

Schulung für Gesundheitsfachpersonen

Die 5 Prinzipien der motivierenden Gesprächsführung

Motivierende Gesprächsführung

Motivierende Gesprächsführung will...

- Menschen ermutigen, sich mit dem eigenen Verhalten auseinander zu setzen, um ein eigenes Problembewusstsein zu entwickeln
- Zeit geben, denn Veränderung ist ein Prozess
- die Motivation zur Veränderung stärken, indem sie das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit stärkt

Motivierende Gesprächsführung...

- geht auf Menschen zu
- schafft eine positive zwischenmenschliche Atmosphäre
- arbeitet mit vorhandenen Ressourcen
- respektiert die Selbstbestimmung und fördert die Selbstwirksamkeit
- Ist «kurz»: Anwendbar in «Tür- und Angelgesprächen»
- ist eine bewährte Methode, um Veränderung zu unterstützen
- ist ein Kommunikationsstil
- ist eine HALTUNG: Die Mutter, der Vater ist Experte/Expertin der eigenen Situation und für die ihres/seines Kindes und eigenverantwortlich bzw. verantwortlich für die Gesundheit des Kindes

Empathie ausdrücken

Heisst, die Sichtweisen, Erfahrungen, Standpunkte und Gefühle der Eltern verstehen wollen ohne zu bewerten und zu kritisieren. Den Eltern und ihrer Situation mit Respekt gegenüber treten, denn Empathie und Respekt stärken die Selbstachtung und verhelfen zu mehr Selbstvertrauen.

Der wichtigste Punkt dabei ist, eine Atmosphäre des Vertrauens zu schaffen, dies gibt Sicherheit.

Mit dem aktiven Zuhören (das Gehörte mit eigenen Worten wiedergeben, nachfragen, Gefühle ansprechen) wird sichergestellt, dass die Botschaft richtig verstanden wurde. Zugleich regt es selbstmotivierende Aussagen an, welche erste Hinweise für eine Änderungsbereitschaft sind.

Verstehen können erreicht man durch Fragen stellen und zwar durch offenen Fragen, den sogenannte W-Fragen: Was? Wie? Wann? Wo? Wozu? (Warum? wenn immer möglich vermeiden, da es die Eltern in eine Rechtfertigungshaltung treibt und somit Widerstand erzeugt.)

Die Gefühle ansprechen ist eine weitere Strategie, um den Eltern Wohlwollen und Verständnis ihrer Situation gegenüber zu vermitteln. Wie die offenen Fragen regt das Ansprechen der Gefühle die Selbstreflektion an.

Beweisführung vermeiden

Fachpersonen laufen Gefahr, gerade dank ihrem Hintergrundwissen und ihrem Präventionsauftrag, die Eltern überzeugen zu wollen. Ein solches Vorgehen ist meist kontraproduktiv und provoziert Widerstand (siehe unten). Folgende Strategien helfen, Beweisführung zu vermeiden:

- Nie ohne Erlaubnis loslegen
- Eltern nicht im Unklaren über die Ziele der Intervention lassen
- Nicht pathologisieren oder moralisieren
- Nicht überführen oder entlarven
- Kein schlechtes Gewissen machen
- Keine Problemeinsicht erzwingen
- Nicht durch Logik und Argumente überzeugen wollen

Widerstand aufnehmen

Widerstand dient in der Regel als Schutz. Er weist häufig eine präsentierte Lösung zurück. Er verlangt nach einer Anpassung von Strategien durch die Fachperson. Sie muss den Eltern helfen, eigene Lösungen zu finden, in ihrem Tempo und sie muss vor allem Beweisführung vermeiden. Es gilt die Entscheidungen (z.B. weiter zu rauchen) der Eltern zu akzeptieren.

Diskrepanzen entwickeln

Motivation entsteht, wenn ein Widerspruch zwischen gesteckten Zielen («Ich will die Gesundheit meines Kindes schützen») und dem aktuellen Verhalten («rauchen in Anwesenheit des Kindes») entsteht. Dieses Hin- und Hergerissensein ist der erste Schritt zur Veränderung.

Information durch die Beratungsperson ist vielfach notwendig, damit Eltern etwas verändern. Wichtig ist die Eltern zu fragen, ob sie Informationen hören möchten. Nur so ist die Bereitschaft vorhanden, etwas aufzunehmen und über eine Veränderung des Verhaltens nachzudenken.

Selbstwirksamkeit fördern

Selbstwirksamkeit = Überzeugung, einer Situation / einer Aufgabe gewachsen zu sein und diese auch zu bewältigen

Fachpersonen können die Zuversicht der Eltern unterstützen, dass sie eine Änderung (Schutz des Kindes vor Passivrauchen) herbeiführen können. Bereits die ersten kleinen Schritte sind zielführend. Sie sind der Anfang für grössere Veränderungen. Mit den Eltern zusammen über mögliche Änderungsschritte nachdenken, zusammenstellen von alternativen Verhaltensweisen und erste Schritte planen unterstützt sie und gibt ihnen Vertrauen ins eigene Handeln.

Sich dem sprachlichen Niveau der Eltern anpassen. Darauf muss vor allem beim Vermitteln von Informationen geachtet werden (vermeiden von Fachbegriffen, in Bildern sprechen).