

## BIJLAGE 8: TIPS VOOR MOTIVERENDE GESPREKSVOERING

Motiverende gespreksvoering omvat vijf vaardigheden

1. Open vragen stellen
2. Reflectief luisteren
3. Bevestigen
4. Samenvatten
5. Verandertaal uitlokken

Op basis hiervan hebben we de volgende TIPS opgesteld:

1. Bepaal gezamenlijk de agenda (wat gaan we bespreken) en vraag daarvoor toestemming. Zullen we het hierover hebben?  
*“Het gewicht van uw zoon/dochter is aan de lage kant. Zullen we het daarover hebben?”*
2. Stel open vragen zodat de ouder/jongere uitgenodigd wordt om de eigen situatie te exploreren. Het kan nodig zijn enkele gesloten vragen te stellen, maar ze moeten een ondergeschikte plaats innemen.
3. Luister goed, toon begrip, en denk niet te snel dat je wel begrijpt wat de ouder/jongere bedoelt.
4. Je kunt in het gesprek blokkades oproepen door adviezen te geven, in discussie te gaan, te oordelen, te kritiseren, te interpreteren, analyseren, geruststellen, of te troosten. Probeer dit soort blokkades – zeker in het begin van het gesprek - te vermijden.

Als je echt een advies wilt geven, kun je ook eerst om toestemming vragen.

*“Vindt u het goed dat ik u een advies geef over ...?”*

5. Geef bevestiging voor wat de ouder/jongere goed doet en de sterke kanten die hij/zij laat zien, zodat de ouder/jongere voelt dat zijn/haar investeringen worden opgemerkt.

*“Heel goed dat u de maaltijden toch gezellig probeert te houden, ook al eet uw dochtertje bijna niets. Dat is hartstikke moeilijk”*

6. Geef af en toe een samenvatting van datgene wat de ouder vertelt, en nodig uit om verder te praten met vragen als “En verder?” of “Is er verder nog iets?”
7. Verbindt tegenstrijdige uitspraken door ze **naast elkaar** te benoemen.  
Het kan gebeuren dat ouder/jongere op twee gedachten hinkt: hij/zij geeft redenen om alles bij het oude te laten en voert tegelijk redenen aan om te veranderen of iets echt als een probleem te zien. In dat geval moet je als gesprekspartner die twee tegenstrijdigheden aan elkaar verbinden. Vermijd het woordje ‘maar’ (beschuldigend) maar gebruik gewoon “EN”, of enerzijds-anderzijds. Blijf uit de beschuldiging!

Bijvoorbeeld:

- U zegt: *mijn zoon is gewoon tener, dat is niks bijzonders in onze familie. En ik hoor u zeggen: ‘ik zou me wel zorgen maken als zou blijken dat hij niet genoeg eet.’*

- *Eenzijds vindt u het fijn dat uw dochttertje nu eindelijk wat eet zonder veel drama's, anderzijds zegt u "het eten kost nu wel heel veel tijd zo en dat is bijna niet vol te houden".*

8. Nodig de ouder/jongere uit om na denken over verandering, of over de toekomst, met behulp van de volgende technieken:

- Vraag aan de ouder/jongere stil te staan bij de **nadelen van de huidige situatie**  
*Bijvoorbeeld:*
  - "Wat vindt u vervelend aan de huidige situatie?"*
  - "Hoe wilt u dat volhouden, als u iedere dag anderhalf uur bezig bent met de avondmaaltijd van uw dochter?"*
  - "op advies van uw omgeving bent u wat strenger geworden met eten, maar dat werkte eerder averechts. Hoe kwam dat denkt u?"*
- Vraag aan de ouder/jongere of hij zij **voordelen ziet van een eventuele verandering** in de toekomst, of verwoordt zelf die voordelen.  
*Bijvoorbeeld*
  - "Hoe zou u het graag anders willen zien?"*
  - "Het zou prettig zijn als de maaltijden wat minder tijd kosten"*
  - "Hoe zou je het vinden als andere jongeren geen opmerkingen meer maken over je gewicht?"*
- Breng **optimisme onder woorden over de mogelijkheid tot verandering bij ouder/jongere** (m.a.w. 'Je kunt het'):  
*Bijvoorbeeld*
  - "Jullie dochter heeft best een lastige start gehad, nu gaat het goed, en dat hebben jullie samen heel goed aangepakt!"*
  - "als we samen goed aandacht besteden aan het gewicht van uw zoon, kunnen we de groei goed in de gaten houden en zorgen dat hij voldoende binnenkrijgt."*
- Breng **de bedoeling van de ouder/jongere om te veranderen** nadrukkelijk onder woorden:  
*Bijvoorbeeld:*
  - "Blijkbaar is dat iets wat u helemaal niet wilt"*
  - "U zegt, dit hou ik niet langer vol"*
  - "U wilt niet dat uw zoon op z'n 18<sup>e</sup> verjaardag kleiner is dan z'n leeftijdgenoten"*