

Hoe krijg je de hakken uit het zand?

Workshop: “omgaan met weerstand”

Stijn van Merendonk

MI trainer, lid van MINT



Videotips? Kijk eens op YouTube:

[Motiverende Gespreksvoering in de zorg](#)



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Weerstand

- Wat is weerstand eigenlijk?
- Mijn metafoor
- Mogelijke oorzaken?



Mogelijke oorzaak?

“Mensen kunnen en willen wel veranderen
.....maar willen niet veranderd worden”.



Waarom voor ons zo belangrijk?

3 punten:

- Voor onszelf
- Het is gekoppeld aan verandering
- Voorspelt mate van gedragsverandering



Wie wil er nou veranderen?



Enkele valkuilen

- Weerstand persoonlijk oppakken
- Zien als tijdsverlies, dus snel aan de slag gaan
- Verantwoordelijk voelen voor resultaat, dus hard gaan werken, schouders er onder etc.



Wat wil iemand wel?

- Waar heeft iemand die in de weerstand zit behoefte aan?
- Wat wil de ander wel van ons ?

- Zet eens 2 antwoorden in de chat!



Averechts bij weerstand (algemeen)

- Wegwuiven of bagatelliseren
- Het nog eens gaan uitleggen
- Toch door willen gaan naar de actie
- Gelijk willen krijgen
- De indruk wekken dat jij wel even weet hoe de ander het beste kan veranderen



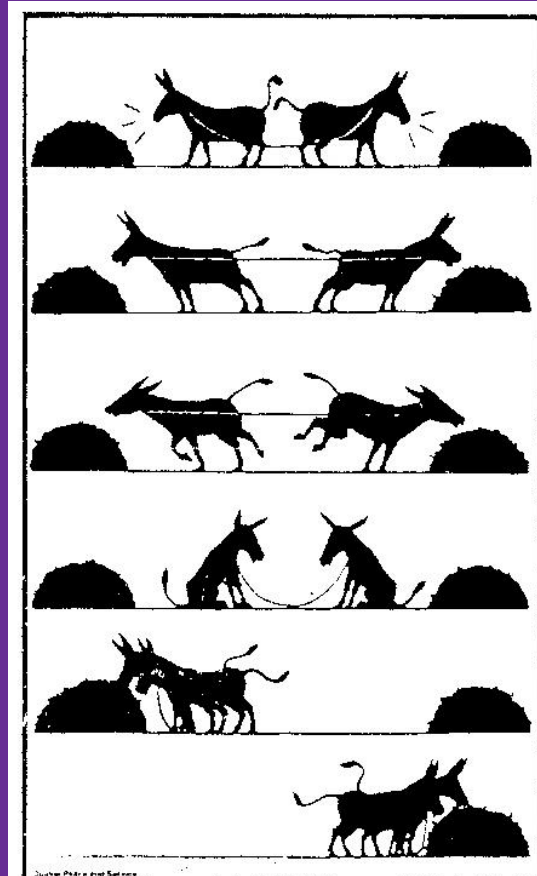
Averechts bij weerstand (gesprek)

- Te weinig tijd nemen/ruimte geven voor emotie
- Benoemen dat veranderen helemaal niet zo lastig is
- Aangeven eens te zijn met degene die gestuurd heeft

- Een voor- en nadelenmatrix opstellen
- Een klein beetje verandertaal te sterk terug geven of erop door vragen



Leermoment wrijving



Wat zou kunnen helpen?

4 stappen:

- Stoppen → zeilen los laten
- Maak opnieuw contact
- Benadruk autonomie
- Enkele gesprekstips



1. Stoppen → zeilen loslaten

- Accepteer dat er vandaag niks gebeurt
- Je eigen agenda (voorlopig) even loslaten
- Kom tot rust
- Je blik niet vooruit maar achteruit



2. Maak opnieuw contact

- Contact maken en/telkens versterken
- Interesse in de gedachten van de ander
- Willen begrijpen hoe de ander dingen ziet/ervaart
- Emoties serieus nemen / Begrip tonen

- Praktijk voorbeeld (ijsje)

- Reflectief luisteren



Reflecteren

- Hoe doe je dat ook al weer?
- Weg uit jouw hoofd, en in het hoofd van de ander!
- Let op intentie!

Enkele voorbeelden:

- Dit had u niet verwacht
- Ik ga voor u veel te snel
- Dit gaat voor u veel te langzaam (of: te weinig)
- Anders dan verwacht,
- Dit spreekt u niet aan



Reflecteer op gevoelens

- U bent boos
- U bent teleurgesteld
- U vindt dit vervelend, onprettig, ongepast, beledigend. Etc.

En maak specifiek/behoefte:

- U bent boos
- U bent boos op mij
- U bent boos op mij omdat mijn oefeningen het erger maken...
- En u juist minder pijn wilde i.p.v. meer pijn



2. Maak opnieuw contact

- Dikke tip:



3. Autonomie benadrukken

- Aangeven dat iemand zelf mag beslissen (autonomie benadrukken)
- Benoemen dat je er niet op uit bent de ander te dwingen of te overtuigen
- Wanneer je erkenning geeft voor het feit dat de ander het recht heeft om *niet* te veranderen, ontstaat juist vaak ruimte voor verandering.



4. enkele gesprekstips

- Erkennen dat gestuurd worden niet prettig is
- Waardering uitspreken dat iemand gekomen is
- “Fijn dat u eerlijk bent”
- Verkennen bezorgdheid derden

Via een omweg naar jouw agenda komen:

- Vooruitlopend op de voordelen van looptherapie eerst eens luisteren naar de:
 - voordelen van opereren
 - Nadelen van looptherapie



Laatste suggestie?

Volledig instemmen (als al het andere niet werkt kan dit soms een trigger geven):

“Looptherapie is zeker niet voor iedereen weggelegd. Het is lastig, kost energie en u moet het vaak doen. Misschien is het te zwaar voor u en beter als u het niet doet en het gewoon zo houdt zoals het nu is (refl)”



Vragen van jullie?



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Mogelijke vervolg stappen

Als de ander uit de weerstand is:

- Kijken naar de toekomst, waar over 5 jaar?
- Worstcase scenario bespreken
- Informatie geven
- Vertrouwens lininaal (stel dat u.... Hoeveel vertrouwen heeft u er in dat dit effect zal hebben?)
- Wat zou ik evt wel voor u kunnen betekenen?
- Samenvatting + stilte

(u ziet looptherapie niet zitten, en tegelijkertijd wil de specialist niet opereren)

