

# Socratisch Motiveren bij gedoe over verandering

Martin Appelo,  
14-11-11



**10%**  
van de  
hulpverleners  
lijdt aan burn-out  
>> 10% heeft depressieve klachten



Test: lijdt u aan burnout?  
©RUG

Twee dolfijnen:

hoe meer verschillen u ziet,  
hoe groter de kans dat u aan  
burnout lijdt!



## Burn-out bij hulpverleners?



*Hoe komt dat?*



Hulpverlener probeert eigenwijze patiënt aan te zetten tot gedragsverandering



Hulpverlener probeert passieve patiënt aan te zetten tot gedragsverandering

## Socratisch Motiveren

*Een methode voor het probleemloos omgaan met 'moeilijke gevallen'*

*die niet doen wat anderen verwachten of willen*

leidt bij hulpverleners tot\*:

- *Toename* van het 'werkplezier'
- *Afname* van het idee te moeten 'zwoegen'
- *Afname* van het aantal patiënten dat als lastig wordt ervaren



\*Appelo, M. (2011). Het effect van Socratisch motiveren op het gespreksplezier van hulpverleners: een pilotstudie. *Dth*, 31, 4, 363-381

Motto:

**Iedereen heeft realiteitszin  
niet iedereen heeft zin in  
dezelfde realiteit**



**We zijn allemaal therapieresistent!**

**Op zoek naar het dode paard in jezelf**

**Neem een slechte gewoonte van uzelf  
waarmee u doorgaat terwijl anderen willen  
dat u er mee stopt**



**Wat zijn uw  
motieven om ermee  
door te gaan?**





### Bio-psycho-sociale redenen om niet (lang) te veranderen

- (Bio:) Het brein streeft naar automatismen en energiebesparing
- (Psycho:) Voorkomen van cognitieve dissonantie: geen duidelijke doelen stellen
- Hanteren van de Self-Serving-Bias
- Negeren van nadelen, benadrukken van voordelen en die willen houden
- (Soc:) Sociale bekrachtiging / Ziektewinst
- Geen externe druk / dwang / grenzen



### Wetenschappelijk fundament onder Socratisch Motiveren



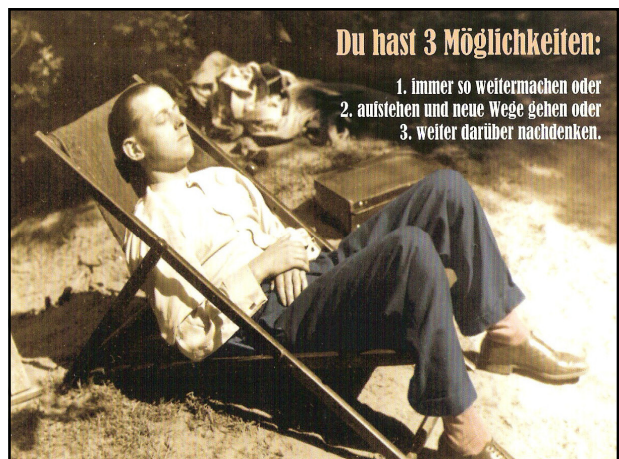
**Veranderingsbereidheid is (vaak) een illusie!**

### Mentale voorbereiding op Socratisch Motiveren



#### Focus op je eigen bagger

- Bedenk welke motieven je hebt om door te gaan met slechte gewoonte(s)
- Bedenk welke motieven een lastige patiënt heeft om niet te doen wat jij wilt
- Realiseer je in hoeverre jullie op elkaar lijken met betrekking tot die motieven!



#### Du hast 3 Möglichkeiten:

1. immer so weitermachen oder
2. aufstehen und neue Wege gehen oder
3. weiter darüber nachdenken.

Motto:

***Stilstaan voelt alleen  
maar als vastzitten  
als je vindt dat je  
verder moet***

***We willen allemaal dat de ander  
verandert!***

**Op zoek naar de 'evangelist' in jezelf**

***Neem een voorbeeld van hoe u recent, zonder  
resultaat, iemand probeerde over te halen  
te overtuigen, of aan te zetten tot ...***



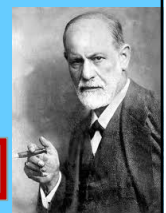
**Mentale voorbereiding  
op Socratisch Motiveren**

**Een waardenloze houding**

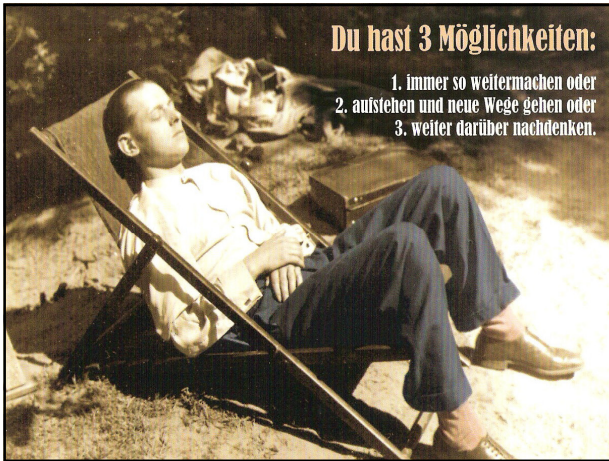
- Wat veroorzaakt jouw reparatiereflex of bekeringsdrang?
- Wat maakt het moeilijk om 'waardenloos' te zijn
- Identificeer jouw poppetjes en jouw tegeltjes en draai ze om!



**een Appelo wordt niet moe!**




**Wij gaan door waar anderen stoppen!**



# Bedenk een terugzit-cue

een klassiek geconditioneerde stimulus die u aanzet tot de werkhouding van Socratisch Motiveren



## Wat is Socratisch Motiveren

- Motiveren is iets anders dan bekeren!
- Motiveren volgens Van Dale:
  - argumenten aanvoeren voor,
  - met redenen omkleden
  - niet 'motiveren tot' maar 'motiveren van'
- Bekereren volgens Van Dale:
  - tot inkeer brengen
  - overhalen van het kwade tot het goede



# Er bestaan geen ongemotiveerde mensen!

## Motiveren =

*lemands doen en laten met zijn of haar eigen redenen omkleden*

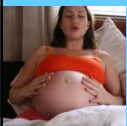
## Wat is Socratisch Motiveren

- Socrates laat mensen met behulp van zijn vragen het antwoord op hun probleem ontdekken



- Socrates staat voor 'verloskunde':
  - Aandacht van probleem naar antwoord
  - Patiënt werkt, therapeut begeleidt
  - Wachten tot er voldoende ontsluiting is

*Ga pas aan het werk wanneer het kopje van gedragsverandering zichtbaar is tussen de psychologische benen van de patiënt*



## Socratisch Motiveren

- Focus op je eigen bagger
- Onderdruk je bekeringsdrang
- Kijk naar je terugziccue



- Onderzoek waarvan de cliënt zwanger is
- Laat dat geboren worden
- Blijf 'waardenloos'
- Leg het 'kindje' voor aan de omgeving van de cliënt en laat die erover oordelen



Test: heeft het geholpen?



## Meer weten?

Appelo, M. Uitgeverij Boom, Amsterdam

- *Socratisch Motiveren* (2007)
- *Waardenloze Gesprekken* (2010)
- *Het gelaagde brein* (2011)
- Of Cure & Care Development (CCD) Arnhem:  
[www.curecare.nl](http://www.curecare.nl)

