

## Motivational Interviewing

# HET OPROEPEN V



Als winnaar van de Proeverij kreeg ik de kans om de workshop Motivational Interviewing onder leiding van Hetty de Laat te volgen. Mijn motief was om te ervaren of en hoe Motivational Interviewing in de spreekkamer van de medisch specialist kan werken, speciaal in consulten met patiënten bij wie de arts onvoldoende verklaring kan geven voor hun klachten. Beter aan kunnen sluiten bij de denkwereld van de patiënt is daarin heel belangrijk.

Hetty de Laat heeft ruim tien jaar als preventiewerker gewerkt in de verslavingszorg en daar Motivational Interviewing (MI) leren kennen als een krachtige methode om mensen te ondersteunen in het veranderen van hun gedrag. Met passie weet ze ons als deelnemers al spoedig in beweging te krijgen met een opdracht 'slootje springen' en gidst ze ons spelenderwijs door de theorie en praktijk van de motiverende gespreksvoering. Voor ik het weet ben ik in actie gekomen, spring als eerste van mijn groepje over een denkbeeldige sloot en waan me in mijn jeugdijaren in Friesland. Mijn taak is ook de andere deelnemers naar de overkant te krijgen, die daar niet enthousiast over zijn. Hoe krijg ik hen zover dat ze dat ook durven doen? Ik knoop een praatje aan, we gaan samen een loopplank maken en ik verleid hen met een gefingeerde koffietafel in het weiland. Zo komen ook de anderen over de sloot. In dat spel ontdekken we met elkaar wat wel en niet werkt om over de brug te komen en hoe je als coach de ander kan helpen om z'n eigen besluit te nemen.

### Gidsen

In essentie is het goed kunnen gidsen waar het om draait bij MI. Om dat te kunnen heb je allereerst informatie nodig en daarom laat Hetty ons oefenen met de kunst van het exploreren: open vragen stellen afgewisseld met reflecteren. In een workshop met zes deelnemers kan er intensief geoefend worden.

Verder moet je als coach weten in welke fase van de gedragsverandering iemand zich bevindt. Hetty presenteert een basismodel (figuur 1), waar ze ons mee leert werken. De interventies van de coach variëren naar gelang de fase waarin je cliënt verkeert. Is iemand in de fase van de 'Overpeinzing' dan is er nog volop twijfel en ambivalentie. Ga je daaraan voorbij en stuur je al aan op actie, dan ben je voor je het weet demotiverend bezig. Het type vragen dat je stelt en het soort reflecties dat je geeft is bedoeld om verandertaal bij de ander te creëren. Een oefening in het geven van reflecties op eigen situaties laat meteen voelen hoe dat proces in zijn werking gaat.

# AN VERANDERTAAL



Figuur 1. Basismodel

In tweetallen bespreken we persoonlijk gewenste gedragsverandering. Ik breng mijn wens in om s'morgens met stille tijd de dag te beginnen. Ik weet alleen niet goed hoe ik dat voor elkaar moet krijgen. Mijn coach steekt in met vragen die passen bij de fase van de 'Voorbereiding'. Wat levert het me op? Waarom doe ik het nu wel en dan weer niet? Het bed ligt soms zo lekker, het werk is al aanwezig in mijn hoofd. Ik voel even heel goed hoe onaangenaam dit is en tegelijk ook hoe diep het verlangen om echt die tijd te gaan nemen. Wat ik daarvoor nodig heb? Dan valt me heel spontaan in: een nieuwe wekker. Mijn huidige wekker is defect en een heerlijk excuus om niet op tijd eruit te gaan voor dat begeerde stille begin van de dag.

## Motivatie

Tijdens de lunch maak ik verder kennis met Margriet Klok, docent aan Amsterdams ROC, die de opleiding tot coach volgt. Ze wil graag meer begeleiding van studenten gaan doen en vindt MI daar

nuttig voor. Via een leerbeurs ontwikkelt ze zichzelf en geniet daar zienderogen van. Ook Mariëlle Masselink heeft de workshop gekozen omdat coaching en begeleiding haar aanspreekt. Als senior adviseur kwaliteit & veiligheid in de Isala klinieken te Zwolle begeleidt zij verande-

ringen in de zorg, waarin de factor menselijke motivatie van groot belang is. "In mijn werk merk ik dagelijks hoe moeilijk verandering van menselijk gedrag is. Ik geloof in de noodzaak van intrinsieke motivatie om te kunnen en willen veranderen. MI prikkelt die intrinsieke motivatie en daagt een cliënt uit in verandertaal te spreken. Zeer bruikbaar." Een coachende werkwijze is voor haar dagelijks gereedschap en deze workshop geeft haar precies wat ze nodig heeft: visie, raamwerk en concrete aanwijzingen.

## Balans

In de middag gaan we aan de slag met het in beeld brengen van ambivalenties en het opmaken van een beslissingsbalans voor twijfelende cliënten. Aan de hand van eigen situaties oefenen we met het benoemen en rubriceren van voor- en nadelen van het wel veranderen en die van het niet veranderen. Ditmaal ben ik de coach en is lunchmaatje Margriet de observator. Mijn cliënt staat voor de keuze om wel of niet van baan te veranderen. Reisafstand, teamgeest, geld, angst,

*"Ik merk dagelijks hoe moeilijk verandering van menselijk gedrag is"*

werkdruk en tijd worden uitgerafeld en krijgen een plek. Stof tot nadenken voor betrokkene. Ongemerkt zijn we een hele poos bezig en zakt opeens de energie weg. Oefenen we nu met reflecteren, zijn we teveel met de vraag van de coachee bezig, lopen inhoud en proces hier door

elkaar of juist samen? We constateren dat het stellen van een duidelijke tijdslimiet zou helpen om alert te blijven oefenen. Na een peptalk van Hetty volgt er nog een begrensde blokje coachen met dilemma's.

#### Score

Aan de hand van een scorelijst ronden we de workshop af met het geven van een cijfer voor onze waardering, toepassing en vertrouwen in MI. Ik waardeer MI als instrument met een 9, kan nog best wat oefening gebruiken en zie vele toepassingen in mijn werk als trainer.

Helpt MI artsen in de spreekkamer? Ik zie samenhang met de oefeningen exploreren en informeren in mijn cursus 'omgaan met onverklaarde klachten voor specialisten'. Mijn vraag is beantwoord: MI kan artsen ondersteunen in een patiëntgerichte consultvoering!

Anne Weiland is onderzoeker/trainer 'onverklaarde lichamelijke klachten' in Erasmus MC, senior coach voor artsen en pastores.

[www.anneweiland.nl](http://www.anneweiland.nl)

#### Informatie

Miller, W.R. & Rollnick, S. (2006). *Motiverende gespreksvoering: Een methode om mensen voor te bereiden op verandering* (7de dr.). Gorinchem: Ekklesia.

Mid-Atlantic ATTC Motivational Interviewing,

[www.motivationalinterview.org](http://www.motivationalinterview.org)

Hetty de Laat, Groei in Communicatie,

[www.hettydelaat.nl](http://www.hettydelaat.nl)



Mariëtte Masselink en Alex Engel



Bert Boerrigter, Hetty de Laat en Margriet Klok



Bert Boerrigter en Margriet Klok