

DIALOOG: OMGAAN MET WEERSTAND (ZO GAAT HET GOED)

Hulpverlener

Patiënt

Heb je er al aan gedacht om te stoppen met roken?

U wil mij het enige afnemen waar ik nog een beetje plezier aan beleef!

Dus als ik u goed begrijp is roken echt belangrijk voor u.

Reflectief luisteren

Tja, belangrijk... ik vind het gewoon leuk om na het eten of op café een sigaretje op te steken.

Roken is dus een manier om te genieten.

Reflectief luisteren

Ja, eigenlijk wel.

En wat is voor u verder nog belangrijk in het leven?

Open vraag, waarden verkennen

Ik steek heel wat tijd en energie in mijn job. En als ik kan, ga ik naar de fitness met mijn vriendinnen, dat vind ik ook echt belangrijk.

Zo te horen weet u steeds wat te doen.

Luisteren

Ja zeker en vast. Mijn job brengt veel stress met zich mee en dan helpt een sigaretje om echt te ontspannen.

Zo te horen weet u steeds wat te doen.

Erkennen en aanvaarden, weerstand voorkomen door voordelen te peilen

Stel dat u blijft roken, wat is het slechtste wat u zou kunnen overkomen?

Nadelen en ambivalentie verkennen

Goh... het slechtste. Mijn conditie zou achteruit gaan dat merk ik nu al tijdens het voetballen.

Dus roken helpt u ontspannen, maar u merkt wel dat het slecht is voor uw conditie.

Samenvatten

Ja, daar komt het eigenlijk wel op neer. Maar misschien verandert dat nog in de toekomst.

Als je wilt stoppen, kan u steeds bij mij terecht voor extra informatie.