexe (interpretatie):** “Het was lastig om er tijd voor te maken.”

**Tweezijdige:** “U wilt er meer uit **en** het is lastig om voor elkaar te krijgen.”

**Gevoel**: “U klinkt erg teleurgesteld.

**Versterkt**: “Wat u ook probeert: het is echt niet haalbaar.”

Oefening (luisteren, samenvatten, doorvragen (LSD) en reflecteren (exploreren).

*Één persoon (C) vertelt over een van onderstaande vragen;*

* *Hoe ik ertoe ben gekomen om dit werk te gaan doen*
* *Hoe ik als persoon ben veranderd door de jaren heen*
* *Wat er leuk en minder leuk was aan mijn middelbare schooltijd*
* *Hoe ik ben opgevoed*

*Persoon naast hem vat samen en stelt een aansluitende open vraag*

* *C geeft antwoord*

*De volgende uit de groep geeft een reflectie*

* *C reageert*

*Volgende uit groep kiest nu: open vraag of reflectie (bij voorkeur een reflectie)*

* *C reageert*

*Volgende uit groep vat samen en geeft reflectie*

*Etc. tot je rond bent geweest*

**Bekrachtigen**

Bekrachtiging reikt verder dan compliment omdat het de **inzet** die iemand getoond heeft benadrukt.

*Functie*: het versterkt het zelfvertrouwen > en daarmee de motivatie

*Hoe*: Sterke kanten, vaardigheden, kwaliteiten en inspanningen opmerken en positief waarderen. Praten in de ‘je – vorm’.

*Valkuilen*: Denken dat het niet (meer) nodig is, kleine dingen vergeten te bekrachtigen

Verschil tussen compliment en bekrachtiging;

*Compliment*: ‘Ik vind dat je meer dan genoeg gedaan hebt’.

*Bekrachtiging***:** ‘Je bent ijverig te werk gegaan en hebt meer dan de helft van het werk verzet’.

*Compliment*: ‘Als jij iets regelt weet ik dat het goed komt’.

*Bekrachtiging***:** ‘Je bent betrouwbaar in het nakomen van je afspraken’.

**Oefening**

*(werkblad kwaliteiten uitdelen)*

*Tweetallen vormen. Student nummer 1 beschrijft een succesvolle verandering. De ander noemt de passende kwaliteit.*

**Pauze (15min.)**

**Verandertaal (45min.)**

Uitspraken *in de richting* *van* de verandering. Uitgangspunt: de motieven om te veranderen ontstaan uit de waarden en doelen van de cliënt zelf. Het is een richtinggevende strategie voor het oplossen van ambivalente gevoelens.

Twee soorten:

* Voorbereidende verandertaal (‘berg op’)
* Mobiliserende verandertaal (‘berg af’)

*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

Oefening

*Schrijf voor jezelf over de volgende uitspraken op of dit voorbereidende of mobiliserende verandertaal is.*

*“Ik zou best wat vaker met de trap kunnen gaan i.p.v. met de lift.”*

*“Mijn baan is belangrijk, ik moet dit goed aanpakken, anders kom ik niet meer*

*aan het werk.”*

*“Over een jaar wil ik weer langer kunnen lopen zonder kramp.”*

*“Ik zou eigenlijk weer moeten gaan sporten, ik word er niet soepeler op, maar*

*het moet wel in de buurt kunnen.”*

*“Oh, als ik dat doel heb gehaald; ik zou zooooo trots zijn op mezelf.”*

*“Ik ga morgen folders ophalen, dan ben ik toch in de buurt van het zwembad.”*

*“Dat mijn dochter zich zelfstandig kan aankleden.”*

*“Een eigen voorbeeld ………………… “*

Verandertaal oproepen

Voorbeelden:

* Wat hoop je dat meer rust je oplevert? (Desire)
* Wat wil je bereiken? (Desire)
* Hoeveel vertrouwen heb je erin dat je je pauzes kunt nemen? (Ability)
* Wat zou je zelf al kunnen doen? (Ability)
* Wat is voor jou nu de reden om meer rust te pakken? (Reason)
* Waarom zou je meer energie willen hebben? (Reason)
* Wat vind je het vervelendst aan je huidige situatie? (Need)
* Wat gebeurt er als je je situatie niet aanpakt? (Need)

**Gebruik maken van de scoreliniaal (15min.)**

De componenten van motivatie zijn: belang, gereedheid, vertrouwen en verantwoordelijkheid. De scoreliniaal is een tien punts-schaal waarop de cliënt punten kan geven aan elk van deze componenten. Na het invullen van deze scoreliniaal kun je met de revalidant op zoek naar de juiste balans: als bijvoorbeeld vertrouwen heel laag scoort kun je doorvragen op de vraag wat er nodig is om het vertrouwen te vergroten. Als je hoog scoort op vertrouwen dan kun je dit bekrachtigen.

Je kunt ook andere schalen maken: hoe gelukkig ben je met de situatie, of hoe tevreden.

Op deze wijze achterhaal je waarschijnlijk waarom het iemand tot dusver niet is gelukt om de verandering door te voeren.

Oefening scoreliniaal

*Neem voor jezelf iets in je hoofd wat je wil veranderen en geef je zelf een cijfer hoe belangrijk het is*

*Waarom is het dat cijfer en niet 1 of 2 hoger?*

*Waarom is het dat punt en niet 1 of 2 lager?*

*Wat is het verschil tussen hoger/lager? Wat heb je geantwoord bij de 2e vraag en bij de 3e?*

*Verandertaal zit in vraag 3!!*

*Plenair: 1 voorbeeld uit de groep bespreken*

*Waarom heb je jezelf geen 4 gegeven? => Hier hoor je verandertaal*

*Wat heb je nodig om van je 6 een 8 of 9 te maken? => bekrachtigen, vaak hoor je een mogelijke oplossing, verandering vanuit de revalidant. Bij omlaag vragen lok je verandertaal uit, bij omhoog vragen ben je aan het ‘ontkrachtigen’.*

**Beslissingsbalans (20min.)**

Functie: oproepen van verandertaal, ambivalentie onderzoeken

Richt je zelf niet teveel op de voordelen, de revalidant richt zich dan automatisch veel op de nadelen.

Wat een revalidant zelf zegt is het meest overtuigend. Probeer dus de revalidant uit te dagen zelf de verandertaal te laten benoemen. Het is belangrijk om in de voor-nadelen matrix door te vragen. B.v. Wat betekend het dat u meer conditie zou hebben? Het gaat erom dat de revalidant zelf conclusies trekt. Het gewicht verschilt per voor of nadeel. Je kunt ze m.b.v. cijfers ook waarden toe laten kennen om te bekijken hoe zwaar een voor of nadeel weegt.

Denk ook aan korte- en lange termijn.

Oefening

*(deelnemers allemaal een uitgeprinte beslissingsbalans geven)*

*Tweetallen vormen. Jullie nemen een situatie in gedachten waarin je twijfelde welke kant je op moest (mag zowel een stage als privésituatie zijn). Ga met je medestudent de voor- en nadelen van beide opties verkennen middels de beslissingsbalans.*

*Daarna plenaire nabespreking;*

* *Wat kwam er uit de beslissingsbalans? Wat was voor jou de doorslaggevende factor?*
* *Heeft de beslissingsbalans geholpen om je een keuze te laten maken? Waarom wel/niet?*

**Behoudtaal (10min.)**

Ambivalentie

*Bewegen*: “Ik zou de trap kunnen nemen i.p.v. met de lift. Maar ik ben erg voor gemak.”

*Behandeling*: “Mijn baan is belangrijk, dus als ik dit niet goed oppak, kom ik niet meer aan het werk. Alleen snap ik niet wat ik bij een psycholoog moet…”

*Houding*: “Ik zou er beter op moeten letten of ik rechtop zit. Maar dan moet ik daar de hele tijd aan denken en dat kan niet met het werk dat ik doe.”

*Rustiger aan doen*: “Ik ben bang dat me dat niet lukt...; het is wel goed, ja…”

*Rugklachten*: “Ik word er echt niet soepeler op. Ik zou eigenlijk meer moeten gaan sporten, maar er is niets leuks bij ons in het dorp.”

*Bewegen*: “Sporten, tja, het is belangrijk, maar als ik eenmaal ‘s avonds op de bank zit, kan ik me er niet meer toe zetten.”

*Stoppen met roken*: “Ja, da’s beter, ik weet het, maar ik heb veel te veel stress op dit moment.”

**Weerstand (30min.)**

Observeerbaar zowel in taal als in gedrag

Twee soorten:

* Weerstand tegen de **verandering = behoudtaal**
* Weerstand door de **interactie**

Gedrag vanuit de therapeut dat weerstand kan oproepen:

* Je pleit voor de verandering 🡪 overtuigen
* Je neemt de rol van deskundige aan 🡪 beleren
* Je probeert negatieve emoties over de status-quo op te dringen 🡪 schaamte / last aanpraten
* ‘Je bent niet gemotiveerd’ 🡪 etiket plakken
* Als therapeut ben je er al klaar voor 🡪 haast hebben
* Jij weet wat goed is voor de ander 🡪 overrulen

Praktijkvoorbeelden

*Agressie*: de cliënt wordt kwaad of sputtert tegen. In communicatie komen ja, maar-reacties voor

*Trots*: de cliënt trekt jou en jouw deskundigheid in twijfel

*Onderdanigheid*: de cliënt is in eerste instantie meegaand of ontwijkend

*Teruggetrokkenheid*: de cliënt is stil en zegt weinig.

Voorbeelden:

* “Je doet net alsof ik dat niet weet!”
* “Gaan sporten? U denkt zeker dat ik niks om handen heb.”
* “Ja, u hebt makkelijk praten…”
* “Meer bewegen zegt u? Begint u daar nu ook al over te zeuren.”
* “Sporten.. da’s alleen maar leuk als je niet in een rolstoel zit.”
* Er valt een stilte ….

Interventies

Een stap terug doen, kijken waar je het contact hebt verloren en daar de draad weer oppakken

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.”

*Patiënt: “Je zit me te pushen.”*

Reactie: “Je voelt je door mij onder druk gezet.”

*Patiënt: “Ik heb het nu te druk om dit te gaan doen.”*

Reactie: “Je vindt het moeilijk om er tijd voor vrij te maken, terwijl het je ook gaat helpen om … probleem op te lossen.”

*Patiënt: “Je wilt wel erg snel allemaal…”*

Reactie: “Je hebt het idee er nog niet aan toe te zijn.”

*Patiënt: “Het lukt me toch niet om verder te komen. Laat maar…”*

Reactie: “U vindt dat het niet snel genoeg gaat, terwijl u flink oefent.”

*Patiënt: “U heeft goeie ideeën, maar ik moet het wel doen hè.”*

Reactie: “U moet er nog eens heel goed over nadenken.” Of “Mijn ideeën zijn okay en u wilt graag weten hoe u ze kunt toepassen als u thuis bent.” Of “U vindt dat ik er veel te makkelijk over denk.”

Oefening

*Trainers laten een voorbeeld zien van hoe een gesprek kan gaan waarin de cliënt ontevreden is en weerstand laat zien. Twee trainers gaan tegenover elkaar zitten; er is één cliënt en één therapeut. Cliënt is van tevoren ingesproken.*

*2 situaties;*

* *Situatie 1; cliënt vertelt haar verhaal, laat ongenoegen blijken. Therapeut gaat er (fout) op in, weerstand van cliënt neemt toe zowel in taal als gedrag*

*Input van deelnemers; wat gebeurde er hier? Wat kan er anders?*

* *Situatie 2; cliënt vertelt haar verhaal, laat ongenoegen blijken. Therapeut neemt de tips vanuit de deelnemers mee, gaat goed om met de weerstand.*

*Input van deelnemers; wat gebeurde er nu? Waardoor kwam dat? Had er nog iets anders gekund?*

**Vier processen**

Engageren – Focussen – Ontlokken – Planning

**Afsluiting (10min.)**

*Per student evalueren;*

* *Nieuwe informatie aan bod gekomen?*
* *Waar liggen n.a.v. deze klinische les/workshop voor jou de belangrijkste oefen/leerpunten nog op gebied van MI?*
* *Hoe ga je het aanpakken om verder te komen met bovengenoemde oefen/leerpunten?*

**Bronnen**

* Jeroen Bosch ziekenhuis (2018) Interactieve online oefenmodule MI
* Driedaagse training Motivational Interviewing door communicatietrainer Hetty de Laat
* William R. Miller en Stephen Rollnick (2005) Motiverende gespreksvoering; een methode om mensen voor te bereiden op verandering.