

FACTSHEET

Motiverende Gespreksvoering, ofwel Motivational Interviewing (MI), is een counselingstijl die directief en cliëntgericht is. Het helpt cliënten hun ambivalentie ten aanzien van gedrag te onderzoeken en op te lossen. De MI stijl is een methode van samenwerken, gebruik makend van verschillende principes en technieken (Miller, Rollnick 2002).

De gespreksmethode MI kwam in Nederland beeld omdat er in het buitenland (met name in Zweden, Engeland en Amerika) goede resultaten werden behaald in zowel de (Geestelijk) Gezondheidszorg als bij Justitie, qua professionalisering van personeel en vermindering van recidive. Uit wetenschappelijk onderzoek is zelfs gebleken dat sanctioneren en straffen veelal leidt tot een grotere kans op recidiveren. Dit heeft in Amerika al geleid tot het opnemen van MI in de lijst van evidence based programs (USA's national registry of evidence based practises)

MI is meer dan alleen maar een kunstje of een techniek. Het is een samenspel van houding, vaardigheden, technieken en een oprechte belangstelling voor zonder, of met minimale inkleuring van eigen referentiekaders. Het is een manier van zijn met je cliënt.

Basishouding

De basisprincipes ook wel de 'Spirit' van Motiverende Gespreksvoering genoemd bestaat uit 3 lagen:

1. Er is respect voor de **autonomie** van de cliënt, in principe bepaalt een cliënt binnen de kaders zelf welke kant hij op gaat;
2. Om tot verandering te komen moet er sprake zijn van **samenwerking**. Samen met de cliënt werken is veel omvattend, dat begint al met gezamenlijke doelen stellen;
3. Om de cliënt aan het werk te zetten en niet zelf in de oplossing te komen, is '**ontlokken**' van veranderuitspraken en oplossingen van groot belang.

Vanuit de basishouding wordt de cliënt geactiveerd zelf zijn ambivalenties te onderzoeken en in beweging te komen naar gewenst gedrag. Hierbij is het van belang dat de counselor rekening houdt met het omgaan met weerstand en weet welke functie deze weerstand heeft. Van belang is dat de counselor de mogelijkheden en sterktes van de cliënt kan benoemen, zijn ambivalentie duidelijk onder woorden kan brengen en kan vergroten en tot slot dat de counselor niet veroordelend is. In (hulpverleners)gesprekken blijkt dat het oordeel van de counselor bepalend is voor de sturing, richting en uitkomst van het gesprek.

Tot slot is de grootste oefening om de basishouding in te zetten in een **directief** gesprek. Uiteindelijk is het de bedoeling dat de cliënt gestuurd wordt op verandergedrag.

Technieken

Dat MI geen techniek is, blijkt uit het belang van de basishouding en –principes. Toch wordt er gebruik gemaakt van technieken die in dienst staan van deze houding. De belangrijkste technieken zijn: reflectief luisteren, openheid in vragen, bevestigen en samenvatten. Het accent van een gesprek wordt op reflectief luisteren gelegd, gebruikmakend van de kracht van het zoeken naar wat een cliënt écht bedoelt, wat een cliënt zijn ambivalenties zijn en wat nu het eigenlijke verandergedrag is.

Thema's

Er zijn verschillende thema's van belang om aan de slag te gaan met verandering:

- Waarom veranderen mensen eigenlijk? We kennen allen twijfel tav keuzes die we in het leven hebben of maken. Stoppen met roken, meer gaan sporten, de relatie wel of niet verbreken, carrière maken etcetera. Er zijn vele motieven om iets wel of niet te veranderen, maar er is er uiteindelijk maar een die dat beslist. Hoe kun je iemand helpen die een keuze wil maken of iets aan zijn gedrag veranderen? Werkt het door te zeggen dat het beter is om te stoppen met roken omdat je het risico loopt er dood aan te gaan? Helpt het om iemand elke dag uit te schelden met betrekking tot zijn/haar overgewicht? Helpt het om iemand te confronteren met zijn tekortkomingen? Of zijn er andere wegen?
- Welke functie heeft weerstand voor mij, hoe laat ik dat zien en waarom? Hoe kan je mij uit de weerstand halen? Is weerstand terug te herleiden naar de basisprincipes?
- Hoe open is jouw agenda in gesprek?
- Hoe beïnvloedt jouw oordeel of referentiekader het gesprek en belet het écht in contact te komen met een cliënt?
- Ben je er van bewust dat jouw houding mede bepalend is voor de motivatie van de cliënt?
- Etcetera

Training

MI trainingen zijn op verschillend niveau te volgen. Een basistraining bestaat uit 3 dagen waarin op bovenstaand schrijven wordt ingegaan en vooral veel geoefend. De kracht van het oefenen is niet middels rollenspel, maar gaat veelal over eigen ambivalenties. Aangezien het een training betreft over basishouding, is 3 dagen te kort om te komen tot een echte eigen gedragsverandering. Coaching, hertraining en supervisie zijn noodzakelijk. Verder is het van belang dat de trainingen worden uitgevoerd door MI trainers die opgeleid zijn in het internationale netwerk van trainers MINT. Inmiddels zijn de Nederlandse trainers ook vertegenwoordigd in een afvaardiging van het MINT, namelijk MINTned, Vereniging voor Nederlandse MINT trainers.

Tot slot

Gedragsverandering is niet een vaststaande eigenschap van de cliënt, maar een wisselend product van de interactie tussen cliënt en hulpverlener. Iemands ambivalentie oplossen door te overtuigen is een strategie die aangeeft dat jouw argumenten wel kloppen. De sfeer tijdens een gesprek met een cliënt is dan ook kalm en uitnodigend. De hulpverlener is echter wel directief in het bijstaan van de cliënt. De verhouding tussen beiden is dus een gelijkwaardig partnerschap (Miller, 2002; Rollnick, 1999; Te Lintel Hekkert, 2003).