

Wat beweegt de mens?

Over motiveren

Wat zet dokter en patiënt in beweging?

Grande Conférence september 2012

Joep Elbers

Indeling

- Waarom doen we niet wat voor de hand ligt?
- Motivatie
- Verslaving vs pijn en onlust, te veel bewegen
- Biologische en psychologische grondslag van motivatie
- Motiverende technieken: enige regels

Motivatie

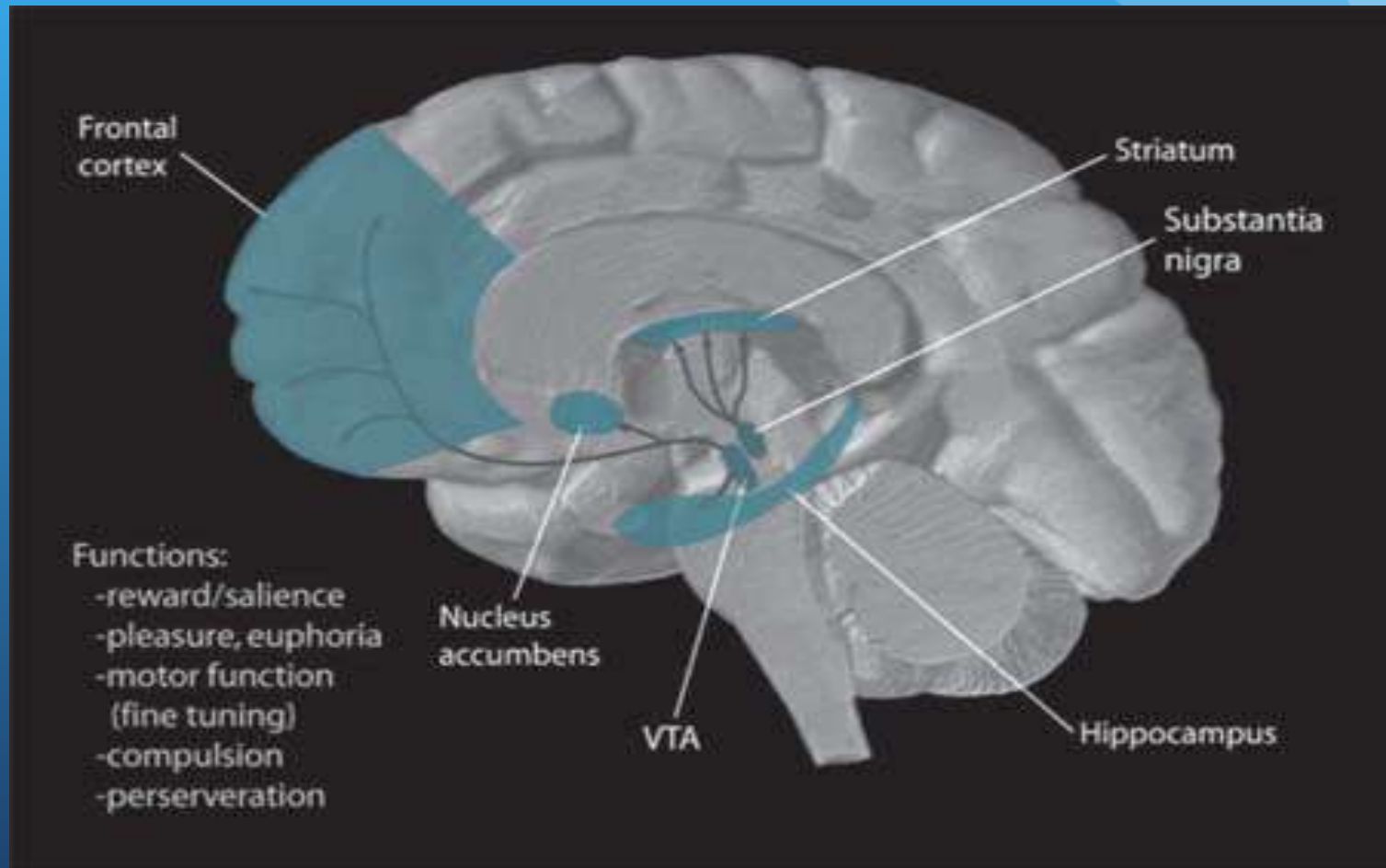
Motivatie is de noodzakelijke tussenstap tussen:

ongewenst gedrag (niet bewegen) en
gewenst gedrag (bewegen als gewoonte)

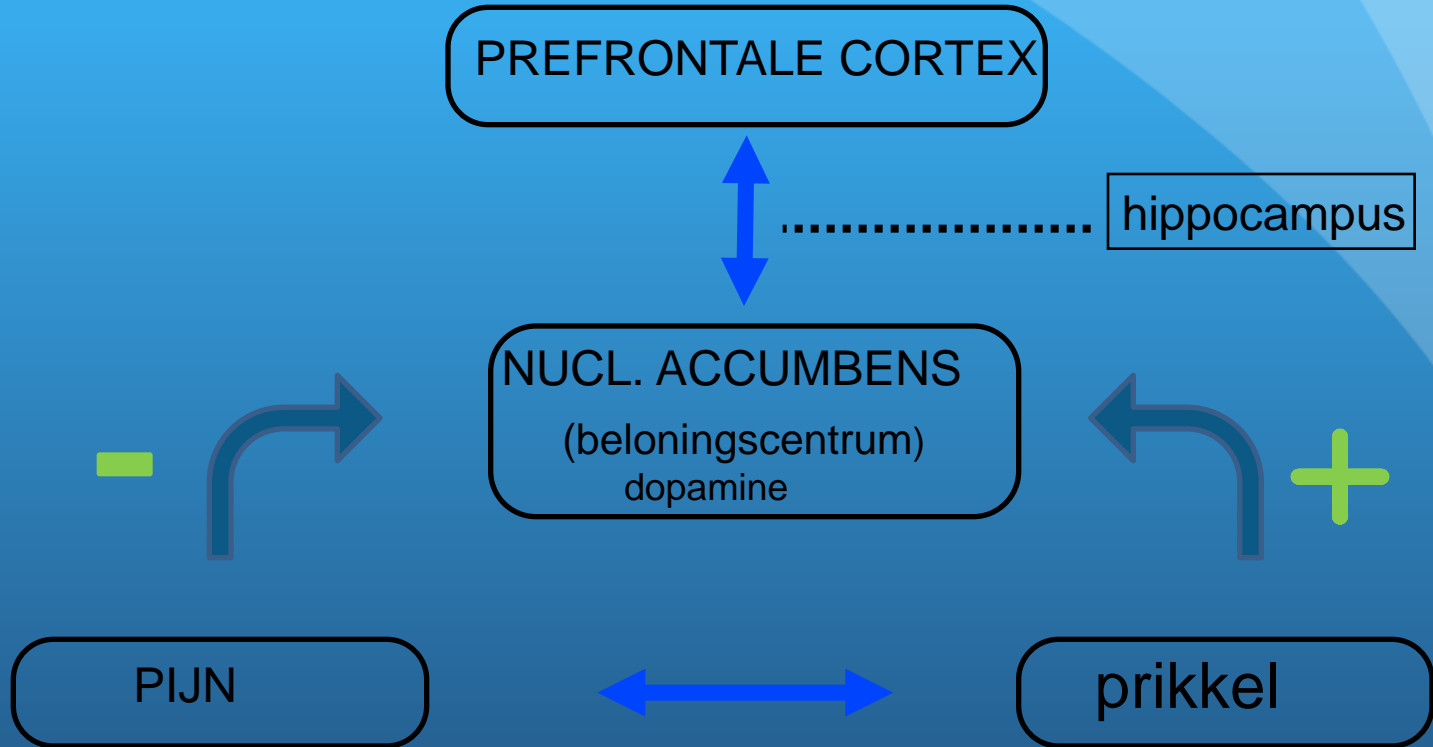
Motivatie

- Motiveren is helpen de **ambivalentie** tussen wel of niet veranderen te verhelderen en de balans te laten doorslaan naar actie

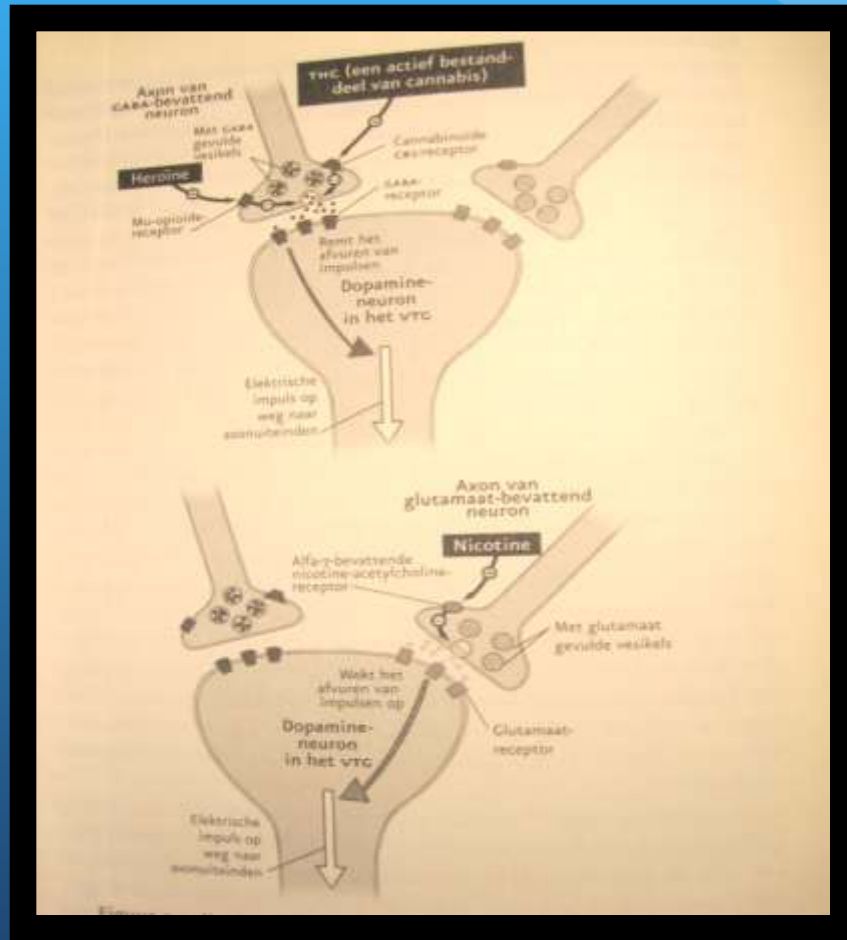
neurobiologie



Motivatie: neurobiologie 2



En er is nog GABA en Glutamaat



Te weinig bewegen en dopamine

M. Parkinson

Antipsychotica

Geremde depressie(via adrenerge en serotonerge connecties)

Te veel bewegen

- Het bewegen als dwang, om onlust te onderdrukken
- als uiting van anorexia nervosa
- akathisie bij antipsychotica en soms antidepressiva
- manie

Ambivalenties bij bewegen

Interne factoren:

- vermijden onlust, schaamte, depressie, sociale fobie
- +meer acceptatie, beter voelen

Externe factoren:

- bewegen is te duur, te ver, te veel
- + bewegen geeft lucht, conditie, vergroot actieradius, maakt mooi, voelt goed

Motivatie:gedragstheorie

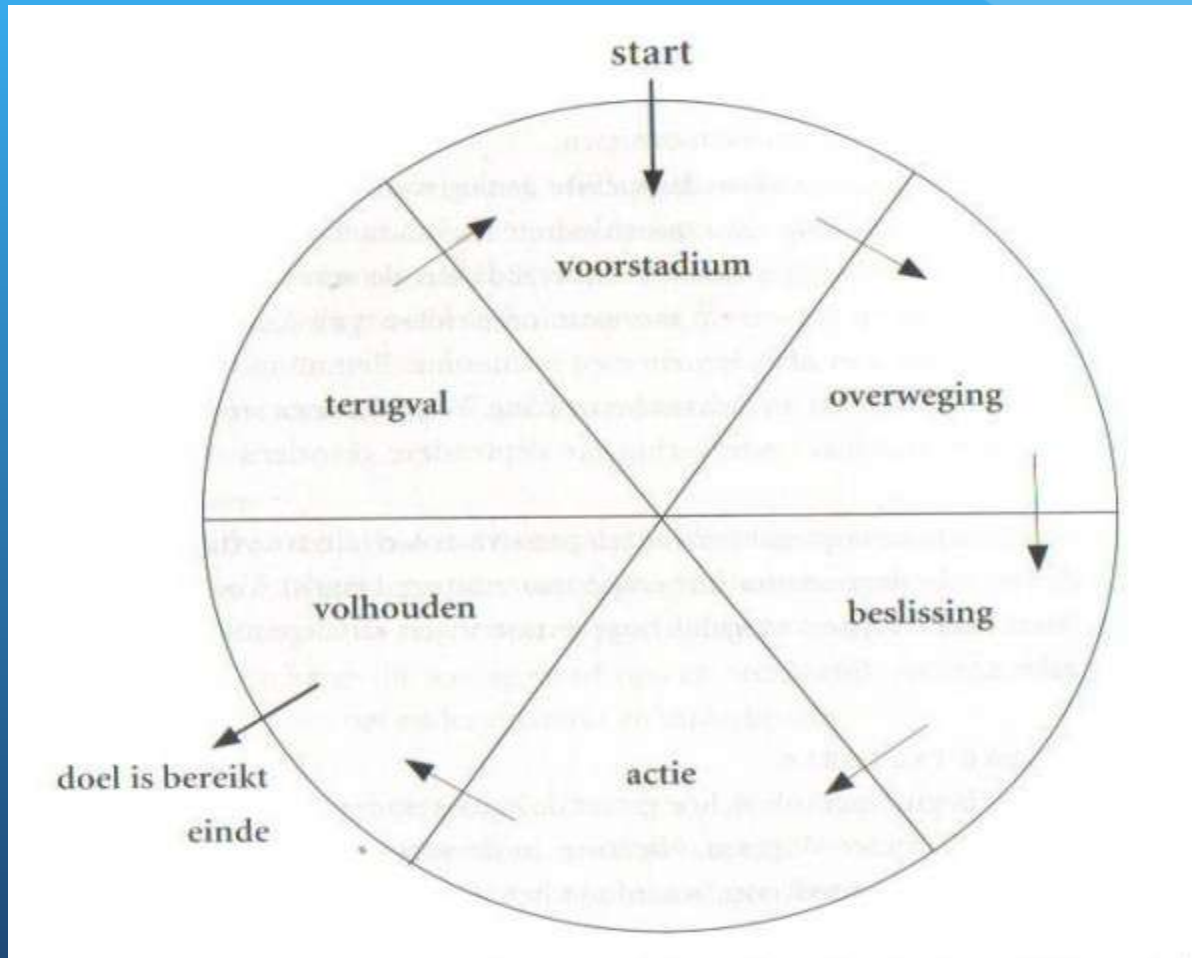
- Prochaska, Diclemente(1983,1992)

Fasering in motivatie

- Miller, Rollnick (1995)

Motiverend interviewen

De stadia van motivatie



Motiverend Interviewen

- druk empathie uit
- ontwikkel discrepantie
- beweeg mee met weerstand
- ondersteun persoonlijke effectiviteit
- Bedenk dat je zelf ook subject bent

Vijf belangrijke gesprekstechnieken

- open vragen stellen
- reflectief luisteren
- bevestigen
- samenvatten
- verandertaal uitlokken

Wat soms helpt ,maar vaak niet

- opdrachten geven, sturen of commanderen
- waarschuwen, alarmeren of dreigen
- adviseren, aanwijzingen geven of oplossingen aandragen
- overtuigen door middel van logica, discussie of belering
- mensen vertellen wat ze moeten doen, moraliseren
- het met iemand oneens zijn, oordelen, bekritisieren of beschuldigen
- het met iemand eens zijn, goedkeuren of prijzen
- te schande maken, belachelijk maken of etiketteren
- interpreteren of analyseren
- geruststellen, sympathiseren of troosten
- ondervragen of op de proef stellen
- terugtrekken, afleiden, grappen maken of van onderwerp veranderen

PAULINE DEKKER | WANDA DE KANTER

MET TEKENINGEN VAN MARNIX RUEB

MOTIVEREN KUN JE LEREN

GIDSEN NAAR
GEZOND GEDRAG,
HÉT HANDBOEK
VOOR HULPVERLENERS

U MOET **NU** STOPPEN
MET ROKEN ANDERS
KUNNEN WIJ HIER WEER
OVERUREN
DRAAIEN!!!



THOERIS