

# Motiveren tot passende zorg: Hoe doe je dat?

Stijn van Merendonk

MI trainer, lid van MINT



Videotips? Kijk eens op YouTube:

[Motiverende Gespreksvoering in de zorg](#)



Academie voor  
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

# Doel vandaag

- Handvatten bieden omgaan met weerstand
- Handvatten bieden ontlocken van motivatie
- Escalatie voorkomen
- Vertrouwen vergroten
- (Evidence based handelen, bijdragen aan faciliteren gedragsverandering)



# Onderliggende theorieën

Geweldloze communicatie

ABC model

Motivational Interviewing

- Evidence based methodiek bij gedragsverandering



Academie voor  
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

# Programma



Academie voor  
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

# Praktijk gesprek



Academie voor  
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

# Weerstand

- Wat is weerstand eigenlijk?
- Waarom belangrijk om weerstand te verminderen?
  - Geen gewoon gesprek/gegevens
  - Kost energie
  - Voorspeller van gedrag (W-B-V)



# 3 Belangrijke aandachtspunten

- Logisch dat het optreed bij verandering
- Niet persoonlijk
- Weerstand zit op de oplossing niet op motivatie



# Wat werkt averechts?

- Hoe hard gooi je terug?
- Dus voorkom actie reactie.





**Defensieve houding:**  
***“Je lijkt het niet te begrijpen, Ik bepaal zelf wat ik doe”***

**Confronterende houding:**  
***“ik weet wat goed voor je is en zal je vertellen waarom”***

**Nadelen van  
veranderen**

**Voordelen  
van niet  
veranderen**



**Voordelen  
van  
verandering**

**Nadelen van  
niet  
veranderen**



# Enkele valkuilen

- In discussie gaan / gelijk willen krijgen
- Verbloemen, mooier of kleiner maken, verzachten
- Je verontschuldigen
- Kleineren, generaliseren, bagatelliseren etc.

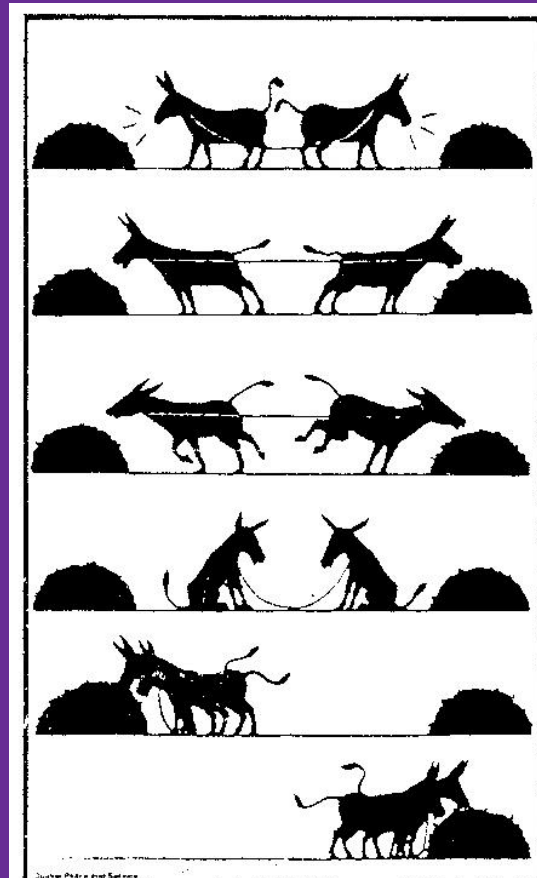


# Enkele valkuilen

- Zien als tijdsverlies, dus snel aan de slag gaan
- Meer gaan praten!
- Verantwoordelijk voelen voor resultaat, dus hard gaan werken, schouders er onder etc.
- Toch doorgaan en koersen op actie



# Leermoment weerstand



# Praktijk gesprek

- 3 tips
- Tips van jullie → chat



# Wat zou kunnen helpen?

- Basishouding
  - start vrolijk, ontspannen, interesse
- Verwacht weerstand, logisch
- Let op eigen houding/ stem/snelheid (voorover, fronzen)
- Verwelkom emotie, geef de ander tijd en ruimte om de boodschap te verwerken
- Hoe doe je dat effectief?



# Reflecteer op gevoelens

- U had dit niet verwacht
- U bent teleurgesteld hierover
- U vindt het niet eerlijk
- U baalt hier stevig van.
- U vindt dit vervelend, onprettig Etc.
  
- Weerstand is net een binnenband



# Wat zou kunnen helpen?

En maak specifiek:

- U bent boos
- U bent boos op mij

Op behoeftes:

- U bent bezorgd
- U Maakt zich zorgen over hoe het verder moet
- U wilt juist graag contact
- U heeft juist behoefte aan gezelligheid





# Wat zou kunnen helpen?

- Accepteer dat er nu even niks gebeurt .....
- Laat je eigen agenda (voorlopig) even los
- Kom tot rust / halveer jouw spreektijd
- Erkennen dat de regels voor de cliënt niet prettig zijn
- Ga opzoek naar behoefte/motivatie niet over oplossingen praten.



# Autonomie benadrukken

- Benoemen dat je er niet op uit bent de ander te dwingen of te overtuigen
- Wanneer je erkenning geeft voor het feit dat de ander het recht heeft om het *niet* met je eens te zijn, ontstaat juist vaak ruimte voor verandering.
- Geef keuzes
  - Evt op optie A of B, beslis moment, welke dag etc.



# Enkele praktische tips

- Ga niet in een verhoor opstelling zitten (niet staan)
- Zie info/regel/oplossing los van jezelf
- Waardering uitspreken: “Fijn dat u eerlijk bent”
- Beperk mogelijk het aantal aanwezige in een ruimte (meer mensen= meer vragen/emotie)
- Stel ook grenzen → instrumentele weerstand



# Wanneer kun je door?

- Wacht tot nuances komen
  - “ik vind het belachelijk maar goed hoe ga ik dat dan regelen?”
  - “het is echt niet fijn dat dat niet kan, maar u denkt dus dat ik dat zelf zou kunnen?”



# Motiveren tot passende zorg

- Ontlok geen behoudtaal
  - Waarom lukt dat niet?
  - Waarom wilt u dat liever door ons laten doen?
  - Bent u dat altijd gewent om dagelijks te douchen?



# Motiveren tot passende zorg

- Zoek juist motivatie ipv oplossingen
  - Waarom is dat zo belangrijk voor u?
  - Wat zou het u opleveren als de kinderen dat zouden doen?

Stel vragen die verandertaal ontlokken

- Wat kunt u nog wel doen?
- Hoe zou u dit kunnen oplossen?
- Wat zou een alternatief zijn?
- Stel dat dit niet kan wat zouden dan alternatieven zijn?

