

Handout

Motiveren tot verandering

De motivatie van de ander om samen te werken kan zeer verschillend zijn. Gesprekken met iemand die het probleem herkent en gemotiveerd is om er iets aan te doen, zullen soepeler verlopen dan gesprekken met iemand die het probleem ontkent.

Weerstand van de ander tegen erkenning van het probleem of tegen het zelf in actie komen, heeft te maken met de interactie tussen jou en de ander en kan te maken hebben met een gebrek aan kennis, bezorgdheid, competentie en/of eigenwaarde bij de ander. Als de ander niet gemotiveerd is, is het van belang dat de communicatie open is en op gang wordt gehouden. Motivatie is namelijk geen vaststaand gegeven. Motivatie is gedrag en is dus net als elk soort gedrag te beïnvloeden.

Regelmatig gebeurt het tijdens een gesprek dat jij verder bent in de fasen van het motivatiemodel. Je hebt bijvoorbeeld al de oplossing bedacht en de ander is nog niet in die fase aanbeland. Hier gaat het vaak mis in de communicatie. Wanneer je niet aansluit bij de beleving van de ander, kan de ander uit de draaideur stappen.

Deze situatie kan worden voorkomen door de zorgen tijdig te delen (ter voorkoming van het faseverschil) en goed aan te sluiten bij de fase waarin de ander zich bevindt. Blokkades of weerstanden tegen veranderingen ontstaan vaak als de ander het gevoel heeft dat hem iets aangeboden of opgedrongen wordt (in een tempo) dat niet bij hem past.

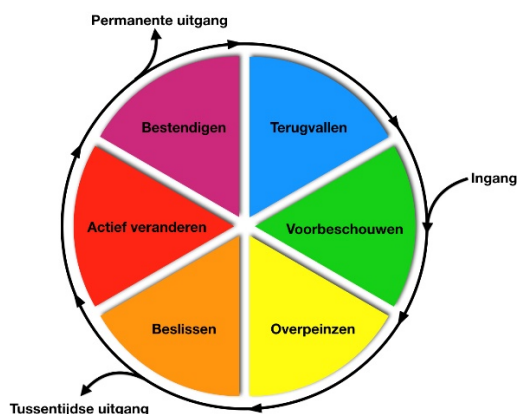
Hoe werkt motiverende gespreksvoering?

Veranderen is een proces en er zijn drie aspecten nodig wanneer je wilt veranderen:

- De bereidheid om te veranderen.
- De overtuiging in staat te zijn om te veranderen.
- De gereedheid om te veranderen.

Bij de bereidheid om te veranderen gaat het erom dat je het belang van de verandering inziet. Daarnaast ben je er van overtuigd dat je de capaciteiten hebt om de verandering te realiseren. En vervolgens geef je prioriteit aan de verandering. Motivatie is gedrag en is zoals elk gedrag te beïnvloeden.

Prochaska en DiClemente hebben in een model beschreven welke fasen mensen doorlopen voordat zij bereid zijn om hun gedrag aan te passen. Het model lijkt op een draaideur van bovenaf gezien. Je doorloopt de fasen vanaf de ingang naar de tussentijdse of permanente uitgang.



1. Voorbeschouwing

Iemand heeft (nog) geen intentie om te veranderen. Vaak is hij zich niet bewust van een probleem of ontkent hij dat hij een probleem heeft. In veel gevallen ervaart de omgeving het probleem wel. Pogingen om de ander zich bewust te laten worden van het probleem en een verandering in gang te zetten stuiten op weerstand.

De volgende blokkades kunnen o.a. ontstaan:

- onzekerheid, schaamte
- onvoldoende kennis m.b.t. de zorgen en de rol van de ander hierin

Wat kan je doen?

- luister actief, vat samen en vraag door
- deel informatie
- onderken en ondersteun
- geef bij verdriet of boosheid een gevoelsreflectie
- vraag om over de informatie na te denken
- maak een nieuwe afspraak

2. Overpeinzing

Hij is zich bewust van het probleem en overweegt wat het kan opleveren als hij zijn gedrag verandert. De motivatie om iets te gaan doen is aanwezig, maar hij onderneemt nog geen actie.

De volgende blokkades kunnen o.a. ontstaan:

- angst voor verandering om voordelen van de huidige situatie te verliezen
- gevoel dat ze niet in staat zijn om het probleem aan te pakken
- gebrek aan bezorgdheid over het probleem

Wat kan je doen?

- deel informatie
- bekijk samen de voor- en nadelen
- geef positieve feedback
- vraag kleine signalen van bezorgdheid uit

3. Beslissing

Hij neemt pas een besluit op het moment dat hij zich bewust is van het probleem, dit ook als probleem erkent en voldoende vertrouwen heeft in zijn mogelijkheden om te veranderen. In dit stadium maakt hij een plan waarmee hij zijn gedrag kan veranderen.

De volgende blokkades kunnen o.a. ontstaan:

- Hij krijgt iets aangeboden/opgedrongen (in een tempo) dat niet bij hem past.

Wat kan je doen?

- volg de ander
- deel informatie
- stel vragen over de gewenste situatie
- neem stappen die passen bij het tempo van de ander

4. Verandering

Hij onderneemt actie om zijn gedrag te veranderen. De eigenlijke actie, gericht op verandering, vindt in dit stadium plaats.

De volgende blokkades kunnen o.a. ontstaan:

- tegenslagen
- terugval
- andere oorzaken waardoor de verandering stagneert

Wat kan je doen?

- houd contact
- ondersteun
- moedig aan
- bespreek de situatie
- motiveer tot voortgang

5. Onderhoud (consolidatie)

Dit stadium is het moment waarop de ander probeert om het nieuwe gedrag in zijn dagelijks leven te integreren. Op die manier is hij in staat om de bereikte verandering vast te houden en niet terug te vallen.

6. Terugval

Soms is een ander niet in staat om het bereikte resultaat volledig te handhaven en krijgt hij een terugval; terugval komt voor. Een ander hoeft niet elke keer dat hij terugvalt helemaal opnieuw te beginnen. Iemand leert van zijn eerdere pogingen tot gedragsverandering en maakt hiervan gebruik bij een hernieuwde poging.

De volgende blokkades kunnen o.a. ontstaan:

- onzekerheid
- twijfel
- omstandigheden waardoor terugval plaatsvindt

Wat kan je doen?

- houd contact
- ondersteun
- moedig aan
- bespreek de situatie
- motiveer om opnieuw de fasen te doorlopen