

# **Beïnvloeden van gedrag**

Kan dat?

# Wat zijn jullie problemen met beïnvloeden van gedrag?

- Wat is/zijn jou problemen met het beïnvloeden van gedrag?
- Wat is jou motivatie om op je vrije avond, terwijl je het druk hebt, naar hier te komen?

# Wat is beïnvloeden?

- Je probeert bewust de gedachten, het gevoel of gedrag van iemand te veranderen.

# Wat is motivatie?

- Is de :
- Energie;
- Vastberadenheid
- De drijvende kracht om iets te willen en dat ook voor elkaar willen krijgen.
- Kortom deze zorgen er voor dat je bereikt wat je wil bereiken!

# Wanneer wil je iemand zijn gedrag veranderen?

- Wanneer er een probleem is .
- Er is een deskundige die een probleemanalyse heeft gemaakt
- Er is een diagnose
- Een behandelplan
- Interventies. Wat denkt de deskundige dat er moet gebeuren om dit probleem op te lossen.
- Dit bij elkaar moet succes opleveren.

# Gevolgen

- Nadruk op input:
  - Methoden en interventies
  - Diagnostiek
  - Protocollen
  - Theoretische onderbouwing
  - Wetenschappelijk bewijs.
- 
- Verdwijnend
  - De persoon van de hulpverlener
  - De inbreng van de client

# Voorbeeld

- Een therapeut krijgt te maken met een patient die zijn gewoonte moet veranderen en gezonder moet gaan leven.
- De therapeut geeft adviezen van uit zijn deskundigheid.
- De therapeut probeert met argumenten de patient te overtuigen/beïnvloeden zijn gedrag te veranderen.
- Het blijkt dat de patient geen verandering heeft bewerkstelligt
- Gevolg: irritaties
- therapeut gaat harder werken.
- Relatie verslechtert

# Wat werkt?

- Wat draagt bij dat een behandeling succesvol wordt?
- Wat zijn u ideeën over wat werkt?

# Oplossingsgericht

- Client is expert van zijn doelen, ervaringen en oplossingen
- Houding van “niet weten”
- Empowerment
- Client bepaalt wat werkt
- Samenwerken

# Wat werkt?

- Clientfactoren 40 %
- Relatiefactoren 30 %
- Placebofactoren 15 %
- Modelfactoren 15 %

# Oplossingsgericht werken.

- Wat doet een oplossingsgerichte therapeut?
- Hij onderzoekt hoe de patient het probleem ziet?
- Hij onderzoekt wat de patient als oplossing ziet?
- Hij onderzoekt wat de patient wil bereiken?
- Hij onderzoekt hoe de toekomst er zonder probleem uit ziet.
- Hij stelt de schaalvraag
- Samen stellen ze het eerste stapje vast. (Do- able)
- Evalueert wat heeft gewerkt?
- Bij vervolgsessie:Wat is er anders?
  
- Later kom ik terug op de casus.

# Motivatiefactoren

- 1. je hebt het gevoel dat het jouw doel is.
- 2. het doel is waardevol voor je
- 3. je hebt er vertrouwen in dat je het kan halen.
- 4. je merkt vooruitgang
- 5. je bent bereid eventuele tegenslag het hoofd te bieden.

# Motivatiefactoren 2

- Het doel moet in kleine stapjes opgedeeld worden. De patient moet zeker weten dat het te doen is!
- Patient moet zien wat het hem oplevert/voordelen
- Patient heeft positieve ondersteuning nodig van belangrijke anderen.
- De vooruitgang moet bij elke sessie gemeten worden.

# Motivatiefactoren 3

- Patienten zeggen vaak ik heb de oefening niet gedaan?
- Vraag aan de patient kan zijn :wat heb je wel gedaan?
- Bij stagnatie: uitzoeken wat maakt dat er stagnatie optreed. Wat heeft de patient gedaan om niet verder achter uit te gaan?
- Zoek uit waarvoor de patient wel is gemotiveerd

# Reteaming

- Bestaat uit volgende stappen:
  1. Je droom beschrijven
  2. Een doel bepalen
  3. Supporters werven
  4. De voordelen v.h. doel onderzoeken
  5. Reeds geboekte vooruitgang onderkennen.
  6. Komende vorderingen schetsen
  7. Erkennen dat het een hele opgave is

# Reteaming vervolg

8. Redenen tot vertrouwen vinden
9. Iets beloven
10. Vooruitgang evalueren
11. Op mogelijke tegenslag voorbereid zijn
12. Succes vieren; supporters bedanken

# Een oefening

- Stel je voor; een schaal van 0 tot 10
- 1-----10
- 0= het probleem op zijn ergst
- 10= je kunt het probleem goed hanteren en bent blij hoe je dat doet.
  
- Waar zit je nu op de schaal?

# Oefening 2

- Wat maakt dat je al op een .....zit?
- (wat heb je al gedaan om op een ..... te zitten.?)
- Wat nog meer?
- Wat nog meer?

# Oefening 3

- Kies een of twee punten en beantwoord de vraag:
- Hoe heb ik dat voor elkaar gekregen?

# Oefening 4

- 1 ----- 10
- Je zit nu op een .....(cijfer)?
- Waar zou je op de schaal over 3,4 maanden willen zitten?

# Oefening 5

- Stel dat je over 3,4 maanden daar bent wat zou je dan anders doen dan je nu doet? Of wat zal er anders zijn dan het nu is?
- Wat doe je nog meer anders?
- Wat nog meer?

# Oefening 6

- Waaraan zouden je (partner, kinderen, vrienden, collega's etc.) kunnen merken dat je dan op een ..... zit?
- Waaraan nog meer?

# Oefening 7

- Je zit nu op een .....!
- Over 3,4 maanden wil je op een .....  
Zitten.
- Wat is de kleinste stap die je zou willen/kunnen maken in die richting?

# Wat heeft u meegemaakt?

- U weet nu wat u probleem is, wat u al goed doet en hoe u dat gedaan heeft! (diagnose + empowerment)
- U weet waar u naar toe wil en hoe dat eruit ziet. U weet ook wat u dan anders zult doen. (concreet doel)
- U heeft een eerste stap geformuleerd. (huiswerkopdracht)
- U heeft u eigen diagnose+behandelplan+interventie gemaakt

# casus

- De therapeut heeft het over een gewoonte veranderen. Welke gewoonte wil je dat er veranderd? Wees specifiek!
- Welke gewoonte wil de patient veranderen om het probleem op te lossen?
- Zoek naar overeenstemming over het doel.
- Maak een inventarisatie van andere “gewoonten” die verandert moeten worden. Doe dat samen.
- Betrek eventueel anderen erbij en laat die met ideeën komen. Mandaat vd patient
- Laat de patient prioriteit geven aan de veranderingen.
- Pellen. Welke verandering moet het eerst ingezet worden?

# Casus 2

- Wat moet je kunnen om deze gewoonte te veranderen?  
Wat wil je voor de gewoonte in de plaats?
- Welke vaardigheden moet je inzetten om de verandering tot een succes te maken?
- Wat zijn de voordelen?
- Het is de therapeut die er zorg voor draagt dat er overeenstemming is over het te bereiken doel en de stappen er naar toe.
- De stap die de patient wil zetten, staat boven de stap die de therapeut vindt dat gezet moet worden!
- Tenminste als het gaat over iets wat de patient moet doen.

# Drie belangrijke vragen.

- Helpt het?
- Wat helpt er? Hoe helpt het?
- Wat kan er nog meer helpen?
  - Wat kan er beter helpen?

# En .....helpt dit jou?

- Uw
- vragen
- zijn
- welkom!

# Bedankt!

- Bedankt voor u aandacht!
- Bedankt voor uw vragen!
- Bedankt voor uw aanwezigheid!

# training

- Neem een exemplaar van de folder mee.
- Neem mijn kaartje mee.
- Neem een kijkje in de boeken.
- Voel je welkom mij te bellen/mailen met  
vragen, opmerkingen/verbeteringen of  
andere belangrijke zaken!