

Gespreksvoering & casuïstiek

3 december 2015

willemijn.seijnder@brijder.nl

06 12525722

marion.kooij@brijder.nl

06 30263483

www.twitter.com/brijderjeugd



Doelen

- ❖ Kennis over de theoretische uitgangspunten
Motiverende Gespreksvoering
- ❖ Herkennen van verandertaal, behoudtaal en
wrijving

Zoek het goud



Wie biedt zich aan?

- Vertel enkele minuten over een klein persoonlijk dilemma
- De andere deelnemers benoemen twee of drie positieve eigenschappen die ze beluisteren.

Voorwaarden voor gedragsverandering

Er is een wens om te veranderen.

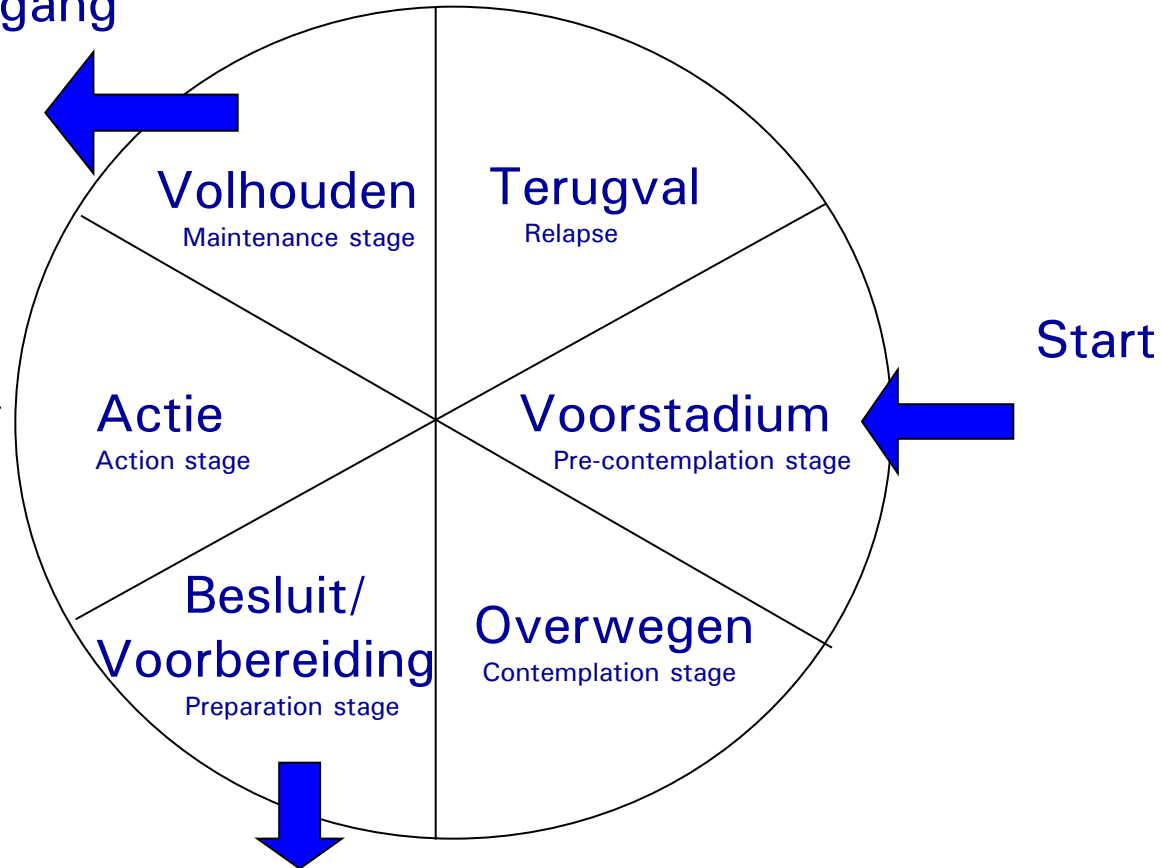
Er is sprake van vertrouwen in eigen kunnen; men ziet de mogelijkheid.

Er is sprake van een belang om te veranderen; er zijn redenen.

De verandering heeft prioriteit; er is een noodzaak

Stadia van Gedragsverandering *Prochaska & DiClemente*

Permanente uitgang



Tijdelijke uitgang:
'getting ready or getting out'

Stadia van gedragsverandering en hulpverleningstaken

Stadium cliënt	Taak van de hulpverlener
Voorstadium	Informatie geven, relatie leggen, klachtengebruik, bezorgdheid vergroten
Overwegen	Afwegen van de voor- en nadelen, persoonlijke effectiviteit versterken
Beslissen	Hulp bij het nemen van een weloverwogen besluit
Uitvoeren	Hulp bij uitvoeren van de verandering, zelfcontroletechnieken
Volhouden	Terugvalpreventie: herkennen van risicosituaties, vaardigheidstraining
Terugvallen	Hulp bij het overwegen om opnieuw het proces te doorlopen

Voorbeschouwingsfase:

Doel: behandelrelatie opbouwen.

Kenmerken:

- Kennismaken
- Behandelrelatie nog niet gevestigd
- Ct. Komt afspraken niet (goed) na
- Ct. Gebruikt middelen en heeft psychische problemen
- Multiple problemen (crisis)

Interventies:

- Behandelrelatie/vertrouwen opbouwen (open houding)
- Primaire hulpverlening (b.v. schuldsanering, crisis interventie, gezondheidsbevordering).
- Screening en assesment dubbele problematiek
- Acceptatie middelengebruik
- Kennismaking met systeem

Overwegingsfase:

Doel: Bewustwording van functie van het middelengebruik.

Kenmerken:

- Er is een behandelrelatie
- Ct komt geregeld op afspraken
- Ct bespreekt middelen misbruik en vertoont soms enige twijfel hierover

Ambivalentie

'Ik wil wel...en ik wil niet'

Niet veranderen		Veranderen	
Voordelen van niet veranderen	Nadelen van niet veranderen	Voordelen van Veranderen	Nadelen van Veranderen

Interventie:

- Psycho-educatie over DD aan cliënt en systeem
- MGV

Actieve behandelfase:

Doel: Gedragsverandering inzetten en ondersteunen.

Kenmerken:

- Ct. Kiest voor a. Doorgaan met gebruik, b. gecontroleerd gebruik, c. abstinentie
- Ct gebruikt sinds enkele weken minder of is gestopt
- Uitglijders en terugval momenten kunnen voorkomen
- Ct. Staat open voor psychiatrische behandeling

Interventies:

- Harmreduction

Indien (a en/of b) kijken naar lichamelijk ondersteunde medicatie

- Actieve behandelgroep
- Anti-craving medicatie, Emdr
- Leefstijl en terugvalpreventie
- Terugval momenten zijn leermomenten
- Afspraken met systeem voor ondersteuning

Interventies (vervolg)

- Trajectbegeleiding gericht op dagbesteding en contacten.
- Verwijzing naar zelfhulpgroepen.
- Basisassumpties t.o.v. middelengebruik onderzoeken en waar nodig bijstellen.
- Terugvalpreventie en signaleringsplan opstellen.

Terugvalpreventiefase
Doel: gedragsverandering
consolideren.

Kenmerken

- Sinds enkele maanden gebruikt ct. Minder of geen middelen
- Psychiatrische aandoening is gestabiliseerd

Interventies:

- Participatie zelfhulpgroepen
- Rehabilitatiemethodieken
- Bekrachtiging nieuw gedrag
- Herstel van eventueel gebroken contacten
- Client kan rol model zijn voor anderen (b.v. in zelfhulpgroep)
- Terugvalpreventie en signaleringsplan verfijnen

In gesprek:

- Hou het bij de feiten
- Wees helder over je verwachtingen
- Bedenk met welke verwachting de jongere het gesprek in gaat
- Ga niet de strijd aan
- Leg uit in hoeverre iemand in vertrouwen kan spreken
- Kies een goed moment
- Benadruk de eigen keuze mogelijkheden en autonomie
- Geeft informatie als iemand daarom vraagt.
- Stel grenzen aan gedrag



Motiverende gespreksvoering:

- **3 soorten taal: Verandertaal, Behoudtaal, Wrijving**
- **Aktief luisteren: Open vragen, Reflecteren, Bevestigen en Samenvatten. Informatie en advies geven**
- **4 Processen: Verbinden, Focussen, Ontlokken en Plannen**
- **Spirit: Samenwerken, Ontlokken, Compassie, Acceptatie**

Enquete: 3 Soorten uitspraken

- *Ik zit hier omdat het moet van mijn ouders*
- *Ik wil mijn diploma halen*
- *Blowen helpt me om rustig te worden*
- *Ik baal ervan dat mijn ouders zo ongerust zijn*
- *Mijn vrienden blowen ook allemaal*
- *Ik bepaal zelf wel hoe ik ga stoppen*
- *School heeft niks te zeggen over wat ik doe in mijn vrije tijd!*

Verandertaal:

- Willen: “Ik wil echt de HAVO afmaken.”
- Kunnen: “ik zou dan weer elke dag naar school gaan”.
- Reden hebben: “De kans op een baan wordt daarmee veel groter voor me”.

Behoudtaal:

- Willen; “Ik vind blowen gewoon lekker”.
- Kunnen: “Ik heb het geprobeerd, maar ik kan niet stoppen met blowen”.
- Reden hebben: “Blowen helpt me te ontspannen”.
- Nodig vinden: Ik moet wel blowen anders kom ik de dag niet door”.
- Commitment: Een tevreden blower is geen onrust stoker”.

Wrijving

- Willen: “Ik wil wel stoppen met blowen, want dan wordt mijn concentratie beter. Maar ik stop niet zo lang ik hier opgenomen ben.”
- Kunnen:
- Reden hebben:

Herkennen van weerstand

- Ter discussie stellen van hulpverlener
- Onderbreken van de hulpverlener
- Ontkennen
- Negeren
- Fysieke houding

Omgaan met weerstand

- Eenvoudige reflectie
- Uitvergrotend reflecteren
- Dubbelzijdige reflectie
- Focus verleggen
- Benadrukken persoonlijke keuze en controle

Weerstand omzeilende vragen:

- Vragen naar positieve gevolgen van middelengebruik
- Vragen naar bezorgdheid over eigen middelengebruik
- Vragen naar een oordeel van anderen
- Om de weerstand heen gaan
- Vragen naar ontwikkeling frequentie /tolerantie
- Vragen naar eerdere plannen om te stoppen / minderen

Navigatie:

Engageren:

- Hoe goed is mijn begrip van de manier waarop deze persoon de situatie of het dilemma waarneemt?
- Kan ik verwoorden wat de persoon ervaart?
- Hoeveel van mij antwoorden zijn uitingen van reflectief luisteren?
- Hoe geëngageerd lijkt de persoon in het gesprek?

Navigatie:

Focussen:

- Heb ik een duidelijk idee waar de focus ligt?
- Weet ik in welke richting ik hoop dat de verandering zal gaan?
- Welke veranderdoelen hebben we en zijn we het er over eens?

Navigatie:

Ontlocken:

- Wat weet ik van de verandermotieven van de persoon?
- Hoor ik verandertaal?
- Wat zijn mijn bewuste acties om verandertaal te ontlocken en te versterken?
- Welke zorgen, waarden, of doelen heeft deze persoon om deze verandering te stimuleren?

Navigatie:

Plannen:

- Hoor ik mobiliserende verandertaal die ik als signaal kan opvatten van de bereidheid om te bespreken wanneer en hoe de verandering plaats kan vinden?
- Zou het voorbarig zijn om het nu over een plan te hebben?
- In hoeverre ontlok ik mobiliserende verandertaal ipv zelf oplossingen aan te dragen?
- Als ik informatie en advies geef, heb ik daar dan toestemming voor?

Websites

Alcohol

- ▶ www.alcoholinfo.nl
- ▶ www.drankjewel.nl
- ▶ www.alcoholondercontrole.nl

Drugs

- ▶ www.drugsinfo.nl
- ▶ www.cannabisondercontrole.nl
- ▶ www.drugsondercontrole.nl
- ▶ www.drugsinfoteam.nl
- ▶ **LVB**
- ▶ www.bekijkhetnuchter.nl

Algemeen

- ▶ www.jellinek.nl
- ▶ www.brijder.nl

De snelle screening

1. **Problemen.** Ben je wel eens in de **Problemen** gekomen als gevolg van je alcohol of drugsgebruik?
2. **Alleen.** Gebruik je wel eens drugs of drink je wel eens als je **Alleen** bent?
3. **Verkeer.** Heb je wel eens aan het **Verkeer** deelgenomen toen je onder invloed was?
4. **Liegen.** **Lieg** je wel eens over je gebruik of vergeet je wel eens dingen die zijn gebeurd terwijl je onder invloed was?
5. **Ontspannen.** Gebruik je wel eens alcohol of drugs om je te kunnen **Ontspannen**, erbij te horen of om je problemen te vergeten?
6. **Vrienden.** Maken **Vrienden of familie** zich zorgen om je gebruik?