

Motiverende gespreksvoering bij jongeren

Hoe verhoudt Motiverende Gespreksvoering (MG) zich tot de specifieke kenmerken van jongeren in de leeftijd van circa tien jaar tot pakweg vroeg in de twintig? Is MG geschikt voor deze jongeren en zo ja, waarmee moet je dan rekening houden?

Maart 2012: Frank Goijarts en Michaela van der Veen

1 Motiverende gespreksvoering bij jongeren

MG wordt bij jongeren vanaf circa 11 jaar toegepast in verandertrajecten binnen diverse werkvelden in de (geestelijke) gezondheidszorg, op scholen, in diverse (semi)residentiële jeugdinstellingen en bij justitiële interventies. In de (wetenschappelijke) literatuur wordt verslag gedaan van positief bewijs voor de effectiviteit bij jongeren.

MG wordt specifiek aangeraden als:

- jongeren weinig gemotiveerd zijn om deel te nemen aan activiteiten die 'goed voor ze zijn';
- jongeren aarzelen om deel te nemen aan therapie of andere programma's voor het beïnvloeden van hun gedrag;
- jongeren moeite hebben om het eigen gedrag te veranderen en nieuwe gewoonten te omarmen.

MG kan (juist ook) positieve resultaten hebben bij pubers en adolescenten.

- Doordat er ruimte is en erkenning wordt geboden voor hun (ontluikende) eigenheid, experimenteerdrift en twijfels. Het 'mag er allemaal zijn'. Juist het verkennen van ambivalentie is een kernpunt in de gespreksvoering. Waarbij voor het oplossen van die ambivalentie en het in gang zetten van verandering aansluiting wordt gezocht op een langetermijnperspectief. Wat wil je met je leven? Welke kant wil je op? En wat betekent dat voor de (nieuwe) doelen die je voor jezelf stelt? Dat zijn bij uitstek vraagstukken waarmee pubers en adolescenten zich bezighouden en waarop ze ook eigen antwoorden willen vinden.
- Omdat MG handvatten biedt voor het omgaan met de kritische of afwijzende opstelling van jongeren naar wat volwassenen hen 'te vertellen hebben'. MG helpt professionals om niet meer weerstand te oogsten dan er misschien al is en om adequaat om te gaan met de afhoudende en afwerende houding die je bemoeienis mogelijk zal opleveren.
- Omdat je als professional met MG zoveel mogelijk weg blijft bij het opleggen van normen. Als ze er al zijn, worden ze bij aanvang van het gesprek 'geparkeerd'. Jongeren kunnen het gevoel hebben dat liefde, erkenning en aandacht van anderen conditioneel zijn; afhankelijk van hun gedrag en de mate waarin ze zich aanpassen aan de eisen van de omgeving. Het

wordt daardoor als positief ervaren als het gesprek met een motiverende aanpak vertrekt vanuit de behoeften, waarden en doelen van de jongere zelf.

- Doordat je als professional aansluit op positieve krachten en mogelijkheden van de jongere, die er altijd (ook) zijn, bevorder je een optimistische kijk op de mogelijkheden van de jongere en zijn omgeving. Hiermee stimuleer je de ontwikkeling van het potentieel van de jongere in een levensfase waarin nog zoveel ontwikkeling mogelijk is.

2 MG en de invloed van ontwikkelingsfactoren

Cognitieve ontwikkeling

Cognitieve ontwikkeling en reflectief vermogen nemen toe met de leeftijd. Dus hoe verder de jongere gevorderd is in zijn adolescentie, hoe beter hij in staat zal zijn om te communiceren over relatief ingewikkelde zaken zoals ambivalentie en toekomstplannen. Jongeren die op grond van hun leeftijd of beperking van verstandelijke vermogens niet erg reflectief zijn, zijn eerder gebaat bij gesprekken die gaan over de korte termijn en heel concrete, overzichtelijke veranderdoelen.

Ook de beperkte levenservaring van jongeren maakt het verkennen van ambivalentie soms lastig. Zij kunnen in vergelijking met volwassenen minder makkelijk terugvallen op eerdere positieve of negatieve ervaringen die zouden kunnen helpen bij het afwegen van voor- en nadelen en het maken van keuzes die passen bij hun persoonlijkheid en de context. Ze leven bovendien erg in het hier en nu en zijn minder op de lange termijn gericht.

Jongeren kunnen daarnaast moeite hebben met het duiden van feiten en informatie. Dit kan een rol spelen bij het maken van keuzes op de langere termijn, maar ook bij het maken van heel concrete keuzes op korte termijn. Ook hierin kan het gebrek aan ervaring ertoe leiden dat informatie anders wordt geïnterpreteerd dan volwassenen dat doen. Bij het beoordelen of bepaalde informatie op hen van toepassing is, vertrouwen jongeren vaak op negatieve informatie en zoeken zij eerder de ontkrachting dan de bevestiging (*het is niet op mij van toepassing, want ...*). Hierdoor wordt het nadenken over consequenties en de noodzaak om iets te veranderen voor hen lastiger. Ook schatten jongeren risico's over het algemeen lager in dan volwassenen. Als je ze informatie geeft, zullen ze geneigd zijn op zoek te gaan naar redenen waarom jouw redenering niet klopt. Als het bijvoorbeeld gaat over stoppen met roken, snappen ze best dat roken gezondheidsrisico's met zich meebrengt; ze denken echter dat het hen niet zal overkomen, omdat dat alleen voor ouderen geldt. Zij zijn nog jong en ze hebben nog heel veel tijd om te stoppen.

Hoewel de cognitieve ontwikkeling een bepaald tijdspad volgt, kan de individuele ontwikkeling van jongeren sterk onderling afwijken. Hoe je een cliënt aanspreekt en wat je verwachtingsniveau is, moet je dus altijd afstemmen op het individu.

Sociaal-emotionele ontwikkeling

Pubers en adolescenten zijn bezig hun identiteit te ontwikkelen. Ze zijn volop aan het experimenteren. Ze hebben dan ook ruimte nodig om te experimenteren met verschillende rollen en gedrag. Hun visie en hun doelen zijn daardoor eerder tijdelijk dan stabiel. Dit maakt het lastig om ze

te helpen besluiten te nemen voor de langere termijn.

In de bekende indeling van Erikson (1971) is de adolescentie de vijfde van acht stadia van identiteitsontwikkeling: het *thema* is *identiteit versus rolverwarring*. Uit het ervaren en beschouwen van de eigen positieve en negatieve kwaliteiten ontwikkelt zich een zelfconcept. In deze periode bepaalt de jongere wat voor soort volwassene hij wil zijn. Verschillende levensvraagstukken komen aan de orde: beroep, opleiding, religie, sociaal, seks, politiek et cetera.

Voor de professional is het van belang om keuzes, gezichtspunten en toekomstbeelden open te houden en het experimenteren hierin te ondersteunen. Ook conflict en negatieve emotie kunnen hiervan deel uitmaken. Ze zijn functioneel voor de invulling van de eigen autonomie en het neerzetten van de eigen identiteit ten opzichte van anderen en de buitenwereld. Daarmee zijn conflicten dus ook een teken van een normale ontwikkeling. Deze emoties die een jongere ervaart en gedrag dat eruit voortkomt, kunnen begrijpelijk en vanzelfsprekend zijn voor jou als professional, maar wellicht niet voor de betrokken jongere zelf en de andere betrokkenen om hem heen. De reflecties die je als professional maakt, helpen bij het duiden van gevoelens en gedrag en daarmee kan ook een relatie gelegd worden met de uitdagingen waarvoor de jongere staat in deze ontwikkelingsfase.

Emoties en ratio ontwikkelen zich in deze leeftijdsfase ongelijk. De emotionele hersengebieden ontwikkelen zich sneller dan de rationele hersengebieden. De rationele hersengebieden oefenen minder remmende invloed uit op de emotionele gebieden dan bij volwassen hersenen. Dit houdt in dat keuzes en acties die voortkomen uit gevoelens of sociale motieven van jongeren niet altijd even 'verstandig' lijken.

Ook van belang is dat adolescenten in vergelijking met volwassenen positiever reageren op beloningen voor de korte termijn en juist minder gevoelig zijn voor tekenen van gevaar en zich daardoor ook relatief minder laten remmen (Crone 2008).

Op de adolescentie volgt het stadium van vroege volwassenheid. Dit loopt van begin twintig tot begin dertig, waarbij de identiteitsontwikkeling tegenwoordig tot het einde van die periode doorloopt. Het *thema* in deze periode is *intimiteit versus isolatie*. Het risico op experimenteren met gedrag dat destructief is voor de eigen gezondheid blijft groot. Tegelijkertijd is er bij twintigers wel sprake van meerderjarigheid voor de wet, toegenomen verantwoordelijkheden op het gebied van werk, geld en relaties en minder directe steun vanuit de familie.

In deze fase staat het bereiken van autonomie centraal, zowel in handelen als op het sociaal-emotionele vlak. Het accent ligt op ontwikkelen van zelfsturing en zelfbeheersing in gedrag en het gaan nemen van eigen beslissingen.

3 Jongeren en de uitgangspunten van motiverende gespreksvoering

Erkenning en verdere ontwikkeling van autonomie

Jongeren in de adolescentie zijn bij uitstek geneigd zich te willen afzetten tegen autoriteit. Dit afzetten wordt een stuk sterker als een volwassene zich vanuit een officiële autoriteitspositie in negatieve zin met hen gaat bemoeien. Daaruit komt weerstand voort.

Het respecteren en ondersteunen van autonomie van cliënten is een van de belangrijkste uitgangspunten van MG en daarom ook goed passend in de begeleiding van jongeren en hun identiteitsontwikkeling. Keuzes die nu worden gemaakt, kunnen bepalend zijn voor het welzijn en een positieve ontwikkeling van de jongere. Door haar positieve en accepterende aanpak kan MG deze weerstand zodanig verminderen dat jongeren zich veilig en voldoende erkend voelen om zich te laten begeleiden bij het maken van keuzes.

Eenzijds kunnen jongeren zich afsluiten van of afzetten tegen invloed van anderen, onder wie de professional. Anderzijds kunnen ze ook juist sterk geneigd zijn om zich aan te passen aan wensen van anderen vanuit een behoefte aan waardering en een gevoel van afhankelijkheid. In dat laatste geval kan de ontwikkeling een kant opgaan die niet aansluit bij hun eigen autonome motivatie. Door het ondersteunen van de autonomie van de jongere sluit MG aan bij de belangrijkste opgave van jongeren in deze fase: identiteitsontwikkeling en bereiken van zelfstandigheid.

Naar de ouders of verzorgers toe kan de professional helpen bij het herkaderen van opstandigheid als normaal verschijnsel bij het vormen van identiteit en de ouders/verzorgers ondersteunen bij het omgaan daarmee.

Samenwerken in de hulpverleningsrelatie

Als professional probeer je een samenwerkingsrelatie op te bouwen met zowel de jongere als zijn ouders/verzorgers. Deze 'partijen' kunnen met elkaar in conflict zijn en van belang is om zelf geen partij te worden hierin. Samenwerking ontstaat als je een balans weet te vinden tussen de doelen, normen en waarden van de ouders en andere betrokken volwassenen en die van de jongere zelf. Eenzijds moet je als professional proberen te ondersteunen en zorgen dat er geen problemen of gevaar ontstaan en anderzijds moet je voldoende ruimte helpen creëren, zodat de jongere zelf kan experimenteren.

Een goede samenwerkingsrelatie is belangrijk voor de uitkomsten van de begeleiding. Als de professional het voor elkaar krijgt om zowel met de jongere als met diens ouders/verzorgers een positieve relatie op te bouwen, dan heeft dat een positieve invloed op de kans dat de jongere ook daadwerkelijk in positieve zin verandert. Overigens kan er verschil zitten in hoe de professional de samenwerkingsrelatie ziet en hoe de cliënt de relatie beoordeelt, en het is de beoordeling van de cliënt die telt in het bereiken van positieve resultaten. De kwaliteit van de relatie bepaalt ook de kans dat jongeren afhaken. Volgens Duncan en Miller (2007) haakt 40 tot 60 procent van de jongeren af in de hulpverlening. Zowel jongeren als ouders beoordelen de samenwerkingsrelatie op:

- of er een positieve persoonlijke relatie is met de professional;
- of de begeleiding relevant is voor hun doelen en zorgen;
- of zij actief betrokken worden;
- en of er overeenstemming is over de aanpak;

Omdat cliënten hun mening over de samenwerkingsrelatie al kort na de start van de begeleiding vormen, is het belangrijk om signalen hierover direct op te pakken en je benadering aan te passen.

Het is dus vanaf het begin belangrijk om helder te zijn over de vertrouwensrelatie die je hebt met de verschillende betrokken partijen. Soms kom je voor je gevoel klem te zitten tussen de behoeften of belangen van betrokkenen. Bijvoorbeeld als je in vertrouwen genomen wordt door de jongere, zoals in de volgende situatie: *Niet tegen mijn ouders zeggen hoor, maar ik ben zwanger*. In zo'n geval is het je uitdaging om bij de jongere het inzicht te laten groeien dat openheid hierover naar de ouders ook voor haar zelf wenselijk is.

Uitlokken

Het uitlokken van eigen motivatie en mogelijkheden vormt de kern van MG. Doordat je als professional aansluit op positieve krachten en mogelijkheden van de jongere, die er altijd (ook) zijn, stimuleer je een optimistische kijk bij je cliënt en zijn omgeving.

Tegelijkertijd zijn jongeren kwetsbaar, waardoor je als professional de neiging kan hebben om te hulp te schieten, te beschermen en de leiding te nemen. Het vasthouden aan de uitgangspunten van MG, zoals het uitlokken van motivatie en mogelijkheden in plaats van overtuigen, confronteren of overnemen, kan dus best een uitdaging vormen als je je verantwoordelijk voelt en controle wil houden om bestwil van een jongere. Hoe meer je je actief bemoeit, hoe meer weerstand je over het algemeen oogst. Daardoor kan goedbedoelde hulpvaardigheid ervoor zorgen dat je uiteindelijk minder effectief wordt in het beïnvloeden van de keuzes van je cliënt.

4 Gespreksaanpak

De relatie aangaan

Het aangaan van de relatie vormt de basis van de hulpverlening, maar luistert extra nauw in contact met jongeren. Het gesprek beginnen is onder andere lastig vanwege bovengenoemde behoefte aan autonomie. De professional is dan in de ogen van de jongere nóg iemand die zich met hem bemoeit. De eerste reactie is veelal afwachtend of zelfs afwijzend, vooral als het initiatief niet van de jongere zelf uitgaat. Dat is vaak het geval en de jongere voelt zich dan dus gestuurd of 'gedwongen' en komt al binnen met weerstand. Voor de professional betekent dit dat het bij jongeren nog belangrijker is om te beginnen met uitleggen wat je eigen rol en opstelling is dan bij andere cliëntengroepen.

Een ander aspect wat het aangaan van contact in de weg kan staan, is dat veel jongeren het moeilijk vinden om zich te uiten naar volwassenen. Ze voelen zich bovendien vaak niet of verkeerd begrepen. Van jou als professional verwachten zij in aanvang vaak dezelfde reactie als bij andere volwassenen (onbegrip). Empathie en acceptatie zijn daardoor van nog groter belang dan in andere cliëntcontacten.

Jongeren voelen zich onder andere onbegrepen omdat ze druk ervaren om normen en doelen over te nemen (van anderen) waar zij niet achter staan. Ze kunnen zich ook onbegrepen voelen als volwassenen hun gedrag als afwijkend ervaren. Dit gevoel onbegrepen te zijn, wordt versterkt als volwassenen (ouders maar ook de professional) dit ook als afwijkend etiketteren (pathologiseren van gedrag) en zich er 'overdreven' zorgen over maken. Jouw rol als professional kan juist het normaliseren van bepaald gedrag van de betrokken jongere zijn, zowel naar hemzelf toe als naar zijn ouders.

Omdat een goede relatie leggen zo belangrijk is, is het raadzaam om in het begin niet te veel accent te leggen op informatie verzamelen en 'diagnose' stellen. Beter een incompleet plaatje dan het risico dat er te weinig aandacht wordt gegeven aan wat de ander bezighoudt.

Gespreksopening

Als je contact wilt opbouwen met cliënten, zul je dit gewoonlijk ondersteunen met oogcontact en zul je het contact persoonlijk maken door je te concentreren op de beleving van de cliënt zelf in plaats van op algemene zaken of de situatie. In contact met jongeren kan het echter soms handiger zijn om in het begin wat meer afstand te houden, totdat de cliënt zich iets meer op zijn gemak voelt. Hoewel oogcontact over het algemeen wordt opgevat als een teken dat de gesprekspartner actief luistert, kan het ook als te indringend worden ervaren, waardoor je cliënt zich ongemakkelijk kan gaan voelen. Dit geldt vaker voor jongens dan voor meisjes. Het is ook van belang niet te snel amicaal te worden of op een andere manier dichtbij te komen; ook dat kan weerstand en dus afstand creëren.

De manier waarop je de reden van het contact aan de orde stelt, luistert nauw. Vermijd het woord 'probleem'; dat heeft een negatieve bijklank. Beschrijf de situatie of het gedrag van je cliënt zoveel mogelijk in feitelijke en neutrale termen. Je kunt een veilige afstand creëren door te veralgemeniseren. Dus in plaats van *je vindt het onrechtvaardig dat je hier nu moet komen of je voelt je onzeker over...* benoem je dit eerder in algemene termen zoals *vaak vinden jongeren het onrechtvaardig als... of veel mensen in jouw situatie voelen zich onzeker over*. Het persoonlijk maken van de ervaring met jij of je, kan als beschuldigend of ondervragend opgevat worden, ook al is dit niet zo bedoeld.

Belangrijk is dus dat je je eigen rol in het gesprek en de begeleiding goed neerzet en de (wellicht negatieve) verwachtingen daarover bijstelt. Je kunt bij de opening van het gesprek al aangeven dat je wellicht anders op gaat stellen dan je cliënt verwacht.

P: Het gesprek zal anders gaan dan je bij anderen misschien gewend bent. Ik ga je niet vertellen wat je moet veranderen en hoe je dat moet gaan doen, maar ik ga samen met jou uitzoeken wat er in jouw leven op dit moment speelt en ik zal met je kijken of je daaraan zelf eventueel iets wilt veranderen.

Soms zijn er in eerste instantie uitingen van ongelof:

C: Ja duhh..., jij moet me gaan dwingen om... / jij bent ervoor ingehuurd om ervoor te zorgen dat ik weer naar school terugga / stop met hasj roken.

Daarop kun je reageren met een reflectie:

P: Jij verwacht dat anderen, dus ook ik, druk op je gaan uitoefenen om dingen te doen die jij niet wilt.

Het is belangrijk om eerlijk zijn over de context, maar ook de eigen verantwoordelijkheid van de jongere te benadrukken:

P: Ik kan niet veranderen wat er gebeurd is zodat jij nu hier moet komen/met mij moet praten, maar ik kan je wel helpen uit te zoeken hoe jij het beste met deze situatie kan omgaan.

Het op gang krijgen van het gesprek

Meestal helpen open vragen goed om het gesprek op gang te brengen. Jongeren ervaren open vragen soms echter als 'te' open en kunnen moeite hebben om deze te beantwoorden. Een voorbeeld van een 'te' open vraag is bijvoorbeeld: *Wat vind je ervan?* Als alternatief kun je bijvoorbeeld eerst een gesloten vraag stellen, om het gesprek een beetje op gang te brengen, gevolgd door een open vraag. Bijvoorbeeld: *Voel je jezelf er prettig bij?* Als het antwoord ontkennend is, kun je daarop een vervolgvraag stellen, zoals: *Waar heb je vooral moeite mee?* Ook kun je het de ander gemakkelijker maken door een meerkeuzevraag te stellen, bijvoorbeeld: *Word je er boos door of voel je misschien nog iets anders?* Hiermee geef je de mogelijkheid om zelf in te vullen, maar je maakt het reageren tegelijkertijd makkelijker.

Waarvoor je zeker moet oppassen, is het aantal vragen dat je in het gesprek stelt en het aantal vragen dat je achter elkaar stelt. Veel vragen en veel vragen na elkaar komt over als een 'verhoor' en maakt cliënten in het algemeen passief, maar jongeren zeker.

Soms laat het antwoord of een reactie van een cliënt even op zich wachten en valt er een stilte. In het begin van het contact zal een jongere misschien moeilijk uit 'de tent te lokken' zijn, omdat hij nog op zijn hoede is en nog niet weet of je als professional te vertrouwen bent en aan wiens kant je staat. In het algemeen geldt dat je stiltes niet te snel moet opvullen en bedenktijd moet geven. Dit geldt ook voor jongeren, die soms misschien nog iets meer bedenktijd nodig hebben om een reactie te formuleren. Hier speelt ook nog dat jongeren toch al snel het idee hebben dat er niet naar ze wordt geluisterd.

Om de jongere zich meer op zijn gemak te laten voelen, kunnen bevestigende opmerkingen helpen. Probeer algemeenheden te voorkomen die als nietszeggend of onecht gezien zullen worden. Als je de bevestiging koppelt aan persoonlijke eigenschappen, sterktes of waarden van je cliënt, zal iemand zich gezien en begrepen voelen.

Ondanks je positieve insteek kan het toch zijn dat het gesprek moeilijk op gang komt, bijvoorbeeld omdat de betreffende jongere vindt dat er geen aanleiding is voor contact met een professional en er geen 'probleem' is. Je kunt het dan over een andere boeg gooien door vragen te stellen over de reacties, ideeën of ervaringen van anderen. Hiermee leidt je de aandacht af van de cliënt zelf. Bijvoorbeeld: *Waar maken andere mensen zich druk om? Wat is er gebeurd waardoor anderen het nodig vinden dat jij hier komt?*

Een andere manier om het gesprek op gang te brengen, is je cliënt vragen om een typische dag te beschrijven. Dat maakt het mogelijk je relatie verder op te bouwen tijdens het bespreken van minder beladen onderwerpen. Dat kan variëren van heel neutraal, zoals: *Wat vind je wel en niet leuk aan school?* tot iets meer gefocust, zoals: *Wat zijn typische dingen die je ouders doen die je verschrikkelijk vindt?*

Je zult in het begin van het contact misschien regelmatig ontwijkende en obligate reacties krijgen op vragen (*het gaat goed met me; dat weet ik niet precies*) en ook de 'boemerang'-reactie zal regelmatig voorkomen (*wat bedoel je precies? waarom wil je dat weten?*). In plaats van nog een vraag stellen of je vraag toe te lichten, kan het meer opleveren door de ongemakkelijkheid om over dingen te praten en het moeilijk op gang komen te benoemen met een reflectie. Bijvoorbeeld:

P: Je bent er nog niet uit of je met mij hierover wilt praten.

of

P: *Ik merk dat je nog niet hebt verteld waarom je hier bent, ik ben benieuwd wat dat is.*

Als het gesprek eenmaal op gang komt, blijft het belangrijk om niet te dicht op de huid te zitten als je cliënt de indruk wekt zich (nog) niet aan de emotionele kant van de zaak te willen wijden. Kenmerkend voor jongeren kan zijn dat ze gevoelens, zoals gekwetst zijn of angst, willen ontkennen. Maak dan bijvoorbeeld reflecties niet te snel 'zwaar'. In het begin kan bijvoorbeeld *het heeft je wel geraakt* beter passen dan *je werd er verdrietig door*. Terwijl het verderop in het contact juist andersom kan zijn en het belangrijk is om juist de emotie bij de naam te noemen (zie ook bij 'uitlokken' over het vermijden van negatieve emoties). Metaforen werken soms meer verhelderend en spreken makkelijker aan.

Een andere manier waarop jongeren het gesprek en het contact uit de weg kunnen gaan, is door op een shockerende of controversiële manier te reageren, zodat jij je als professional ongemakkelijk gaat voelen of uit je evenwicht gebracht voelt. Zoals: *Ik heb gisteren drie meiden geneukt*. Door te reageren met een vraag, bijvoorbeeld: *Hoe denk je dat ik daarop zal reageren?* lok je de bedoeling van de uitspraak uit.

Omgaan met sterke weerstand

Een bijzondere categorie jongeren waarmee je wellicht te maken krijgt, zijn jongeren die in een gedwongen kader te maken krijgen met hulpverlening. In dat geval zullen ze vaak sterk in de weerstand zijn. Mogelijk kun je daarin ook jongeren treffen die het 'niet pikken' om door anderen aangesproken te worden. Jongeren die bovendien een 'kort lontje' kunnen hebben. Bij deze groep ontmoet je weinig of geen respect of automatisch gezag voor de professional.

Als je ervan uitgaat dat ze gezien het gedwongen kader en gezien je autoriteitspositie wel zullen moeten luisteren, zul je door hun reactie vanzelf wel merken dat ze elke toon waaruit autoriteit spreekt niet 'pikken'. Hun reactie, zoals bijvoorbeeld: *Wat moet je man?* of *Ik ben de baas over mezelf, ja!* kun je interpreteren als een uiting van superioriteit, terwijl deze uitingen juist kunnen voortkomen uit een aantasting van hun eergevoel en zelfrespect.

Daarnaast kan het uitdagen en uitlokken van reacties een spel voor ze zijn. Het kan extra lastig zijn als je hierbij aangesproken wordt op eigen zwakheden of persoonlijke kenmerken. Als je bijdehand genoeg bent, kan humor een sterk wapen zijn om weerwerk te bieden (Kaldenbach 2008).

C: *Homo!*

P: *Dat zou niet leuk zijn voor mijn vriendin.*

C: *Hé lekker stuk!*

P: *Bedankt voor het compliment; ik loop de rest van de dag met zoo'n smile.*

Wat de reden van de reactie van de jongere ook is, hier geldt in nog sterkere mate als bij 'gewone' weerstand dat het geen zin heeft de strijd aan te gaan. Geen directe aanval of repliek, maar eerst inleving tonen (reflecteren) en daarna je eigen verhaal. Accepteer de persoon, niet het gedrag.

P: *Vertel wat je dwarszit. Als je zo boos bent dan moet er écht wel wat gebeurd zijn.*

P: *Ik begrijp dat je nu je verhaal nog niet goed kan doen; ik snap dat je even moet afreageren.*

Reflecteren is zelfs mogelijk bij vrij heftige reacties:

C: *Krijg de tyfus, wijf!*

P: *Je zit er niet op te wachten dat ik bij je langskom.*

Als je bepaalde uitspraken niet acceptabel vindt en daarop wil reageren, doe dat dan niet in de vorm van verwijten: *Dat doe je toch niet, zo met elkaar omgaan*, maar in de vorm van ik-boodschappen: *Als je zo tegen me schreeuwt, kan ik niet goed naar je luisteren.*

In de wijze van benadering kun je de uitgangspunten van de motiverende benadering laten doorklinken en tonen dat je uit bent op samenwerking.

- Creëer samenwerking:

Kun je me dat uitleggen, want ik begrijp het niet.

Kun je de anderen vragen om...

- Bied vrijheid en keuzes en help om de ruimte te laten zien binnen de beperkingen:

Waarover zou je het willen hebben?

Je hebt hierin verschillende keuzes, namelijk... Je hebt een keuze om deze regels met je ouders te bespreken en dan kun je uitvinden of er een mogelijkheid is om een compromis te sluiten, of je kunt het besluit nemen om de regels te overtreden en dan zien hoe je omgaat met hoe je ouders daarop zullen reageren.

- Geef invloed en aanvaard een compromis:

Oké, we proberen het eerst op die manier, mocht het niet werken bespreken we daarna het alternatief...

- Laat blijken dat je je kunt inleven in gevoelens van de ander en daarvoor begrip hebt, bijvoorbeeld door een eervolle uitweg te bieden:

Het kan zijn dat je per ongeluk vergeten bent om....

Als ik zou merken dat je gebruikt, dan weet je dat ik er wat mee moet doen.

Focus aanbrengen

Bij het bepalen van de focus van de begeleiding komen de gespreksagenda voor het huidige gesprek en het doel of doelen van het begeleidingstraject aan de orde. Als een jongere het moeilijk vindt om iets te noemen wat voor hemzelf belangrijk is, kun je vragen naar wat anderen in zijn omgeving vinden dat er speelt en wat zij van belang zouden vinden. Dit kan een opening bieden voor het formuleren van doelen, maar ook leiden naar onderwerpen en doelen die weliswaar door anderen ('de volwassenen') van belang gevonden worden, maar niet door de jongere zelf. Via een omweg kan toch een begin gemaakt worden met het bespreken van deze 'heikele' punten, zoals door te vragen hoe de jongere denkt het beste te kunnen omgaan met zorgen die belangrijke anderen, zoals ouders, nu eenmaal hebben. Bijvoorbeeld: *Je bent er niet zeker over of je hieraan iets wilt doen, maar je wilt niet dat je ouders zich er te veel zorgen over maken. Wat zou je kunnen doen zodat zij zich wat minder zorgen zouden maken?* of *Wat kun je doen zodat ze zich minder met je gaan bemoeien?*

Doelen die te maken hebben met veranderen van gedrag waarvan anderen last hebben of die in andere zin belangrijk zijn voor anderen, kunnen minder relevant gevonden worden door jongeren. Dit kan te maken hebben met het gebrek aan rijpheid van het 'sociale brein' in relatie tot volwassenen (Crone, 2008). Het nadenken over hoe anderen iets zien of ervaren kost daardoor relatief meer moeite.

Andere hulpmiddelen die het makkelijker maken om een doel voor de begeleiding te formuleren of een doel concreet te maken, zijn de volgende.

- Een keuzemenu aanbieden: een keuze bieden door een voorgestructureerd lijstje van gespreksonderwerpen voor te leggen. Dit lijstje kan worden samengesteld uit verschillende levensgebieden van mensen (relaties, school, werk, gezondheid enzovoort) of uit verschillende veelvoorkomende onderwerpen die gerelateerd zijn aan de reden van de komst (bijvoorbeeld bij problemen op school: talenten, faalangst, zelfdiscipline, motivatie enzovoort).
- Het belang van diverse onderwerpen bespreekbaar maken door te vragen ze in cirkels van verschillende grootte te tekenen.
- Vragen om een tekening te maken van je 'toekomstdroom': een schets van hoe de best mogelijke of meest wenselijke situatie eruit zou kunnen zien, of een tekening van je toekomstbeeld.
- Het maken van een woordspin. Plaats eerst een bepaald woord (de aanleiding, de situatie of wat de cliënt te binnen schiet) in het midden van een blad en teken er een cirkel eromheen. Trek dan lijnen naar alle kanten als de draden van een spinnenweb. Laat de jongere aan het eind van iedere lijn een woord schrijven dat hem te binnen schiet als hij denkt aan het hoofdwoord. Vervolgens kunnen eventueel groepen gemaakt worden van woorden die bij elkaar horen.

Het vaststellen van de gespreksagenda en het doel van de begeleiding is een uitgesproken kans om een sfeer van samenwerking te creëren. Tegelijkertijd is het ook extra lastig om dit te doen, gezien de

verschillende belangen en (ontwikkelings)aspecten waarmee je als professional rekening moet houden. Het is een uitdaging om een balans te vinden tussen een eventuele hulpvraag en de wensen van de jongere zelf en die van het (gezins)systeem waarin hij opgroeit, terwijl er ook nog rekening moet worden gehouden met ontwikkelingsdoelen. Vaak zijn er ingewikkelde en deels tegenstrijdige belangen. Wat wil de jongere zelf? Wat willen ouders en vrienden? Wat wil de school of de werkgever? Hoe formuleer je in deze brei van dynamiek en tegengestelde belangen haalbare veranderdoelen? Wiens belang hou je voor ogen? Wie moet je betrekken? Deze vragen zijn zeker niet uniek voor de beoefenaar van MG, maar ze spelen wel een rol in de toepassing ervan, vooral als het gaat om het invullen van de focus en vormgeven aan de autonomie van de jongere.

Jongeren hebben over het algemeen meer sturing en structuur nodig dan volwassenen en daarom zul je als professional relatief meer richting moeten geven bij het formuleren en invullen van doelen. Dit om een positieve ontwikkeling te ondersteunen of om doelen bij te sturen in een meer realistische richting. Het kan ook nodig zijn om bepaalde doelen onder de aandacht te brengen om de jongere tegen zichzelf te beschermen. Doordat jongeren volop experimenteren met alcohol, drugs, seks en ander potentieel risicovol gedrag kunnen ze kwetsbaar zijn. Ze weten (nog) niet altijd goed voor zichzelf te zorgen. Ze kunnen hun gezondheid verwaarlozen of zich slecht houden aan voorschriften die horen bij zo goed mogelijk leren leven met een bepaalde ziekte of beperking. Denk aan het opvolgen van leefstijladviezen of het nemen van medicatie. Het belang van bepaalde (fysieke of geestelijke) gezondheidsdoelen kan op deze leeftijd groot zijn en het opvolgen van adviezen kan helpen om te voorkomen dat de huidige problematiek erger of chronisch wordt.

Hoewel meer sturing bij het formuleren van focus en doelen nodig kan zijn, moet tegelijkertijd niet vergeten worden om bij het inhoud geven daaraan goed aan te sluiten bij wat de jongere zelf wil.

Uitlokken

Bij MG is het doel om verandertaal uit te lokken en om dieper in te gaan op de verandertaal die de cliënt zelf uitspreekt en deze te versterken. Verandertaal geeft de eigen wens en de eigen redenen om te veranderen weer. Zowel de doelen als de redenen om die doelen na te streven, moeten zoveel mogelijk aansluiten bij de eigen identiteit en de waarden van de cliënt om de eigen optimale ontwikkeling te ondersteunen. De identiteit van adolescenten en ook jongvolwassenen is echter nog volop in ontwikkeling. Dit betekent dat je als professional in het contact met jongeren voldoende ruimte moet bieden om het zelfconcept te onderzoeken, om de jongere de gelegenheid te bieden te verkennen wat hij zelf zou willen en hoe dit past bij wie hij is en – nog belangrijker – wie hij wil worden. Het houdt ook in dat je als professional rekening moet houden met meer ambivalentie en ook met plotselinge en radicale verandering in de zienswijze van de betreffende jongere.

Zeker bij jongeren is het van belang dat je ze helpt om concreet 'beeld en geluid' te vormen bij hoe zij hun toekomst willen zien. Het zich inbeelden van hun toekomst en het bedenken hoe dingen dan heel anders kunnen zijn, geeft ruimte om los van de beperkingen in het heden een eigen beeld te vormen over wat ze willen bereiken en wie ze willen zijn. Vooruitkijken geeft hoop ten aanzien van de toekomst. Het kan ook helpen om de toekomst letterlijk te verbeelden: non-verbaal, in tekeningen of door uitbeelden in (rollen)spel.

Bij het verkennen van toekomstbeelden komen ook persoonlijke waarden aan de orde. Jongeren kunnen meer moeite hebben om hun eigen drijfveren en persoonlijke waarden te benoemen. Een manier om het gesprek hierover op gang te helpen, is bijvoorbeeld het bespreken van idolen of

personen in je omgeving die je inspireren. Ook het verkennen van positieve eigenschappen van vrienden kan je op ideeën brengen van wat je zelf van belang vindt.

Door het toekomstbeeld te exploreren, nodig je de jongere uit na te denken over de relatie tussen de stappen die vandaag nodig zijn om op langere termijn doelen te bereiken. Bij jongeren zul je dit verband misschien wat meer expliciet aan de orde stellen. Ook zul je wat explicieter moeten uitnodigen om na te denken over hoe kortetermijnbehoeften kunnen botsen met langetermijndoelen en -waarden.

Jongeren laten zich sterker leiden door positieve emoties rondom aantrekkelijke zaken dan door negatieve emoties bij negatieve consequenties. Daarom zul je bij het bespreken van de balans tussen voor- en nadelen van verschillende keuzemogelijkheden wat meer aandacht moeten besteden aan het uitlokken van de negatieve consequenties en het laten ontdekken van positieve kanten van zaken die in eerste instantie niet aantrekkelijk overkomen.

Sommige toekomstbeelden of doelen van jongeren kunnen onrealistisch lijken. Ook doelen die je eerder als 'dromen' dan als realistische doelen kunt bestempelen, kunnen de betreffende jongere misschien wel op weg helpen in de goede richting: *Als ik stop met roken, ben ik wel in staat om profvoetballer te worden.*

Om verandertaal uit te lokken, kun je jongeren een handje helpen in het leggen van relaties tussen wat er nu gebeurt of het eigen gedrag en wat je zou willen veranderen. Dit kun je bijvoorbeeld doen door de informatie die al eerder naar voren gekomen is in het gesprek of gesprekken mee te nemen in de uitlokkende vraag. Hierdoor wordt de vraag wat directer. Bijvoorbeeld: *Je zei eerder dat je de neiging hebt meer te gaan eten als je ruzie hebt met je moeder. Wat denk je dat je hierin zou kunnen veranderen?*

Verkennen van ambivalentie

Omdat de algemene neiging tot 'reactance', weerstand, in deze leeftijdsfase het grootst is, kun je hiermee maar beter op voorhand rekening houden. Als je de voor- en nadelen van nieuw gedrag bespreekt, betekent dit bijvoorbeeld dat je zou kunnen beginnen met de nadelen van veranderen en pas daarna de voordelen ervan. Zo voorkom je dat je de indruk wekt dat ook jij, net als alle anderen, 'iets wil' van de jongere. Vermijd ook, indien mogelijk, het aan de orde te stellen wat anderen eventueel van de jongere willen.

In het reflecteren van verandertaal probeer je juist zo sterk mogelijk de persoonlijke keuze om te veranderen te benadrukken door je reflectie met 'je' of 'jij' te laten beginnen. Dus niet: *Het lijkt beter om... of Doordat de school...* maar: *Jij vindt het nu beter om...*

Als je bedoelingen of gevoelens van cliënten reflecteert, is het binnen MG gebruikelijk om de reflectie te formuleren als een 'statement', dus als een constatering en niet als een vraag. In het contact met jongeren kan dit extra belangrijk zijn. Zij kunnen het stellen van vragen als een controlemiddel zien, bijvoorbeeld in: *Je hebt een glas bier gedronken?* Door een dergelijke reflectie, geformuleerd als een vraag, kun je ook teleurgesteld overkomen, omdat de suggestie ermee gewekt wordt dat je cliënt de fout in is gegaan. Een reflectie in de vorm van een vraag kan ook licht ironisch overkomen, waarbij de jongere ten onrechte denkt dat je zijn gevoel overdreven of onredelijk vindt, bijvoorbeeld bij deze complexe reflectie: *Je voelde je verdrietig toen je vriendje niet kwam opdagen?*

Bij het verkennen van ambivalentie hoort, naast het verkennen van de verandertaal, ook het verkennen van de bezwaren die te maken hebben met het veranderen. Het reflecteren van de nadelen van veranderen kan bij jongeren echter aanleiding zijn voor misverstanden (zie ook de cognitieve factoren om mee rekening te houden in paragraaf 1). Bij de jongere kan het beeld ontstaan dat je het met hem eens bent. Dit gevaar bestaat vooral bij toepassen van de gesprekstechniek 'naast de cliënt gaan staan'. Om misverstanden te voorkomen, kun je 'ik hoor dat' toevoegen aan je reflectie om aan te geven dat het 'zijn' mening is: *Ik hoor uit je woorden dat je het idee hebt dat het nu nog niet het goede moment is om er iets aan te doen.*

Als je op een motiverende wijze informatie wilt bieden die de cliënt kan meenemen in zijn overwegingen, kun je dit als professional het beste op een zo eenvoudig mogelijke wijze formuleren. Adolescenten zijn beter in staat tot het nemen van 'goede' beslissingen als iets op een zo simpel mogelijke wijze wordt uitgelegd, zonder te veel details.

Sommige bezwaren tegen veranderen kunnen te maken hebben met de invloed van leeftijdgenoten en/of vrienden. Dit zijn bezwaren die zeker serieus genomen moeten worden, omdat de druk van leeftijdgenoten groot kan zijn. De invloed van leeftijdgenoten en de spanning die het met zich meebrengt om gedrag te veranderen in een richting die niet geaccepteerd wordt of niet 'cool' is, kan expliciet gemaakt worden bij het bespreken van voor- en nadelen van veranderen. Hier kan 'strijd' gaande zijn tussen de emotionele hersengebieden die gevoelig zijn voor groepsacceptatie, samenwerking en angst voor buitensluiting en rationele hersengebieden die zijn gericht op langetermijndoelen en rationele afwegingen (Crone 2008).

Andere bezwaren tegen veranderen kunnen te maken hebben met negatieve emoties. Het hebben van sterke emoties, zoals boosheid, kan het verkennen van ambivalentie moeilijker maken. Bij jongeren wordt veel ambivalentie rondom veranderingen ook veroorzaakt door het willen vermijden van negatieve emoties, zoals angst of boosheid. Het nemen van een stap kan bijvoorbeeld angst oproepen. Door ergens aan toe te geven, kan het ervaren of uiten van boosheid vermeden worden.

Het bespreekbaar maken van die emoties is dus van belang om verandering vorm te kunnen geven. Terwijl je in het begin van het contact bepaalde gevoelens juist wat algemener maakte, minder heftig en feitelijk, om de drempel om erover te praten lager te maken, is het nu juist van belang om je reflecties niet te cognitief of feitelijk te maken. Je richt je nu juist meer op de emotionele lading van een situatie of gedachte. Zeg bijvoorbeeld eerder *je maakt je zorgen* in plaats van *je bent bezorgd*, en *je bent hartstikke kwaad* in plaats van *je zit er wel mee*.

De verwarring over wat ze nu precies zelf willen en de snelle wisselingen in het perspectief van jongeren kan ertoe leiden dat bezwaartaal en verandertaal meer door elkaar heen lopen dan in een vergelijkbaar gesprek met een volwassene. Ook kan een uiting van verandertaal nogal snel opgevolgd worden door een tegengestelde opmerking van bezwaartaal. Het maken van samenvattingen is daardoor extra relevant. Het helpt om alle onderdelen van de puzzel in het zicht en bij elkaar te houden en maakt het makkelijker om voor- en nadelen tegen elkaar af te wegen.

Het uitlokken van verandertaal levert bij jongeren een net iets ander resultaat op. Bij volwassenen is verandertaal geassocieerd met verandering. Bij jongeren is echter vooral het verminderen van bezwaartaal een goed signaal voor het voorspellen van een gedragsverandering. Uit de mond van jongeren hoor je dus over het algemeen relatief minder zelfmotiverende uitspraken (Baer 2008).

Plannen

Als verandertaal nog maar net op gang komt, probeer dan niet te snel over te stappen op een concretisering van stappen. Juist jongeren zijn extra gevoelig voor de druk om 'iets te moeten' en een plan van aanpak kunnen ze ervaren als een aansporing om iets te moeten doen. Door te snel toe te werken naar concretiseren, ligt afhaken op de loer.

Daarom is het ook van belang om, als de stap naar uitwerking van een plan wel gemaakt kan worden, de jongere persoonlijk controle te laten ervaren door steeds zo veel mogelijke keuze en invloed te bieden.

Ook in de planningsfase kunnen jongeren sterker geneigd zijn dan volwassenen om bezwaren te uiten of de nadruk te leggen op onmogelijkheden. Het kan helpen om in een activerende reflectie deze zodanig vorm te geven dat de suggestie voor een mogelijke actie erin opgenomen wordt. Bijvoorbeeld: *Je zou wel willen proberen om je kamer op orde te houden als je een manier kan vinden om je moeder duidelijk te maken dat zij niet voortdurend controleert of je het wel doet of je eraan herinnert dat je het moet doen.*

Wordt als professional niet te snel enthousiast over beginnende gedragsverandering. Complimenten en enthousiasme kunnen ook weer ervaren worden als druk om een bepaalde kant op te gaan. Bevestig vooral de getoonde persoonlijke sterktes en inzet van de jongere.

Waar het mogelijk is, is het aan te bevelen om vooruitgang meetbaar te maken. Met name jongeren hebben behoefte aan feedback over eigen resultaten en dit stimuleert hun ook in het bereiken van resultaten. De hersenen van jongeren zijn – nog meer dan die van volwassenen – gericht op het verkrijgen van stimulans en bevestiging. Uit onderzoek blijkt dat de hersenen van jongeren in vergelijking met volwassenen sterker reageren op positieve feedback en minder sterk op negatieve feedback. Zij kunnen minder goed overweg met straf en afkeuring (Crone 2008). Zorg dat je feedback ook echt persoonlijk is, dus een beeld vormt van hoe je cliënt zelf vooruitgegaan is (in plaats van een vergelijking met anderen of een norm).

Bronnen:

Baer, J.S., Beadnell, B., Garrett, S.B., Hartzler, B., Wells, E.A., Peterson, P.L. (2008). Adolescent change language within a brief motivational intervention and substance use outcome. *Psychology of Addictive Behaviors*, 22, 570-575.

Crone, E. (2008). *Het puberende brein*. Bert Bakker, Amsterdam.

Erikson, E.H. (1971). *Identiteit, jeugd en crisis*. Het Spectrum Utrecht/Antwerpen.

Duncan, B.L., Miller, S.D., Spark, J. (2007). Common Factors and the Uncommon Heroism of Youth Psychotherapy in Australia, vol. 13, (2).

Kaldenbach, H. (2008). *Hangjongeren*. Prometheus, Amsterdam.

Naar-King, S., Suarez, M. (2011). *Motivational interviewing with adolescents and young adults*. The Guilford Press, New York.

Piaget, J. (1972). Intellectual evolution from adolescence to adulthood. *Human Development*, 15, 1-12.

Zie verder ook de literatuurlijst achter in het boek.