










Overzichtskaart motiverende gespreksvaardigheden

	<p>Open vragen stellen</p> <p>Vraag die uitnodigt om te verder te vertellen. Kan niet slechts met ja of nee beantwoord worden. Begint bijvoorbeeld met wie, wat, waarmee, wanneer, wat, hoe?</p>	<p>Effectief</p> <p>Gedurende het hele gesprek.</p>
	<p>Reflecteren; eenvoudige reflectie</p> <p>In iets andere bewoordingen herhalen wat de ander heeft gezegd, zonder iets aan de uitspraak van de cliënt toe te voegen.</p> <p>De reflectie wordt meer sturend door selectief te zijn en slechts dat deel te reflecteren dat de verandering ondersteunt.</p>	<p>Effectief</p> <p>Gedurende het hele gesprek, ook bij weerstand.</p>
	<p>Bevestigen</p> <p>Uitspreken van waardering en begrip, en erkenning van sterktes.</p>	<p>Effectief</p> <p>Gedurende het hele gesprek.</p>
	<p>Samenvatten</p> <p>Bepaalde elementen uit het gesprek koppelen en versterken.</p>	<p>Effectief</p> <p>Gedurende het hele gesprek.</p>
	<p>Motiverend informeren</p> <p>Informatie verstrekken die aansluit op en aangepast is aan de behoefte, de ervaring en de situatie van de cliënt.</p>	<p>Effectief</p> <p>Gedurende het hele gesprek.</p>
	<p>Versterken</p> <p>Uitweiden op en uitbouwen van eerder van cliënt gehoorde verandertaal en commitmenttaal door er uitgebreid op in te gaan, voorbeelden te vragen, het te reflecteren, te bevestigen en samen te vatten.</p>	<p>Effectief</p> <p>Bij uitlokken en plannen.</p>
	<p>Complexe reflectie</p> <p>Reflectie die de (mogelijke) bedoeling en het gevoel van de cliënt weergeeft. De kijk van de cliënt op zichzelf en zijn situatie wordt erdoor verdiept en/of er wordt meer richting aan gegeven.</p> <p>De reflectie wordt meer sturend door selectief te zijn en dat deel te reflecteren dat de verandering ondersteunt.</p>	<p>Effectief</p> <p>Gedurende het hele gesprek, met name bij ambivalentie en ook bij weerstand.</p>
	<p>Dubbelzijdige reflectie</p> <p>Reflectie die de verschillende, tegenstrijdige gezichtspunten van de cliënt weergeeft.</p>	<p>Effectief</p> <p>Gedurende het hele gesprek, met name bij verkennen van ambivalentie.</p>

	<i>Versterkte reflectie, overdrijving</i> Uitvergroot teruggeven van een uitgesproken, extreme of ongenueanceerde uitspraak van de cliënt. Bedoeld om meer nuancering of een tegenreactie op te roepen.	<i>Effectief</i> Gedurende het hele gesprek, met name bij sterke weerstand.
	<i>Uitlokken</i> Open vragen stellen die rechtstreeks gericht zijn op het uitlokken van verandertaal (wens, noodzaak, eigen redenen, vertrouwen m.b.t. de verandering).	<i>Effectief</i> Bij uitlokken en plannen.
	<i>Nadelen/voordelen verkennen</i> Verkennen van voor- en nadelen van de huidige toestand en van veranderen.	<i>Effectief</i> Bij uitlokken en bij verkennen van ambivalentie.
	<i>Goede voornemens laten uitspreken</i> De bedoeling om te veranderen onder woorden laten brengen.	<i>Effectief</i> Bij uitlokken.
	<i>Optimisme over verandering uitlokken</i> Zoeken naar positieve geluiden over veranderen, kansen, mogelijkheden en eerdere successen. Vertrouwen uitlokken, reflecteren of bevestigen.	<i>Effectief</i> Bij uitlokken, plannen en bij tegenslag en terugval.
	<i>Doelen en waarden verkennen</i> Onderzoeken wat de ander écht belangrijk vindt; motieven achter gedrag van de cliënt. Dit in relatie brengen met een veranderdoel.	<i>Effectief</i> Bij uitlokken.
	<i>Herkaderen</i> Iets een andere, positieve, betekenis geven.	<i>Effectief</i> Bij uitlokken, plannen en ook bij tegenslag of terugval.
	<i>Positieve uitzondering zoeken</i> Het richten van het gesprek op wat wel goed gaat of ging.	<i>Effectief</i> Bij uitlokken, plannen en ook bij tegenslag of terugval.
	<i>Terug- en /of vooruitkijken</i> Het naar boven halen van positieve zaken uit het verleden. Bedoeld om doelen, waarden, wensen en successen uit het verleden (weer) in beeld te brengen. Vooruitkijken naar wat de toekomst kan brengen of wat er dan nodig is. Gericht op mogelijke redenen voor verandering, waardoor een voor- of nadeel belangrijker kan worden dan het al is. Zowel terugkijken als vooruitkijken zijn gericht op het aanboren van energie en/of hoop voor de toekomst.	<i>Effectief</i> Bij uitlokken, plannen en ook bij tegenslag of terugval.

	<p>Extremen verkennen</p> <p>De ander aan het denken zetten over de beste of juist slechtste uitkomst van veranderen, of juist niet veranderen.</p>	<p>Effectief</p> <p>Bij uitlokken en plannen.</p>
	<p>Naast de cliënt gaan staan</p> <p>Een vorm van aansluiten waarbij je erkent waar de cliënt op dat moment staat. Je erkent dat het vanuit het perspectief van de cliënt nu misschien niet de juiste tijd, plaats, of omstandigheid is om te veranderen.</p>	<p>Effectief</p> <p>Bij uitlokken en plannen.</p>
	<p>Verandertaal samenvatten</p> <p>Een selectieve samenvatting. Je zet gewenste uitspraken van de ander centraal, je verkleint het gewicht van de (ongewenste) rest of je laat het weg. Pluk de bloemen en laat het onkruid staan.</p>	<p>Effectief</p> <p>Bij uitlokken, plannen en ook bij tegenslag of terugval.</p>
	<p>Blikrichting veranderen</p> <p>Op een onderwerp overschakelen dat minder confronterend is voor de cliënt en minder emotie oproept. Het is een reflectie of samenvatting gevolgd door een vraag.</p>	<p>Effectief</p> <p>Bij relatie aangaan en ook bij weerstand en sterke ambivalentie.</p>
	<p>Keuzevrijheid benadrukken</p> <p>Maak duidelijk dat de ander aan het stuur staat.</p>	<p>Effectief</p> <p>Bij relatie aangaan, focus, plannen en weerstand of bezwaar.</p>
	<p>Meegaan en een draai geven</p> <p>Aanvankelijk meegaan met de zienswijze van de cliënt en dan een kleine draai geven die ervoor zorgt dat de verandering toch weer bespreekbaar wordt. Het is een reflectie, gevolgd door een herkadering.</p>	<p>Effectief</p> <p>Bij uitlokken, bij bezwaar en weerstand.</p>
	<p>Activeren</p> <p>Uitlokken van de wens en de bedoeling om actie te ondernemen en de concretisering daarvan. Uitlokken, reflecteren en bevestigen van commitmenttaal, voornemens en besluiten. Commitmenttaal is zelf activerende verandertaal en bevat actiewoorden.</p>	<p>Effectief</p> <p>Bij de overgang van uitlokken naar plannen, bij plannen en ook bij tegenslag of terugval.</p>
	<p>Schaalvragen</p> <p>Het in kaart brengen van belang of vertrouwen bij veranderen door een score op een schaal van 0 tot 10. Bedoeld als herkadering door uit te laten spreken wat er wél aan vertrouwen of motivatie is. Of om te onderzoeken wat er nodig is om een kleine stap te nemen.</p>	<p>Effectief</p> <p>Bij uitlokken, plannen en ook bij tegenslag of terugval.</p>
	<p>Sleutelvraag</p> <p>Een specifieke activerende vraag die tegelijk ook bedoeld is om commitment te toetsen. Opent de deur naar actie.</p>	<p>Effectief</p> <p>Bij de overgang van uitlokken naar plannen.</p>