

MOTIVERENDE GESPREKSVOERING

MOTIVATIONAL INTERVIEWING

WAT?

Motiverende gespreksvoering is een gesprekstijl die gebruikt wordt om iemands eigen motivatie voor verandering en groei te versterken.

VOORBEELD

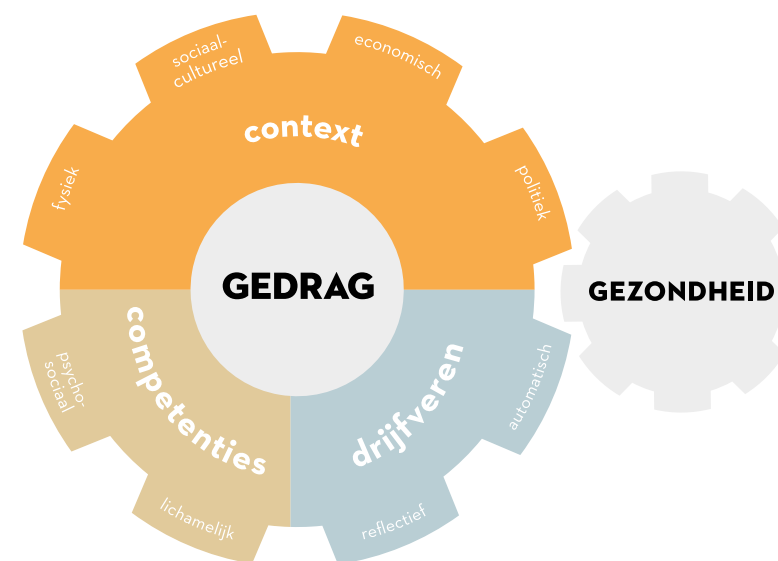
Een verpleegkundige motiveert een diabetespatiënt om haar leefstijl aan te passen om zo complicaties te vermijden. Hij vraagt welke strategieën zij al toepast en bekrachtigt de inspanningen die zij levert. Hij zoekt samen met de patiënt op welke vlakken zij nog stappen kan zetten en welke voordelen haar dit zou opleveren.

Een maatschappelijk werker verkent met de cliënt de impact van cannabisgebruik op zijn leven en motiveert hem om het gebruik te veranderen en keuzes te maken die passen bij de eigen waarden en doelen.

SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

reflectieve **drijfveren** psychosociale **competenties**

Met motiverende gespreksvoering versterk je iemands beweegredenen voor verandering door de negatieve impact van het huidige gedrag te verkennen (**risicoperceptie**) en de **kennis** over de (mogelijke) impact van het gedrag te vergroten. Je helpt te ontdekken welke verandering bij iemands **identiteit** en **doelen** past en welke positieve uitkomsten dit zou opleveren (**uitkomstverwachting**). Tegelijk versterk je het vertrouwen in iemands mogelijkheden om te veranderen (**eigen-effectiviteit**). Je cliënt is zo beter in staat om autonome keuzes te maken. Eens iemand klaar is om te veranderen, stel je samen een veranderplan op (**gedragsregulatie**).



WANNEER WERKT HET?

Motiverende gespreksvoering kan toegepast worden bij verschillend gedrag en door een brede waaier aan hulpverlenende beroepen. Het lijkt vooral effectief bij mensen die nog weinig gemotiveerd zijn om te veranderen. Is iemand al sterk bereid om te veranderen, dan kan (te lang) stilstaan bij de motivatie juist remmend werken (Miller & Rollnick, 2025).