

Motiverende gespreksvoering

Motiverende gespreksvoering is een op samenwerking gerichte gespreksstijl die de motivatie en bereidheid om te veranderen versterkt. Het verkennen en oplossen van ambivalentie speelt daarbij een belangrijke rol.



De spirit van MGVS – SOCA

1. **Samenwerking:** gelijkwaardige samenwerking, nieuwsgierige onderzoeker.
2. **Ontlokken:** overtuiging dat ieder mens argumenten en mogelijkheden om te veranderen al in zich heeft, de bereidheid verandertaal bij de ander te ontlokken.
3. **Compassie:** het belang van de ander voorop.
4. **Acceptatie:** respect voor de autonomie van de ander.

De processen van MGVS – EFOP

In de gesprekken over verandering zit een bepaalde volgorde, waarbij een volgend proces altijd voortbouwt op het vorige.

1. **Engagement:** het aangaan van een samenwerkingsrelatie, wederzijds vertrouwen.
2. **Focus:** het doel van het gesprek is duidelijk.
3. **Ontlokken:** zoveel mogelijk verandertaal ontlokken.
4. **Plannen:** het gesprek wordt afgesloten met concrete afspraken.

De technieken van MGVS – ORBSI

1. **Open vragen stellen:** zodat de ander de ruimte krijgt om te denken en te spreken.
2. **Reflectief luisteren:** zodat de ander zich begrepen voelt en verder gaat exploreren.
3. **Bevestigen:** zodat het zelfvertrouwen van de ander stijgt.
4. **Samenvatten:** zodat de ander zich begrepen voelt en de focus duidelijk blijft.
5. **Informatie geven:** zodat de ander een goede keuze kan maken.

Gesprek met een leerling die het maken van huiswerk uitstelt.

Ik: "Hoe gaat het thuis met het maken van huiswerk?"

Zij: "Als ik eenmaal begonnen ben dan gaat het wel goed, dan maak ik het wel af."

Ik: "Je vindt het nog lastig om te beginnen."

Zij: "Ja, ik stel het de hele tijd uit."

Ik: "Daardoor ben je veel langer met je huiswerk bezig."

Zij: "Ja, klopt. Gisteren wilden we thuis 's avonds nog een serie kijken. Dat doen we dan samen. Nu moesten ze op mij wachten."

Ik: "Hoe was dat voor jou?"

Zij: "Niet zo leuk, ze gaan dan op me mopperen. En ik baal er dan ook van dat ik nog 's avonds huiswerk moet maken."

Ik: "Je zou het liever 's middags uit school doen."

Zij: "Ja, net zoals hier bij huiswerkbegeleiding."

Ik: "Hier lukt het je wel om meteen te beginnen."

Zij: "Ja, dat is ook veel fijner. Dan ben ik daarna gewoon klaar."

Ik: "Wat maakt dat dit je thuis nog niet lukt?"

Zij: "Dan ga ik eerst op mijn I-pad of telefoon."

Ik: "Je vindt het moeilijk om daarmee te stoppen."

Zij: "Ja, ik kan 'm beter gewoon in mijn tas laten als ik thuiskom."

Ik: "Zodat je ook niet in de verleiding komt."

Zij: "Ja, dan ga ik alleen even wat drinken en eten en dan gewoon beginnen."

Ik: "Dat klinkt als een mooi plan."