

Motivational Interviewing

“Verminderen van Weerstand”

Lianne Daemen

Jeroen Doorenbos

Corine Vernooij





From wrestling to dancing...

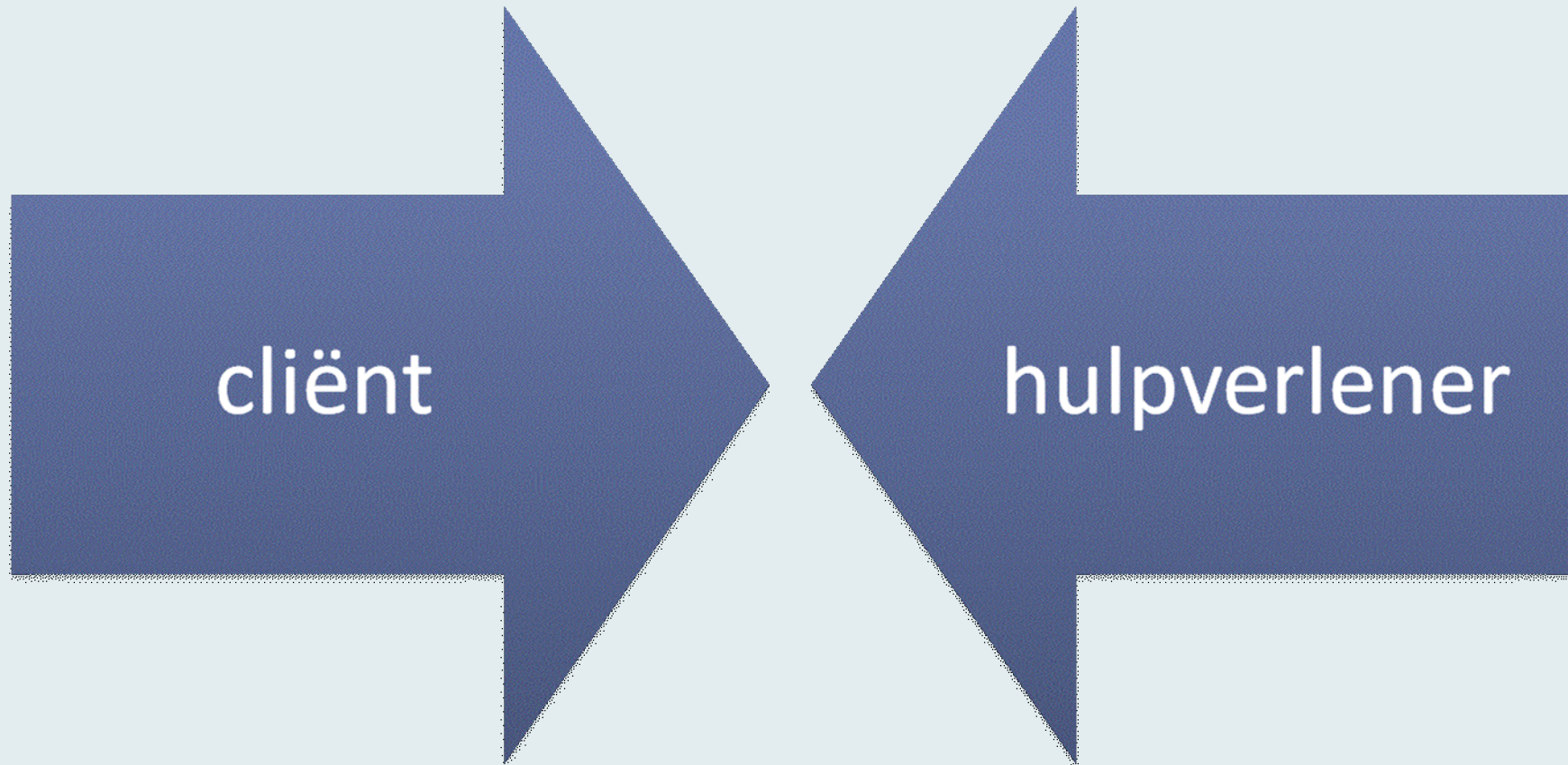
- Wat is weerstand?
- Hoe ontstaat weerstand?
- Rollenspelen
- Handvatten voor het voorkómen van weerstand

*Denk eens terug aan een moment in je leven waarop je een belangrijke moeilijke beslissing moest nemen....
Met wie wilde je toen graag praten, wie wilde je in vertrouwen nemen?*

Wat zijn de 3 belangrijkste karaktereigenschappen van deze persoon?

Wat zou je juist niet prettig vinden op dat moment?

Wat is weerstand?



Weerstand is gedrag van mensen, uitdrukking gevend aan verzet of oppositie. De tegenkracht van de een, als reactie op de druk of beweging van de ander.



Wanneer ontstaat weerstand?

- Doelen van cliënt en hulpverlener komen niet overeen
- Hulpverlener gaat te snel, geeft advies als cliënt er nog niet aan toe is
- “Hulpverlener zit al in de trein en cliënt staat nog op perron”
- Hulpverlener gaat overtuigen, uitleggen waarom iets zo goed is en komt met oplossingen, zonder goed naar de cliënt te luisteren

Voorbeelden van weerstand

- “Zo erg is het echt niet hoor. Ik weet heus wel wat ik doe”.
- “Nou, ik weet niet of ik dat zo belangrijk vind”.
- “Het leven moet wel leuk blijven”.
- “Ja, maar...”

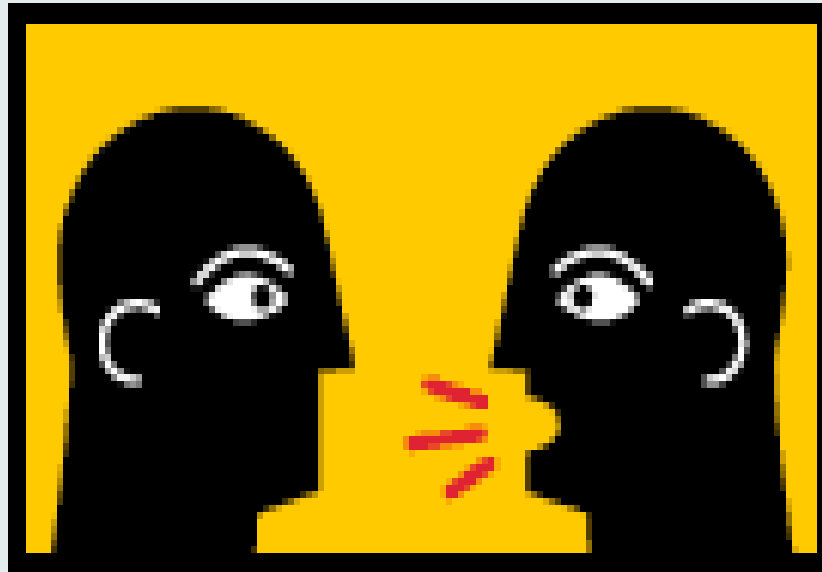
“Weerstand bij de cliënt”

- De hulpverlener weet het beter
- De hulpverlener kent mijn omstandigheden niet
- De hulpverlener houdt geen rekening met mijn behoeften
- De hulpverlener zegt dat ik dingen moet
- De hulpverlener zie ik niet als een verlener van hulp, maar als een schooljuf

“Weerstand bij de hulpverlener”

- De cliënt is niet geïnteresseerd
- De cliënt komt afspraken niet na
- De cliënt geeft mij het gevoel dat ik het niet goed genoeg doe
- De cliënt luistert niet naar mijn verhaal
- De cliënt wil niet nadenken of iets gaan verbeteren voor zijn gezondheid
- De cliënt is gewoon ongemotiveerd

Twee voorbeeldgesprekken



“Cliënt Jeroen”:

Hoe wil ik benaderd worden?

- Ik wil dat er rekening met mij als persoon wordt gehouden
- Ik wil dat men mij begrijpt
- Er moet voor mij voordeel te halen zijn uit het behandelingsvoorstel
- Ik moet kunnen meedenken
- Ik ben niet in dingen geïnteresseerd die niets met mijn persoonlijke situatie te maken hebben

“Cliënt Jeroen”

“Tips en tools”

- Luister naar wat ik vertel
- Zie mij als individu, niet als diabetespatiënt
- Toon begrip voor mijn situatie
- Denk mee, draag mij niet op
- Probeer mijn inbreng mee te nemen in een behandelingsvoorstel

“Hulpverlener Lianne”

Hoe verminder je weerstand?

- Cliënt centraal stellen
- Niet overtuigen
- Open vragen en reflecteren i.p.v. gesloten vragen en ongevraagd advies
- Begrip/empathie
- Bevestigen

“Hulpverlener Lianne”

Eigen ervaringen Motivational Interviewing:

- Cliënten komen vaak zelf met oplossingen/ideeën
- Open vragen en reflecteren verminderen de weerstand
- Meer werksatisfactie en minder moe
- Cliënten meer tevreden

“Hulpverlener Lianne”

“Tips en tools”:

- Echt luisteren
- Zoeken naar het probleem achter de weerstand
- Niet overtuigen/confronteren
- Zo min mogelijk gesloten vragen (“verhoor”)
- Agenda cliënt centraal
- Hulpverlener passief / cliënt actief
- Oplossing niet altijd noodzakelijk

Noteer voor jezelf de drie
belangrijkste dingen die je
hebt geleerd en wilt gaan
toepassen in je werk



Start dancing.....