

Gesprekshouding

In het praten met mensen bij wie er sprake is van problematisch alcoholgebruik, is de gesprekstijl – en houding die je aanneemt vaak bepalend. Onderstaande tips kunnen u helpen om mensen te motiveren tot gedragsverandering, zonder te botsen op weerstand.

FRAMES

De interventies ten aanzien van patiënt omvatten het best volgende basiselementen:

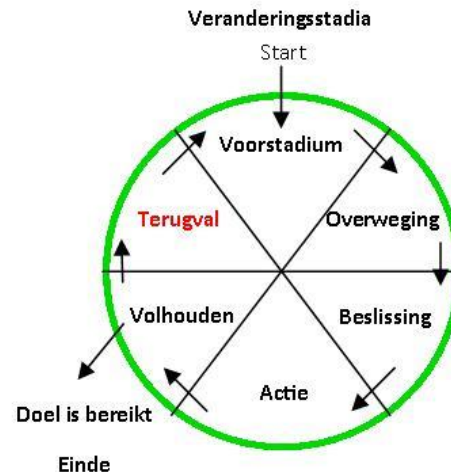
Feedback	Inzicht geven in gebruikspatroon en risico's Informatie geven
Responsability	De cliënt blijft zelf verantwoordelijk voor gedrag en keuze
Advise	Duidelijk advies over hoe verandering van gebruik risico's kan verminderen
Menu	Een keuzemenu van veranderingsdoelen – en methoden aanreiken
Empathy	Warme, reflectieve en niet – veroordelende houding
Self-efficacy	Versterken van vertrouwen in eigen veranderingsmogelijkheden

Enkele voorbeelden van concrete vragen die kunnen gesteld worden:

- Hoe bezorgt bent u zelf over uw gebruik?
- De mogelijke gevolgen van jouw gebruik zijn ...Wat u met deze informatie doet is uw eigen verantwoordelijkheid. Ik wil u enkel inlichten over de mogelijke gevolgen van uw gebruik.
- Je kan het risico op deze gevolgen verlagen, door jouw gebruik te verminderen of stoppen. *Niet veroordelend: je moet absoluut iets doen aan jouw gebruik.*
- Wat zijn voor jou de leuke kanten van het gebruik? *(eerst positieve effecten bevragen verlaagt de weerstand)*
- Wat zijn voor jou de minder goede ervaringen met het gebruik ?
- Maakt u zich zorgen over de minder goede kanten van het gebruik ? *(bezorgdheid uitspreken om veranderingsbereidheid vergroten)*
- Wat u met uw gebruik doet is een eigen keuze. Mocht u beslissen om minder te gaan gebruiken of te stoppen, kan u steeds bij mij terecht.
- Gezien de ernst van uw alcoholgebruik en de risico's die u daardoor loopt, denk ik dat u best verdere hulp kan gebruiken. Is het ok dat we eens overlopen wat de mogelijkheden zijn ?

MOTIVERENDE GESPREKSVOERING

Motiveren betekent iemand op weg helpen in de cirkel van de stadia van gedragsverandering. De kern van de interventies bestaat eruit dat de hulpverlener een sfeer opbouwt waarbij de cliënt in zijn eigen spiegel wil en durft kijken, de ambivalentie rond de verandering gaat onderzoeken en uiteindelijk een beslissing neemt over de verandering. De hulpverlener lokt met andere woorden de interne motivatie uit.



Mandaat verwerven

De eerste stap en tevens de moeilijkste is het bespreekbaar maken van de gedragsverandering omtrent de alcohol-problemen. Hiervoor moet je als hulpverlener bij de betrokkene een mandaat verwerven.

Cliënten komen in eerste instantie vaak met andere problemen aandragen. De hulpverlener vertrekt van het “verhaal” van de cliënt. Gaandeweg helpt de hulpverlener de cliënt om linken te leggen tussen de problemen die hij ervaart en het alcohol-gebruik. Hiervoor moet de hulpverlener van de betrokkene toestemming krijgen.

Opbouwen van de motivatie

Eenmaal het mandaat verworven is, kan de hulpverlener de motivatie voor verandering helpen opbouwen. Volgende gesprekstechnieken kunnen daar voor gebruikt worden :

- **Empathie uitdrukken:** belangrijk is aan te sluiten bij de beleving van de persoon zelf. Hierbij is het doel een veilige sfeer te creëren zodat iemand naar zichzelf kan kijken.
- **Verandertaal uitlokken:** de hulpverlener volgt en begrijpt de beleving van de cliënt en wil de cliënt stimuleren om te veranderen. Hij benadrukt het aandeel van de cliënt in positieve evoluties door bijvoorbeeld bepaalde zaken extra in de verf te zetten zonder daarbij zelf argumenten pro verandering aan te halen (vb. probleembesef benoemen, ingaan op voorbeelden waarbij verandering wel is gelukt, selectief reflecteren,...)
- **Meegaan met weerstand:** met weerstand wordt bedoeld: liegen, ontkennen. Weerstand is te bekijken als tegenhanger van “verandertaal”. Hoe meer weerstand iemand uitdrukt, hoe kleiner de kans op verandering. De hulpverlener gaat niet tegen de weerstand in, maar gaat even “met de stroom mee” en geeft aandacht aan de behoefte van de cliënt.

Onderhandelen over het veranderingsplan:

Wanneer iemand de beslissing heeft genomen om actie te ondernemen, kan er gewerkt worden aan het veranderingsplan. Mogelijk knelpunt is grensoverschrijdend gedrag met alcohol als oorzaak: het is belangrijk om grenzen te stellen en daarnaast binnen het gestelde kader motiverend te werken.

Enkele nuttige technieken

Vragen stellen

Gesloten vragen: Deze manier van vraagstelling wordt gebruikt om op een efficiënte manier aan specifieke informatie te geraken.

Open vragen: De vragen geven meer ruimte voor reactie. In deze vragen kan de cliënt zelf aangeven wat hij belangrijk vindt. Het is tevens een belangrijke tool om een relatie op te bouwen met je cliënt. Door open vragen te stellen betrek je de cliënt meer in zijn behandelingsproces en kan hij of zij er ook meer invloed op uitoefenen. Door cliënten worden open vragen terecht als persoonlijke belangstelling en zorg geïnterpreteerd. Open vragen kunnen nieuwe extra informatie opleveren die niet wordt bevraagd door gesloten vragen. Goede open vragen zijn kort en eenvoudig geformuleerd.

Enkele nuttige, korte en eenvoudige open vragen:

1. Waar hebt u op dit moment het meeste last van?
2. Wat vind u het vervelendste aan ... ?
3. Wat gebeurt er precies wanneer u die pijn, dat ongemak ervaart?
4. Wat is u het eerste opgevallen wanneer je ... ?
5. Vertel mij er eens wat meer over?

Luisteren

Er zijn vier verschillende niveaus van reflecteren:

- Herhalen: Papegaaien van datgene dat de spreker eerder heeft gezegd.
- Herformuleren: Je brengt nog steeds hetzelfde terug, maar je giet het wel in een ander kleedje.
- Parafrazeren: Je probeert de onderliggende betekenis van wat de cliënt heeft verteld eruit te filteren en terug te brengen bij de cliënt.
- Emotie reflecteren: Je benadrukt de emotionele dimensie door deze duidelijke in je reflectie mee op te nemen.