



Hand-out bij weerstand

Tips

Pak eerst de weerstand aan, dan de inhoud.

Met weerstand laat de patiënt zien wat hij niet wil, vraag u af wat hij wel wil.

Een patiëntgerichte benadering voorkomt veel weerstand.

Tegemoetkomen aan onderliggende behoeften neemt veel weerstand weg:
de behoefte aan geruststelling (te weten en te begrijpen)
de behoefte aan erkenning (zich gekend en begrepen te voelen)
de behoefte aan controle
de behoefte aan veiligheid en steun

Positief formuleren:

- Reageer op weerstand met positieve formuleringen als: ‘Goed dat u dat zegt ...’, ‘Verstandig...’ en: ‘Blij dat u dat vraagt ...’
- Benadruk de eigenzinnigheid van de patiënt.

Judotechniek:

- Pas uw verwachtingen omgekeerd evenredig aan aan die van de patiënt.
- Draai de rollen om.
- Neem het ‘ja-maar’ over.

Attributie:

- Gebruik een attributie als u een sterke verdenking hebt dat uw hypothese klopt en u de patiënt gezichtsverlies wil besparen.
- Geef aanleiding tot opscheppen.
- Versterk de symptomen, geef de patiënt gelegenheid ze af te zwakken.
- Vraag naar het specifieke in plaats van naar het algemene.

Confronteren:

- Confronteer het liefst met een ik-boodschap.
- Let daarbij op uw dosering (wees mild), timing en non-verbale houding.
- Laat weten wat u wel wilt.

Een experiment voorstellen:

- Stel een experiment of proefperiode voor aan twijfelzuchtige patiënten.
- Stel extreem wantrouwige of psychotische patiënten voor uw advies vrijblijvend uit te proberen.

Indirecte suggesties:

- Vraag toestemming voor het geven van een suggestie.
- Geef geen advies.
- Vertel de patiënt niet wat hij zou moeten doen, maar wat anderen in een (bijna) vergelijkbare situatie hebben gedaan.
- Benadruk de uniekheid van de patiënt en zijn situatie.
- Maak gebruik van de eigenzinnigheid en (vermeende) creativiteit van de patiënt.
- Geef advies om het direct weer terug te nemen.

Keuzevrijheid en autonomie:

- Benadruk dat het de patiënt is die uiteindelijk bepaalt wat er gebeurt.
- Geef bij het geven van advies de illusie van keus.
- Als u toch één advies geeft, onderhandel dan over de details.
- Gun de patiënt bedenktijd.

Drie-keuzes-optie: tips

- Gebruik de drie-keuzes-optie (meer doen, minder doen, zo doorgaan) om machteloosheid om te zetten in een actief keuzeprocess.
- Gebruik de drie-keuzes-optie bij aanhoudende twijfelzucht.