

Ervaringen van een deelnemer aan de cursus 'Basiscompetenties Motiverende gespreksvoering'

# "Ik wil best veranderen, maar..."

Tekst: Paulien Duinkerken-van Gelderen

**Enthousiast gemaakt door een collega volgde ik afgelopen najaar de cursus 'Basiscompetenties Motiverende gespreksvoering'. Een tweedaagse interactieve cursus, vol praktische voorbeelden en veel mogelijkheden tot oefenen.**



Wat ik zelf heel prettig vond is dat Merel van Uden, de docent, een goed beeld had van de soort werkplek (in mijn geval de langdurige zorg) en begreep waar we als ergotherapeuten dan tegenaan kunnen lopen. Hierdoor is het gemakkelijk om eigen casuïstiek in te brengen.

*"Het heeft mij geholpen om beter te begrijpen waarom een cliënt soms zijn of haar gedrag niet gemakkelijk aanpast."*


In mijn werk als ergotherapeut in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking bemerk ik af en toe weerstand als ik adviezen geef. Veranderen van gedrag kost tijd en als ergotherapeut wil je graag na één gesprek dat de ander de verandering inzet. De cursus leidt je door de verschillende fasen van gedragsverandering die iemand doormaakt. Het herkennen van deze fasen in een gesprek heeft mij geholpen om beter te begrijpen waarom een cliënt soms zijn of haar gedrag niet gemakkelijk aanpast.

Wat mij het meest is bijgebleven is het gebruik van het woordje 'maar' en dat dit ambivalentie aangeeft in de aan-

zet tot verandering. "Ik wil best veranderen, maar...". In de dagelijkse praktijk ben ik erop gaan letten of cliënten dit 'maar' gebruiken en er dus sprake is van ambivalentie. Een ander aspect dat ik meegenomen heb, is om bewust toestemming te vragen aan de cliënt of ik wat informatie of een advies mag geven. Het lijkt heel logisch, maar in de praktijk overladen we de ander soms met informatie en adviezen.

Er wordt in de cursus aandacht besteed aan de verschillende gesprekstechnieken die je kunt toepassen om toch verandering te bereiken. Tijdens het oefenen bleek het soms best lastig om de technieken toe te passen, en dit proces van oefenen gaat nog door als je terugkomt op je werkplek.

Doordat een directe collega dezelfde cursus heeft gedaan, kon ik naderhand nog samen leerervaringen uitwisselen. Ik kan me dus goed voorstellen dat het extra leuk en leerzaam is om deze cursus met je hele team te volgen.

Door eigen casuïstiek mee te brengen naar de cursus, gaat de lesstof meer leven en kom je de dag erna terug met een hoofd vol tips die je het liefst gelijk in de praktijk wil brengen. Een cursus die dus zeker motiveert om vanuit een andere therapeuthouding de cliënt te benaderen! 

**Gevolgde training:** Basiscompetenties Motiverende gespreksvoering  
**Docent:** Merel van Uden  
**Trainingsdata:** dinsdag 24 september en 8 oktober 2019  
**Locatie:** Ergotherapie Nederland, Orteliuslaan 750, Utrecht.