

# Bijlage 1 – Oefening kennismaking

Waar sta je nu t.a.v. (motiverende) gespreksvoering?

Wat moet er vandaag besproken worden, zodat deze dag nuttig voor jou is geweest?

## Bijlage 2 – Aantekeningen filmpje

## Bijlage 3 – Reflectie oefening

Lees iedere uitspraak en schrijf er drie verschillende reacties bij. Probeer zoveel mogelijk de verandertaal te benadrukken of uit te lokken. Hier volgt een voorbeeld:

*“Het is leuk geweest, maar er moet iets veranderen. Ik kan gewoon niet meer zo doorgaan”.*

1. Je hebt een leuke tijd gehad.
2. Je maakt je zorgen over wat er kan gaan gebeuren.
3. Het is tijd voor wat anders.

a) Ik weet dat ik een aantal dingen anders zou moeten doen, maar als ze me nou gewoon met rust laat, dan zou ik veel minder gespannen zijn en dan zouden deze dingen niet gebeuren.

1.

2.

3.

b) Ik ben de laatste tijd wat depressief. Ik probeer wel andere dingen te doen in plaats van te drinken om me beter te voelen, maar niets lijkt te helpen, behalve een paar biertjes.

1.

2.

3.

c) Ik weet dat ik niet volmaakt ben, maar waarom vertellen ze me altijd wat ik moet doen. Ik ben geen drie meer!

1.

2.

3.

# Voorbeeld uitwerking voor trainer

Lees iedere uitspraak en schrijf er drie verschillende reacties bij. Probeer zoveel mogelijk de verandertaal te benadrukken of uit te lokken. Hier volgt een voorbeeld:

*“Het is leuk geweest, maar er moet iets veranderen. Ik kan gewoon niet meer zo doorgaan”.*

1. Je hebt een leuke tijd gehad.
2. Je maakt je zorgen over wat er kan gaan gebeuren.
3. Het is tijd voor wat anders.

a) Ik weet dat ik een aantal dingen anders zou moeten doen, maar als ze me nou gewoon met rust laat, dan zou ik veel minder gespannen zijn en dan zouden deze dingen niet gebeuren.

1. U ziet geen enkele manier om anders te reageren
2. Er is geen ruimte voor verbetering
3. U heeft rust nodig
4. Aan de ene kant heeft u rust nodig en tegelijkertijd wilt u dingen graag anders aanpakken

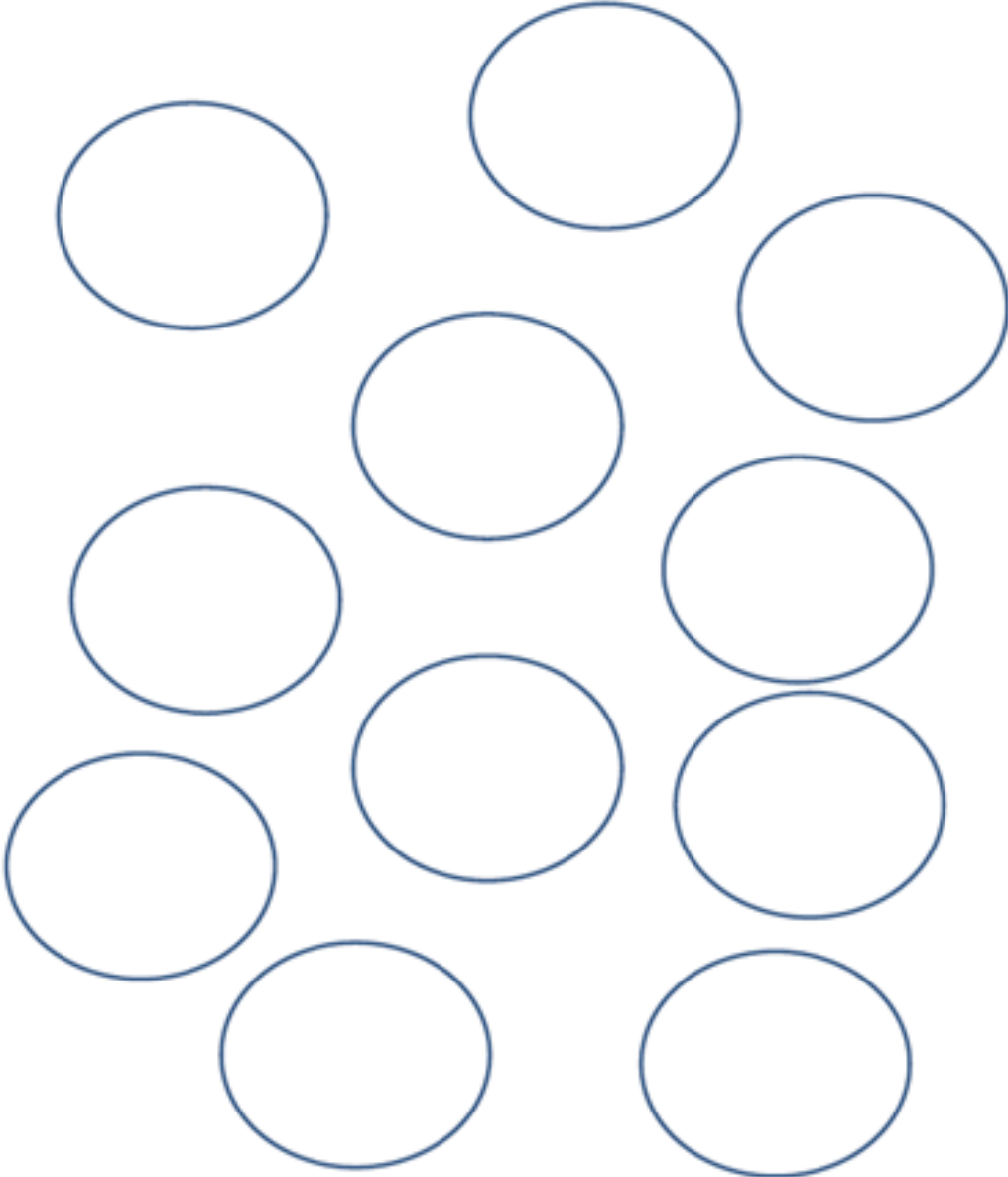
b) Ik ben de laatste tijd wat depressief. Ik probeer wel andere dingen te doen in plaats van te drinken om me beter te voelen, maar niets lijkt te helpen, behalve een paar biertjes.

1. Alcohol helpt je om je beter te voelen (richt zich op behoudtaal)
2. Aan de ene kant helpen biertjes, aan de andere kant probeert u toch andere manieren te vinden
3. Alcohol is je enige redding

c) Ik weet dat ik niet volmaakt ben, maar waarom vertellen ze me altijd wat ik moet doen. Ik ben geen drie meer!

1. U wordt betutteld
2. U bent prima in staat zelf oplossingen te bedenken
3. Aan de ene kant voel je je betutteld en tegelijkertijd is het fijn dat mensen zo om je geven (ik zou voorkeur geven aan erkenning van frustratie, dus liever eerste/tweede reflectie dan de laatste)

# Bijlage 4 – Agenda mapping



## Bijlage 5 – Vaardigheden “Drill”

Papegaaien/ hummen

Open vragen stellen

Reflecteren

Wondervraag

Bekrachten/ bevestigen & samenvatten

## Bijlage 6 – Thuisopdracht ‘Praatprogramma’

Bekijk een praat programma of interview en beantwoord de onderstaande vragen. Een voorbeeld van een programma is Joris' Showroom of Pauw (via uitzending gemist of youtube).

<b>Wordt er gebruik gemaakt ORBS (Open vragen, Reflecteren, Bekrachtigen, Samenvatten)?</b>
<b>Zo ja, geef een paar voorbeelden die gebruikt werden</b>
<b>Met welk doel wordt dit toegepast in dit gesprek?</b>
<b>Wat was het resultaat?</b>



# **Bijlage 7 – Oefening ontlokken - aanbieden - ontlokken**

**Schrijf één serie ontlokken – aanbieden – ontlokken op die je in het filmpje hoort**

Ontlokken

Aanbieden

Ontlokken

# Uitwerking voor trainer

**Introductie:** Ze praat met een man met depressieve klachten. Ze gaat inventariseren waar ze op kunnen focussen. Vanaf 2 minuten: ze heeft wat onderwerpen genoteerd om te focussen. Als professional wil ze onderwerp alcohol toevoegen.

**Schrijf één serie ontlokken – aanbieden – ontlokken op die je in het filmpje hoort**

O

- 1) Hoe zou u het vinden om daar even bij stil te staan (toestemming)?  
Wat weet u al van de relatie tussen alcohol en somberheid?
- 2) Vindt u het goed als ik er nog meer over vertel (toestemming)?

A

- 1) Geeft info over slaaptekort door alcoholgebruik. Piekeren wordt versterkt en slapen gaat minder goed (richt zich op eerder door cliënt aangedragen klachten).
- 2) Geeft info over spanning en ontspanning in relatie tot alcohol. Op korte termijn kan het ontspannend werken, op lange termijn wordt spanning juist in stand gehouden (sluit aan bij andere klachten van cliënt).

O

- 1) Wat herkent u hiervan? Wat nog meer?
- 2) Hoe klinkt dat?  
Reflectie: het overvalt u

Betreft agenda setting:

Waar zou u het vandaag over willen hebben?

Professional wil graag alcoholgebruik toevoegen. Begint met een samenvatting en introduceert alcohol. Hoe zou u het vinden om daar even bij stil te staan?

Er ontstaat wrijving; cliënt heeft gevoel dat hij moet stoppen met alcoholgebruik en vindt dat nogal wat.

Professional lost dit op door de autonomie te benadrukken.

# Bijlage 8 – Oefening drummen

Oefening in tweetallen.

Hieronder volgt een lijst met uitspraken van cliënten over hoe zij denken over hun veranderproces.

Lees de lijst met uitspraken door en bepaal samen of het om een voorbereidende uitspraak (WoeKeReN: wensen, kunnen, redenen en noodzaak), een mobiliserende uitspraak (commitment, actioneel of stappen zetten) gaat of dat er geen sprake is van verandertaal. Zet achter de voorbereidende uitspraken een V, achter de mobiliserende uitspraken een M en niets als het geen verandertaal is.

## **Uitspraken:**

1. Ik denk dat het op dit moment best aardig met me gaat
2. Ik wil absoluut niet onder invloed auto rijden
3. Ik heb afgelopen week bijgehouden hoeveel ik drink
4. Ik houd er niet van om op te letten wat ik eet
5. Ik zou graag minder stress willen hebben in mijn leven
6. Ik zou wel wat minder kunnen snacken
7. Ik word bang van het idee dat ik mijn vrouw zou kunnen verliezen
8. Het is heel moeilijk om niet meer te drinken
9. Ik moet mijn agressie onder controle krijgen anders word ik van school getrap
10. Maar ik ben gek op een wijntje bij het eten!
11. Ik ga mijn alcoholgebruik onder controle krijgen
12. Ik zou wel wat gewicht willen verliezen
13. Ik denk niet echt dat ik te weinig beweeg
14. Ik zou mijn activiteiten een week bij kunnen houden

# Uitwerking voor trainer

1. Ik denk dat het op dit moment best aardig met me gaat
2. Ik wil absoluut niet onder invloed auto rijden (v: willen)
3. Ik heb afgelopen week bijgehouden hoeveel ik drink (m: stappen zetten)
4. Ik houd er niet van om op te letten wat ik eet
5. Ik zou graag minder stress willen hebben in mijn leven (v: willen)
6. Ik zou wel wat minder kunnen snacken (v: kunnen)
7. Ik word bang van het idee dat ik mijn vrouw zou kunnen verliezen (v: redenen)
8. Het is heel moeilijk om niet meer te drinken
9. Ik moet mijn agressie onder controle krijgen anders word ik van school getrapt (v: noodzaak)
10. Maar ik ben gek op een wijntje bij het eten!
11. Ik ga mijn alcoholgebruik onder controle krijgen (m: commitment)
12. Ik zou wel wat gewicht willen verliezen (V: willen)
13. Ik denk niet echt dat ik te weinig beweeg
14. Ik zou mijn activiteiten een week bij kunnen houden (v: kunnen)

# Bijlage 9 – Verandertaal

Luister goed naar het gesprek en geef voorbeelden van verandertaal. Er hoeft niet bij elke categorie een voorbeeld te worden gegeven.

<b>Categorie</b>	<b>Voorbeeld</b>
<b>Wens</b> om te veranderen	
<b>Kunnen</b> , vermogen om te veranderen	
<b>Redenen</b> om te veranderen	
<b>Noodzaak</b> om te veranderen	
<b>Vastbeslotenheid</b>	
<b>Stappen zetten</b>	

# Uitwerking voor trainer

Luister goed naar het gesprek en geef voorbeelden van verandertaal. Er hoeft niet bij elke categorie een voorbeeld te worden gegeven.

<b>Categorie</b>	<b>Voorbeeld</b>
<b>Wens</b> om te veranderen	
<b>Kunnen</b> , vermogen om te veranderen	Afleiding helpt. Dus ik kan het wel Vertrouwen = 5 op schaalvraag
<b>Redenen</b> om te veranderen	Onafhankelijkheid/vrijheid Moeder zijn Schaamte vrij
<b>Noodzaak</b> om te veranderen	
<b>Vastbeslotenheid</b>	Als ik aan David zou vragen... (ze stelt zich voor hoe het dan zou gaan en versterkt hiermee commitment)
<b>Stappen zetten</b>	Ze heeft al geoefend sinds laatste sessie. Niet teveel opdrachten en hulp van buitenaf helpt haar om huiswerk nog beter te doen.

# Bijlage 10 – Verandertaal ontlocken

Wat doet de hulpverlener om verandertaal te ontlocken? Er hoeft niet bij elke categorie een voorbeeld te worden gegeven.

<b>Categorie</b>	<b>Actie hulpverlener</b>
Ontlokkende vragen	
Vragen naar uitersten	
Belangen- of vertrouwenmeetlat	
Terug- of vooruitkijken	
Balans van voor- en nadelen	

# Uitwerking voor trainer

Wat doet de hulpverlener om verandertaal te ontlocken? Er hoeft niet bij elke categorie een voorbeeld te worden gegeven.

<b>Categorie</b>	<b>Actie hulpverlener</b>
Ontlokkende vragen	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wat zijn voor u redenen geweest om deze opdrachten te doen? Wat nog meer?</li><li>- Welke oefeningen gingen beter dan verwacht? (focus op positieve ervaring)</li></ul>
Vragen naar uitersten	
Belangen- of vertrouwenmeetlat	Hij gebruikt schaal van vertrouwen. Ze geeft een 5 en hij vraagt waarom geen nul? Vervolgens vraagt hij wat zou helpen om naar een 6 te gaan.
Terug- of vooruitkijken	
Balans van voor- en nadelen	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wat levert het oefenen u op?</li></ul>



# Bijlage 11 – Notities

# Bijlage 12 – Evaluatie

Beschrijving van de cursus in drie woorden:

Cijfer (1-10):

Top:

Tip:

Wat ga je zeker toepassen:

Overige opmerkingen/ vragen/ verzoeken:

## Bijlage 13 – Reflectie motiverende gespreksvoering

Je hebt nu anderhalve dag kunnen oefenen met motiverende gespreksvoering. Als het goed is heb je kunnen ervaren dat een aantal vaardigheden je gemakkelijk af gaan, maar ook dat een aantal vaardigheden lastig zijn.

Bedenk voor jezelf welke vaardigheden dat zijn en beantwoord dan de volgende vragen.

Welke vaardigheden vind je lastig?

Wat vind je er moeilijk aan?

Hoe ga je hier verder mee? Hoe pak je het aan?

Formuleer voor jezelf een uitdaging