

CENTRA
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG

Inspiratiesessie motiverende gespreksvoering & middelengebruik

17/11/2026

Trefdag gezinsarmoede stad Antwerpen

Kelly Mampaey
CGG VAGGA - Team verslavingspreventie
preventietad@vagga.be
03/256 91 41

Definitie

CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
VAGGA

Motivational interviewing is a particular way of talking with people about change and growth to strengthen their own motivation and commitment.

(Miller & Rollnick, 4de editie 2023)

Motivatie & gedragsverandering

CENTRA
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG

Oefening



Vertel aan je buur over een gedrag/gewoonte dat je graag zou willen veranderen, maar nog niet hebt kunnen veranderen.

Componenten van motivatie

CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
VAGGA

WILLEN
= belang van verandering

KUNNEN
= vertrouwen in eigen mogelijkheden

\+

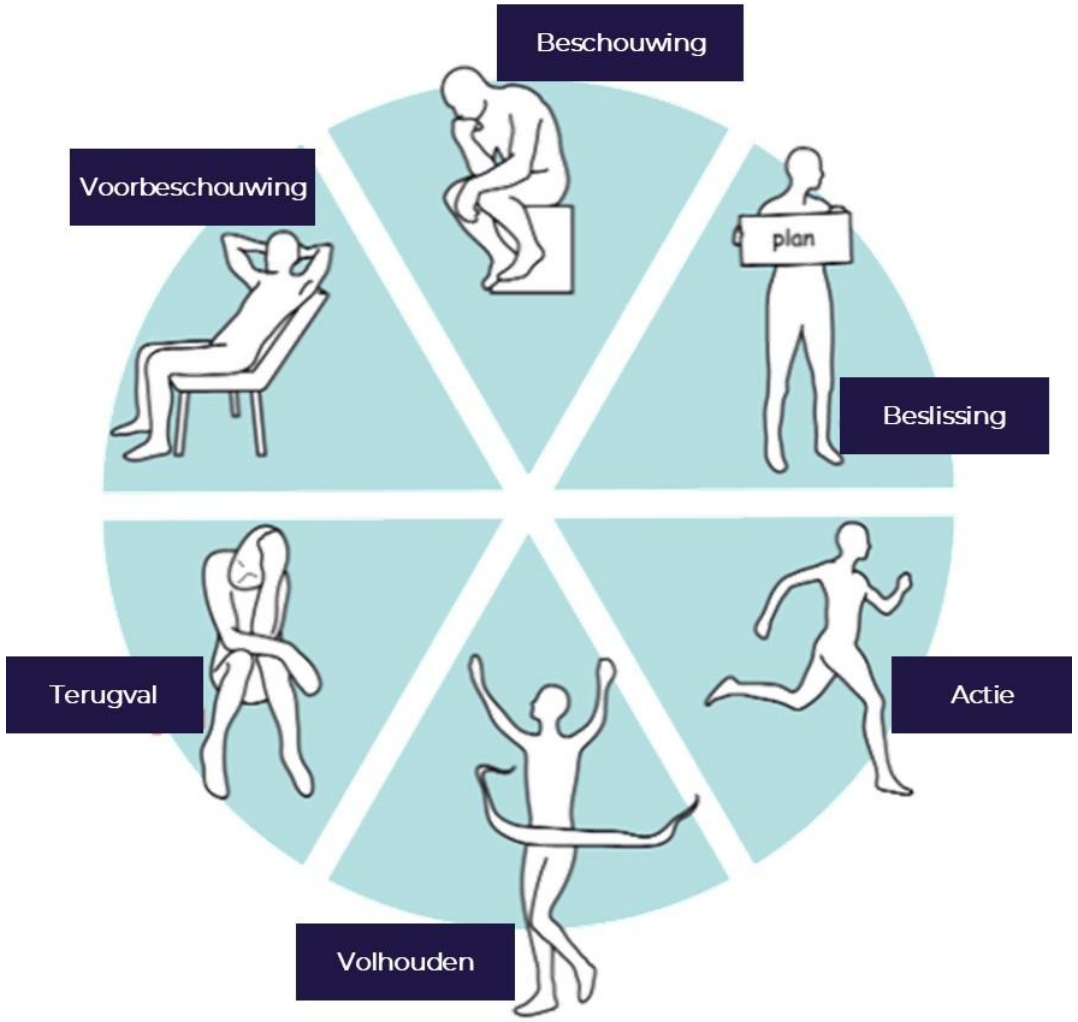
GEREEDHEID

opdrijven van:
probleembesef + bezorgdheid

versterken van:
zelfwaarde + competentiegevoel

kunnen we proberen te versterken bij de cliënt

Cirkel van gedragsverandering



Bron: *Prochaska en Diclemente*

Motiverende gespreksvoering – enkele basisideeën

CENTRA
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG

Wat is motiverende gespreksvoering niet?

CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
VAGGA





Wat is motiverende gespreksvoering wel?

CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
VAGGA

Een **gidsende**, doelgerichte stijl van communicatie, waarbij de ander centraal staat en je vanuit samenwerking de eigen **intrinsieke motivatie** voor verandering (van gedrag) uitdaagt en versterkt.

sturen ⟷ gidsen ⟷ volgen



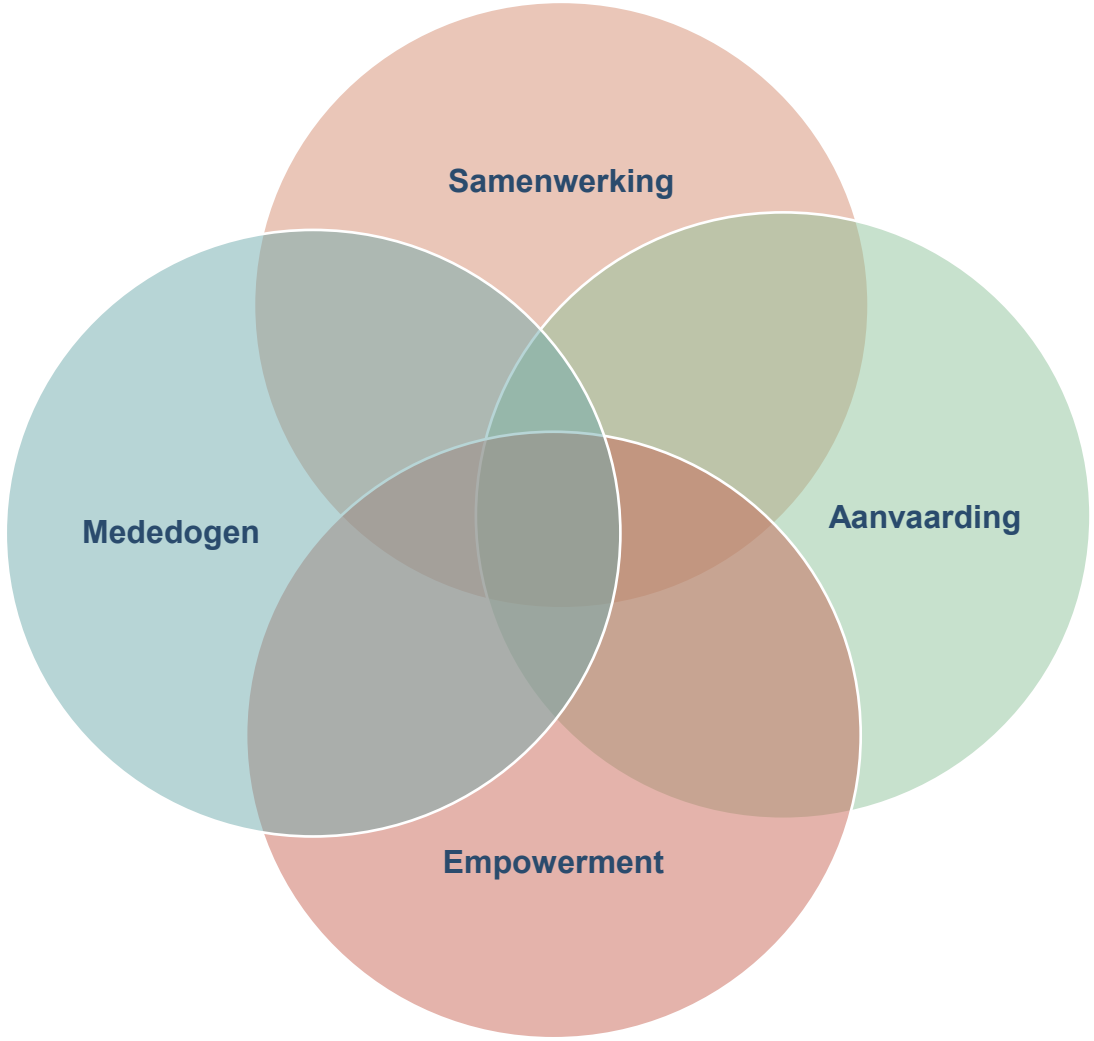
Inleefoefening - Het geheim



Oefening

De geest van motiverende gespreksvoering

CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
VAGGA



Reflectie

- In welke mate kan je vanuit jouw eigen werking aan de slag gaan volgens de geest van motiverende gespreksvoering?
Welke kansen en uitdagingen ervaar je hierbij?

samenwerking – aanvaarding – empowerment – mededogen

- Op welke manier kan hier eventueel nog meer op worden ingezet?

Voorbeelduitspraken van cliënten rond middelengebruik

CENTRUM
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
VAGGA



Voorbeelduitspraken van cliënten rond middelengebruik

CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
VAGGA

- Het is door die vrienden dat ik gebruik.
- Als ik niet mee gebruik, dan houdt hij niet van mij.
- Het wordt mij altijd aangeboden, ik kan geen nee zeggen.
- Ik gebruik al wel heel lang.
- Het leven is zo saai zonder drugs.
- Mijn gebruik is nog niets, je zou eens moeten weten van ….
- Ik heb het nog onder controle.
    - Het is niet zo gemakkelijk om te stoppen.
    - Ik weet dat je bezorgd bent dat ik verslaafd geraakt en ik snap wel wat je bedoelt maar ik weet gewoon echt niet hoe ik de dag moet doorkomen zonder.
    - Ik wil wel stoppen, maar het lukt mij niet.
- Ik moet stoppen, anders verlies ik mijn job.
- Ik wil alleen nog maar in het weekend drinken.
- Dit was echt de laatste keer, nu wil ik definitief stoppen.
- Ik rook alleen nog maar een joint en CBD ipv al de rest.
    - Jij hebt gemakkelijk praten, jij weet niet hoe het is voor mij.
    - Hou er maar over op, jij gaat niet bepalen wat ik moet doen.

Ambivalentie verkennen

CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
VAGGA

Ambivalentie = **dubbel conflict** tussen **toenadering en vermijding**:

gebruik én het gebruik veranderen zijn tegelijk sterk aanlokkelijk en afstotend

Uit zich in:

Behoudtaal



Verandertaal

Verandertaal

CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
VAGGA

Willen:	*Ik wil beter slapen.* *Ik wil een goede vriend zijn.*
Kunnen:	*Als ik iets aanpak, dan zet ik door.*
Redenen hebben:	*De dag nadien voel ik me leeg.*
Noodzaak ervaren:	*Ik moet iets doen, anders verlies ik mijn job.*
Vastbeslotenheid:	*Morgen stop ik.*
Actietaal:	*Ik wil nog enkel in het weekend drinken.*
Stappen zetten:	*Vorige week heb ik 2 dagen niet gesmoord.*

Behoudtaal

CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
VAGGA

Wensen:	*Ik vind cannabis echt lekker.*
Kunnen:	*Ik zie niet hoe ik er ooit mee zou kunnen stoppen.*
Redenen voor behoud:	*Gebruiken is het enige wat me overeind houdt.*
Noodzaak voor behoud:	*Ik moet niet stoppen.*
Vastbeslotenheid:	*Ik blijf drinken en niemand kan mij tegenhouden.*
Actietaal:	*Ik ga blijven smoren tot er kinderen komen.*
Stappen zetten:	*Die brochure die ik van de arts meekreeg heb ik weggegooid.*

Omgaan met behoudtaal en verandertaal

CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
VAGGA

- Gesprekstechnieken MG, oa:
  - *open vragen stellen*
  - *reflecteren*
  - *samenvatten*

- Deze gesprekstechnieken doelgericht inzetten om behoudtaal te erkennen OF verandertaal te versterken/nieuwe verandertaal te ontlokken

- Het is door die vrienden dat ik gebruik.

  => *Moesten zij er niet zijn, zou je nooit gebruiken.*

- Als ik niet mee gebruik, dan houdt hij niet van mij.

  => *Je bent bang om jouw partner te verliezen.*

- Het wordt mij altijd aangeboden, ik kan geen nee zeggen.

  => Je zou willen dat je nee kon zeggen wanneer je drugs aangeboden krijgt.

- Ik gebruik al wel heel lang.

  => *Het is moeilijk om jou een leven zonder drugs voor te stellen/te herinneren.*

- Het leven is zo saai zonder drugs.

  => *Drugs is het enige wat het leven plezieriger maakt/je weet niet hoe je het leven plezierig kan maken zonder drugs.*

- Mijn gebruik is nog niets, je zou eens moeten weten van …

  => *Je zou je pas zorgen maken om jouw gebruik wanneer je zoals ….*

- Ik heb het nog onder controle.

  => *Je zou je zorgen maken wanneer je merkt dat je de controle over jouw gebruik verliest.*

- Het is niet zo gemakkelijk om te stoppen.

  => *Je zou willen dat je manieren vond die het gemakkelijker maken om te stoppen.*

- Ik weet dat je bezorgd bent dat ik verslaafd geraakt en ik snap wel wat je bedoelt maar ik weet gewoon echt niet hoe ik de dag moet doorkomen zonder.

  => *Enerzijds heb je nog geen alternatief gevonden om de dagen door te komen, anderzijds ben je soms ook bang om verslaafd te geraken.*

- Ik wil wel stoppen, maar het lukt mij niet.

  => *Je zoekt nog naar manieren waarop het deze keer wel zal lukken.*
- Ik moet stoppen, anders verlies ik mijn job.

  => *Je wil je job niet kwijt, het is heel belangrijk voor jou om te stoppen.*
- Ik wil alleen nog maar in het weekend drinken.

  => *Voortaan ga je in de week niet meer drinken.*
- Dit was echt de laatste keer, nu wil ik definitief stoppen.

  => *Je bent er zeker van, je gaat definitief stoppen.*
- Ik rook alleen nog maar een joint en CBD ipv al de rest.

  => *Je hebt jouw druggebruik al serieus verminderd.*
- Jij hebt gemakkelijk praten, jij weet niet hoe het is voor mij.

  => *Je hebt het gevoel dat ik je niet kan helpen.*
- Hou er maar over op, jij gaat niet bepalen wat ik moet doen.

  => *Dat begrijp ik, ik heb jou inderdaad niet te zeggen wat je moet doen. Het spijt me als je dat gevoel kreeg.*

Bijkomende gesprekstips

CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
VAGGA

- Creëer een **veilige ruimte** om over middelengebruik, gamen of gokken te spreken door een duidelijk kader te scheppen en door te **aanvaarden dat dit gedrag een functie heeft** in zijn of haar leven, én dat de jongere het ook mag hebben over de voordelen ervan.
- Werk samen als **gelijkwaardige partners**, maak keuzes samen met de jongere ipv voor de jongere.
- Laat de cliënt **zelf de redenen voor verandering uitspreken**
- **Versterk het vertrouwen** van de cliënt in zijn mogelijkheden om te veranderen
- Laat de keuze aan de cliënt en **bevestig zijn autonomie**
- **Vermijd te argumenteren** voor verandering of ongevraagd advies te geven.

Bijkomende gesprekstips

CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
VAGGA

- Wees een **OEN**.

⇒ Neem een open, eerlijke en nieuwsgierige houding aan.

- Laat **OMA** thuis.

⇒ Niet oordelen, moraliseren of adviseren.

- Gebruik **NIVEA**.

=> Niet invullen voor een ander.

KRACH-T: kort leefstijladvies

CENTRA
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG

KRACH - T

heel weinig tijd (1 min.)

iets meer tijd (4min.)

KRACH-T draait om
- samenwerking;
- respect voor persoonlijke keuzes en omstandigheden;
- het verhogen van zelfvertrouwen en motivatie zonder te overtuigen.

K **kaart het aan**
via een persoonlijke en positieve insteek

R **relevante vraag stellen**
die aanzet tot reflectie of actie

A **advies op maat geven:**
duidelijk en persoonlijk

C **creëer motivatie**

H **helpen bij de volgende stappen:**
verwijs (warm) door

T
Tijd
Zichtbare gedragsverandering is geen rechtlijnig traject en vraagt tijd. Via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon.

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaanderen

Demo

Kort gesprekje – zwangere vrouw motiveren tot rookstop



Extra info

CENTRA
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG

Gespreksmethodieken VAD

CENTRUM
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
VAGGA







Zelfstudie motiverende gespreksvoering

CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
VAGGA

Middelengebruik, preventie en hulpverlening , Online aanbod

Motiverende gespreksvoering

Hoe kan je iemands eigen motivatie tot verandering versterken? Maak kennis met de basishouding, veranderprocessen en gespreksvaardigheden die je in motiverende gespreksvoering inzet.



Je bent niet aangemeld

Log in om in te schrijven

Introductie tot motiverende gespreksvoering

In deze cursus krijg je meer inzicht in wat maakt dat mensen veranderen en wat motiverende gespreksvoering tot een effectieve gesprekssstijl bij verandering maakt. We staan stil bij de basishouding of geest, de verschillende processen die een kompas kunnen zijn in je begeleiding en de belangrijkste gespreksvaardigheden. De vele voorbeelden en reflectie- en verwerkingsvragen. helpen je de inhoud eigen te maken.

Toch blijft het een theoretische introductie. Je kan je de houding en vaardigheden slechts eigen maken met oefening en feedback op je eigen praktijk. Op het einde van deze vorming geven we een overzicht van ondersteuningsmaterialen en opleidingen.

Vorming bevat

- 5 Hoofdstukken
- 1 Bevragingen
- Certificaat

VAD
VLAAMS EXPERTISECENTRUM ALCOHOL EN ANDERE DRUGS