

Motivational Interviewing:

“de sleutel tot verandering”

Stijn van Merendonk
Trainer



@stijnvmerendonk



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Programma

- Wat werkt averechts?
- Wat is Motivational Interviewing?
- Ambivalentie
- Verandertaal



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

video



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

video

- En hoe ging dat?
- Wat gebeurde er?
- Wat was het gevolg?
- Hoe klaar was deze man voor verandering?



Motiveren

- Wie kan de patiënt het beste motiveren/overtuigen?
- Zelfperceptie theorie (Bem)
- Wat hoorde hij zich zelf zeggen?



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**



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Hoe draai je de medaille om?



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren





Ontdek de kracht van monvoren

Spirit

Een dans waarbij:

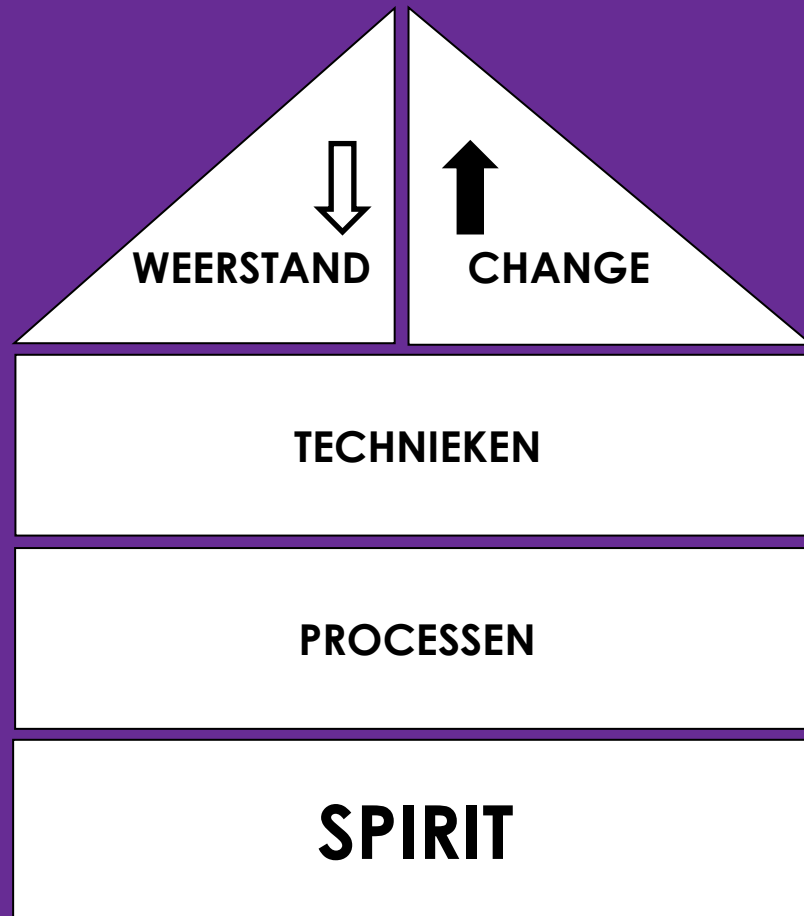
- ◉ Gelijk niveau
- ◉ Basis van vertrouwen
- ◉ De ander centraal
- ◉ Samenwerken
- ◉ Bewust proces
- ◉ Ruimte voor verandering creëren



Academie voor
Motivatatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Huis van MI



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Technieken

- R → Reflecteren
- O → Openvragen stellen
- O → Ondersteunen & bevestigen
- S → Samenvatten



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Ambivalentie

- ◉ Beeld buitenwereld
- ◉ Het twee kanten gevoel
- ◉ Vaak wil iemand wel..... en.....toch ook weer niet

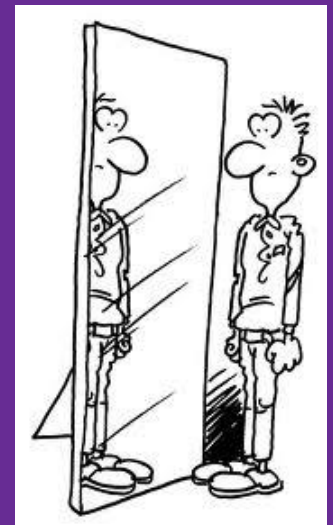


Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Hoe werkt gedragsverandering?

- Normaal proces
- Toch ook lastig



- Succes vooral afhankelijk van motivatie



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Extrinsieke motivatie



- Voordeel: sneller effect
- Nadeel: effect beperkt als je niet aanwezig bent



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Intrinsieke motivatie

Wat is het?

- Zit in de persoon zelf
- Wel beïnvloedbaar
- Afhankelijk van wat iemand zelf belangrijk vindt



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Intrinsieke motivatie

Hoe belangrijk is afhankelijk van welke:

- Redenen iemand heeft om te veranderen
- Wensen
- Mogelijkheden
- Vertrouwen of het gaat lukken
- Noodzaak om **NU** te veranderen

Welke is het belangrijkste?



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren



Rijdt Wimpie Mee Voor Niks?



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Verandertaal

- Redenen
- Wensen
- Mogelijkheden
- Vertrouwen
- Noodzaak



Commitment
Taking steps



Actie



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Intrinsieke motivatie



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Verandertaal ontlocken



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren

Vragen?

- ◉ Wat sprong er het meeste uit?
- ◉ Is er iets wat je meteen kunt toepassen?

www.motivationalinterview.org
www.academiemg.nl



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren