Bevestigen en bekrachtigen

Bevestigen en bekrachtigen, afgekort B&B, is het benadrukken van wat positief is. Het herkennen en erkennen wat goed is. Wat zijn iemands sterke kanten die ingezet kunnen worden voor het proces van gedragsverandering? Daar gericht naar luisteren en deze vervolgens benoemen heet een B&B en heeft diverse positieve effecten op je gesprek en het proces van verandering.

Doel van bevestigen en bekrachtigen (B&B)

Voor het eerste proces van MI, relatie bouwen en onderhouden, kan B&B een enorme meerwaarde hebben. Bij mensen die sterke kanten erkennen en bevestigen zijn patiënten sneller geneigd om meer:

- Tijd door te brengen met
- Vertrouwen te hebben in
- Te luisteren naar
- Zich open te stellen

Tevens kan het weerstand/wrijving verminderen.

B&B kan nog diverse andere functies hebben. Bijvoorbeeld:

- De ander ondersteunen bij verandering.
- Aanwezige innerlijke kracht mobiliseren.
- Vertrouwen in eigen kunnen (zelfeffectiviteit) versterken.
- Het vertrouwen in een gedragsverandering versterken.
- Verandertaal ontlokken.

Hoe doe je het?

Door te benoemen wat er al is of al wel lukt. Je kunt denken aan:

- Intentie
- Inspanningen
- Genomen stappen
- Motivatie
- Helpende eigenschappen (voor verandering)

Enkele tips voor het maken van een B&B

- Benoem alleen iets wat je ook echt meent en wat ook daadwerkelijk opgaat voor de persoon waarmee je spreekt.
- Het helpt om voor jezelf steeds te denken aan: wat er al wel is, “het gedeelte van het glas wat al wel gevuld is”.
- Geef het op een directe manier terug: “U geeft niet op” in plaats van op een indirecte manier “Ik zie dat u niet opgeeft”.
- Benoem feitelijk gedrag, een intentie tot gedrag of een concrete actie en koppel dit aan een kwaliteit. Bijv.: “Je stelt kritische vragen, je bent onderzoekend en doortastend.”
- Het is voor de ander tevens prettig als je specifiek bent en het gedrag concreet benoemt. Dus niet “knap gedaan” maar “je bent toch gekomen ondanks dat je er tegen op zag”. Of “ook als het tegen zit blijft u positief”.

Adres Nieuwstraat 78
5552 BX
Valkenswaard

Telefoon 085 303 1386
Email info@academiemg.nl
Internet www.academiemg.nl

Bank NL35 INGB 0005 0385 40
Btw NL864382959 B01
KvK 87720094

Mogelijke voorbeelden van B&B bij weerstand/wrijving

- Fijn dat u eerlijk bent (open zijn over).
- Goed dat u zich durft uit te spreken (lef tonen, durf, moedig).
- Fijn dat u daar de tijd voor neemt in alle drukte (bereidheid).
- Wat behulpzaam dat u dit met ons deelt, het is goed voor ons om te weten wat er leeft en speelt (helpen, bereidheid).
- U geeft niet snel op (volhouden).
- Fijn dat u actie hebt ondernomen om hier iets mee te doen (attent).
- Goed/fijn dat u duidelijk bent (slim, analytisch nadenken).
- U hebt het initiatief genomen om dit ter discussie te stellen (betrokken, bezorgd).
- U wilt dit graag aan de kaak stellen (betrokken, bezorgd).
- U wilt zorgen dat het beter wordt, sommige zeggen niks en laten het erbij (helpen).
- U vindt het belangrijk om voor uzelf (of voor anderen) op te komen (bereidheid).
- U heeft al oplossingen bedacht (bereidheid, helpen).
- U kunt goed 'out of the box' denken en heeft al een creatieve oplossing bedacht.
- U bent doelgericht en dit voelt voor u als een omweg (effectief zijn).
- U wilt dat dit duidelijk wordt.

Bedenk nu zelf drie reacties die je kunt gebruiken in jouw gesprekken

1.

2.

3.