Motivering

Infofiche voor zorgverleners



3 essentiële kaders

Invoegen: sluit aan bij cliënt

Onderzoek de mate waarin de persoon bereid is om te veranderen. Speel in op de attitudie die de persoon heeft naar verandering? Ga niet te snel over tot actie, verken ambivalentie.

Versterk motivatie

Versterk psychologische basisbehoeften van autonomie, competentie en verbondenheid. Is er een stevige psychologische basis van waaruit de verandering kan groeien?

Ontlok verandertaal

Gebruik motivationele gesprekstechnieken om de wens tot verandering te versterken en verandertaal te ontlokken.

Basishouding voor gedragsverandering

- Elke cliënt heeft **persoonlijke motivaties, krachten en mogelijkheden**. Het is een kunst om deze naar boven te laten komen en te activeren.
- Motiverend werken betekent een **gelijkwaardige samenwerking** tussen de cliënt als ervaringsdeskundige en de hulpverlener als vakdeskundige.
- De hulpverlener handelt **oprecht en belangeloos** om het welzijn van de cliënt voorop te stellen. Hij of zij respecteert, ondersteunt en benadrukt de behoefte van de cliënt rond keuzevrijheid, succeservaringen en zich graag gezien voelen.
- De cliënt moet de gedragsverandering **zelf willen, zelf kunnen en er klaar voor zijn**. Proberen overtuigen van de voordelen van verandering werkt averechts.
- De hulpverlener ondersteunt de cliënt om de **voor- en nadelen** van het huidige gedrag én van de gedragsverandering in te zien.
- De hulpverlener laat de cliënt bewegen richting verandering door in te spelen op **ambivalentie en verandertaal.**

Toolkit

Open vragen

- Stimuleren tot nadenken over verandering
- Zelfreflectie over het ‘waarom’ van gedrag
- Afstemming van keuzes op eigen waarden en doelen

Bevestigen

- Veranderpotentieel bekrachtigen
- Benoem ambivalentie
- Intenties en gevoelens erkennen

Reflectief luisteren

- Woorden neutraal en selectief terugspelen
- De persoon begrepen en gehoord laten voelen
- Selectief bekrachtigen

Samenvatten

- Overzicht en informatie geven
- Leiding geven en keuze bieden
- Selectief uitvergroten van verandertaal

Download infofiche

© 2019 Eetexpert

eetexpert.be

Vlaanderen is zorgzaam en gezond samenleven

Eetexpert

Stadia van gedragsverandering

"Ik heb geen probleem"	"Ik wil wel veranderen, maar..."	"Ik wil wel veranderen, maar hoe?"	"Ik ben aan het proberen en het werkt"	"Het ging goed, maar nu is het om zeep"
Voorbeschouwing	**Overweging**	**Voorbereiding**	**Actie en behoud**	**Terugval**
Vergroot bewustwording van probleem door info en feedback Zaai twijfel Luister, geef geen advies	Vergroot inzicht rond eigen ambivalentie Leid naar voordelen van verandering en nadelen van behoud	Bevestig kracht en verken toewijding Geef cliënt leiderschap Verken barrières, werk rond coping Maak stappenplan met kleine, haalbare doelen	Supporter en bemoedig Ondersteun de stappen op weg naar verandering Focus op successen	Herbekijk risico's bij actieplan en normaliseer terugval Bereid actieplan voor bij terugval Verken factoren die tot terugval hebben geleid

Zelfdeterminatietheorie

Autonomie

- Nood aan zelfbepaling
- Keuzevrijheid
- Zelf beslissingen nemen

Actief luisteren
Regels uitleggen
Keuze geven

"Wat wil je doen? Hoe wil je het aanpakken?"

Verbondenheid

- Nood aan graag gezien worden
- Steun kunnen geven en krijgen
- Gevoel erbij te horen

Toon respect en betrokkenheid
Zet in op uitbreiden van sociale steun

"Met wie kan je contact leggen?"

Competentie

- Nood aan tussenstappen
- Werken aan succeservaringen
- Tips op moeilijke momenten

Ga verder op wat al goed gaat
Concretiseer
Deel op in tussenstappen

"Wat is je volgende stap?"

Motivationele gespreksvoering

Plannen — Van praten naar doen

Ontlokken — Ambivalentie expliciteren en verandertaal ontlokken

Focussen — Veranderdoel ontwikkelen, agenda opstellen

Engageren — Werkrelatie verstevigen

Referenties

- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1986). *Toward a comprehensive model of change.* In W. R. Miller et al. (eds). Treating addictive behaviors (pp. 3-27). Plenum Press, New York.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist, 55,* 68-78.
- Miller, W., & Rollnick, S. (2014). *Motiverende gespreksvoering. Mensen helpen veranderen/Derde editie.* Ekklesia.

Download infofiche

© 2019 Eetexpert

eetexpert.be

Vlaanderen is zorgzaam en gezond samenleven

Eetexpert