

# Amsterdam School for Integrative Medicine & Health

## 'Motiveren kun je leren'

door Jaap Postma

Trainer, Coach & Speaker Motivational Interviewing

**Member of MINT: Excellence in Motivational Interviewing**

### Wat is Motivational Interviewing (MI)?

*Motivational interviewing is een op [samenwerking](#) gebaseerde, [persoons-gerichte](#) methode voor richtinggevende professionele communicatie, teneinde [intrinsieke motivatie](#) voor (gedrags)verandering te helpen ont-dekken, exploreren en verstevigen.*

De grondleggers zijn Bill Miller en Stephan Rollnick.

Essentieel is dat de motivatie tot verandering vanuit de patiënt zelf komt (intrinsieke motivatie) en niet van buitenaf wordt opgelegd (extrinsieke motivatie). Het is de taak van de patiënt - en niet van de professional - om uitdrukking te geven aan- en oplossingen te zoeken voor de eigen ambivalentie. De bereidheid tot (gedrags) verandering is voorts niet een vaststaande eigenschap van de patiënt, maar een wisselend product van de interactie tussen patiënt en professional.

Motivational Interviewing wordt dus gekarakteriseerd door een actieve en gelijkwaardige samenwerking tussen professionals en patiënten, die in partnerschap werken aan het gezamenlijk nemen van besluiten in- en rondom de behandeling.

Anders gezegd: volgens MI zijn er twee deskundigen met elkaar in gesprek. De professional, die het meeste weet van zijn/haar expertise, en de patiënt, die het meeste weet van zijn/haar eigen, dagelijks leven.

### Leerroute Basis programma

Motivational Interviewing eigen maken is niet in een vloek en een zucht gedaan. Kenmerkend voor de leerstijl van MI is veel uitproberen en als het ware op ontdekkingsreis gaan met je patiënt met gebruikmaking van (delen van) deze specifieke communicatiestijl. U zult stukje bij beetje leren door het 'theoretisch' kader in de praktijk om te zetten door *learning by doing*, met vallen en opstaan ervaren wat wel en wat niet voor u werkt. Met andere woorden: MI staat een proces van voortdurend leren voor en is geen 'model' dat je zomaar op je patiënten loslaat. Als je er werkelijk de tijd voor neemt, zul je je steeds meer vertrouwd voelen met je eigen gespreksaanpak op basis van Motivational Interviewing.

In deze training hebben we het basis programma dan ook in tweeën gehakt plus de gelegenheid tussen deel 1 (online) en deel 2 (offline) individueel begeleid te worden. Het voordeel daarvan is dat u de tijd heeft om de geleerde theorie en het oefenen daarmee binnen de training in uw praktijk uit te proberen.

In dit traject gaat het om de basis beginselen en de eerste stappen op weg naar het professioneel kunnen hanteren van MI in uw werkomgeving. In de toekomst zullen er -bij voldoende animo- vervolg leerroutes worden aangeboden.

## **Programma online middag dag 1**

13.00 uur: toelichting op het programma en interactief voorstelrondje

13.20 uur: inventarisatie en uitwisselen van individuele leerwensen (voorbereid) met behulp van het houden van interviews

14.00 uur: Motiverende Gespreksvoering, wat is dat? Presentatie en interactieve bespreking afgewisseld met onderling oefenen, gericht op reflecterend luisteren

15.00 uur : pauze en gelegenheid om een korte wandeling te maken met opdracht

15.30 uur: vervolg oefeningen: MVG gesprekstechnieken, oefengesprekjes met Jaap als patiënt, plenair a.d.v. praktijkcases (voorbereid)

16.45 uur: MGV voornemens en verdere leerwensen schriftelijk formuleren (leidraad voor coach sessies o.l.v. Jaap)

17.00 uur: afronding en einde

## **Coaching**

Na de eerste online sessie gaan de deelnemers met MI in de praktijk aan de gang. Tijdens het proces van deze doorlopende zelfoefening, is per deelnemer tijd beschikbaar voor online coaching van de trainer + de gelegenheid om te oefenen

## **Programma live sessie middag dag 2**

11.30 uur: het schip in (met broodje paling en drankje) + w(e)etjes van de schipper

13.00 uur: uitwisseling/terugblik: wat kom je tegen in de praktijk en waar wil je nog verder ontwikkelen, op basis van eigen praktijkcases (voorbereid)

13.30 uur : praktijksituaties oefenen met professionele MI acteur: toepassen MI gesprekstechnieken (of iets met Storytelling doen)

15.00 uur: pauze met kibbeling

15.15 uur: weerstand, verdieping betekenis Behoudtaal & Verandertaal, oefeningen met MI acteur

16.30 uur: einde programma

17.00 uur: borrel 'Sterk Spul'

17.30 uur: Diner op Zee

20.00 uur: terugblik en MGV vooruitblik

20.30 uur: einde terug in de haven

### Na afloop van deze cursus hebben de deelnemers:

- Kennis gemaakt met de basis kaders en achtergronden van Motiverende Gespreksvoering (MGV) en daar een vertaling naar de praktijk mee hebben kunnen maken
- Meer inzicht in -en bewustwording van hun eigen sterke en minder sterke kanten t.a.v. het omgaan met de patiënt (in communicatieve zin) en wat je daar met MGV mee kunt veranderen en verbeteren
- Met basis MGV technieken in de praktijk kunnen oefenen en daar een bepaalde mate van vaardigheid in op kunnen doen
- Hoe om te gaan met weerstand van/ wrijving met patiënten
- Onder begeleiding van een MGV trainer en een -trainingsacteur actief kunnen oefenen om hun communicatieve MGV vaardigheden ten dienste van hun patiënten te kunnen stellen
- Coaching ontvangen op de toepassing van MI in je werkpraktijk
- Een persoonlijk MI basisleerplan ontwikkeld

Een kort artikel, dat het theoretische kader van Motiverende Gespreksvoering weergeeft, wordt aan de deelnemers ter beschikking gesteld.

Tijdens de bijeenkomsten zelf, wordt middels een PowerPoint presentatie een overzicht van dit theoretisch kader gegeven, die na afloop beschikbaar wordt gesteld.

### **©Jaap Postma**

van Blankenburgstraat 77  
2517 XN The Hague  
The Netherlands  
T: +31 (0) 622441548  
E: jpostma@ziggo.nl

Jaap Postma is international trainer, coach & speaker in Motivational Interviewing en lid van het internationale netwerk MINT, Excellence in Motivational Interviewing. Hij heeft meer dan 30 jaar ervaring in de meest uiteenlopende werkgebieden. De laatste jaren is zijn focus steeds meer op de Zorg gericht. Jaap is nieuwsgierig naar mensen en is altijd benieuwd naar de vraag waarom ze de dingen doen zoals ze die doen.

Motto: you teach the best what you need tot learn

<https://www.linkedin.com/in/jaap-postma-15312b18/>