

Motivatie versterken door drie basisbehoeften

Autonomie, verbondenheid, competentie

Uit onderzoek naar motivatie is gebleken dat je meer kans hebt op een stevig engagement van de cliënt wanneer je rekening houdt met drie basisbehoeften, autonomie, verbondenheid en competentie. We leggen deze basisbehoeften kort uit en geven tips om ermee rekening te houden in je begeleiding.¹

1. Autonomie

De psychologische basisbehoefte aan autonomie houdt in dat mensen **voelen dat ze gerespecteerd worden in hun eigenheid, hun gedrag en keuzes**. Het omgekeerde van autonomie is niet afhankelijkheid, maar wel zich onder dwang gezet of gecontroleerd voelen.

- Als begeleider neem je een *samenwerkingspositie* in, eerder dan een expertpositie. Je hebt dan wel expertise en knowhow rond financiële vaardigheden en gezond financieel gedrag, maar de cliënt heeft expertise over zijn eigen leven en de moeilijkheden die hij ervaart. Je kan informatie geven aan de cliënt en inspelen op eventuele moeilijkheden, maar je plaatst jezelf hierbij niet boven de cliënt. Als begeleider kan ook jij je kwetsbaar opstellen, door fouten durven toe te geven of te benadrukken dat je het zelf ook niet altijd makkelijk vindt om de aangereikte hulpmiddelen toe te passen.
- Laat de *thema's van je begeleiding* zo nauw mogelijk aansluiten bij de verwachtingen en dagelijkse leefwereld van de cliënt.
- Indien je cliënt veel *klaagt*, een *gebrekkige motivatie* of zelfs *weerstand* vertoont, kan je dit benoemen: bijvoorbeeld "Ik merk op dat je zucht", "Ik zie dat je de oefening niet invult. Mag ik vragen wat de reden hiervoor is?" Zo kan je de betekenis achterhalen van wat de cliënt (niet) doet of toont. Vindt hij de oefening niet zinvol? Heeft hij moeite om de oefening in te vullen of te kunnen lezen? Spelen er andere problemen waardoor hij zich niet kan concentreren op de inhoud? Belangrijk hierbij is dat je niet veroordelend optreedt.
- Soms *wijkt een gepland gesprek met de cliënt af van de inhoud die je als begeleider hebt vooropgesteld*. De beslissing om hier al dan niet op in te gaan ligt voornamelijk bij jezelf. Als je het belangrijk vindt om op het aangehaalde thema in te gaan en je hiervoor ook voldoende tijd kan vrijmaken, kan je hierop ingaan. Indien je echter vreest onvoldoende tijd of expertise ter beschikking te hebben, is het een betere optie om het probleem en de moeilijkheid ervan te erkennen en een andere afspraak te maken. Bijvoorbeeld "Amai, ik schrik van wat je vertelt. Ik vind het heel erg dat jou dat overkomen is. Ik vind het belangrijk dat we voldoende tijd en ruimte vrijmaken om dit een plaats te geven en ik heb wat schrik dat dat hier in dit gesprek niet zou lukken. Vind je het oké als we hiervoor een nieuwe afspraak maken?". Indien nodig kan je psychologische begeleiding inschakelen.

¹ Lees meer in Peeters, N., Verstuyf, J., Soetens, B. & Storms, B. (2016). [Omdat je geld telt! Draaiboek voor het opzetten en uitvoeren van een groepswerking rond budgetteringsvaardigheden](#). Geel: CEBUD, Thomas More. 243p.

- Vermijd het gebruik van *controlerende taal*, zoals 'moeten', 'verwachten' en 'verplichtingen'. Probeer dergelijke woorden te vervangen door woorden die getuigen van een evenwaardige relatie zoals 'willen', 'kunnen' en 'graag hebben dat'...
- Probeer *keuze en inspraak* te geven tijdens de begeleiding. Ook werken met de doelstellingen van de cliënt zelf is een aanrader. Zo werk je aan vaardigheden of knelpunten die voor de cliënt zelf belangrijk zijn. Je vindt meer informatie over doelgericht werken op <https://www.financieelredzaam.be/doel-en-taakgericht-werken>.
- Geef een duidelijke *uitleg en argumentatie* wanneer bepaalde regels of verplichtingen geïntroduceerd worden.

2. Verbondenheid

De psychologische basisbehoefte aan verbondenheid houdt in dat mensen **zich wederzijds gesteund en geliefd voelen**. Binnen een hulpverleningsrelatie is het vooral belangrijk dat er een warme sfeer ontstaat, waarin de cliënten zichzelf mogen zijn en waarbij op eventuele twijfels of moeilijkheden niet veroordelend gereageerd wordt.

- De begeleider probeert mee te denken vanuit het referentiepunt of perspectief van de cliënt. Met andere woorden, de begeleider gaat *empathisch* om met moeilijkheden die ervaren worden door zich zo sterk mogelijk in te leven in de situatie van de cliënt.
- Tracht een *huiselijke sfeer* te creëren bij je ontmoetingen met je cliënten. Denk bijvoorbeeld eens na over de manier waarop je bureau of gesprekslokaal ingericht is. Een ronde tafel geeft een heel ander gevoel dan een klassieke bureauopstelling. Een tasje koffie geeft iemand het gevoel welkom te zijn en dat er tijd voor hem wordt uitgetrokken. Naast elkaar zitten benadrukt de gelijkwaardige relatie en bevordert het samenwerken.
- Probeer *niet steeds zelf aan het woord* te zijn. Laat de cliënt mee nadenken en tips benoemen. Ga samen op zoek naar wat er nodig is om in het echte leven met een bepaald doel aan de slag te gaan. Kaats de bal ook terug nadat je een advies hebt gegeven door te vragen wat de cliënt daarvan denkt.

3. Competentie

De behoefte aan competentie verwijst naar de behoefte om **zich in staat te voelen om de eigen doelstellingen en ambities te realiseren**. Binnen een begeleiding is het belangrijk dat cliënten begrijpen wat van hen verwacht worden en dat ze zich in staat voelen om dit te realiseren. Hiertoe is het belangrijk om duidelijkheid en structuur te bieden.

- Werk met *opbouwende doelstellingen*. Start met relatief eenvoudige thema's en oefeningen, waarbij cliënten succeservaringen kunnen opbouwen. Benoem het ook als er moeilijkere oefeningen tussen zitten, zodat de cliënten zich niet beschaamd voelen indien ze problemen hebben om deze in te vullen.
- Geef *positieve feedback* op vooruitgang. Geef erkenning voor de inspanningen die de cliënt vertoont. Een schouderklopje af en toe kan wonderen doen. Let hierbij wel op dat je niet

betuttelend wordt. Je vertrekt ook bij het geven van aanmoediging en positieve feedback van een evenwaardige en respectvolle basishouding.

- Pas het *tempo en taalgebruik* aan de mogelijkheden van je cliënt aan. Gebruik eenvoudige woorden en korte zinnen.
- Bied een *duidelijke structuur en houvast*. Zorg dat het voor de cliënt duidelijk is hoe een bepaald gesprek past in het realiseren van een vooropgestelde doelstelling. Zeg in het begin van een gesprek ook wat er zal besproken worden. Als een cliënt graag wilt leren hoe hij zelf een jaarbegroting kan maken, zijn er verschillende tussenstappen nodig. Maak op voorhand duidelijk welke dat zijn en hoe deze elkaar opvolgen. Je kan dat ook visueel voorstellen op een tijdslijn zodat de cliënt in een oogopslag zit waar hij zich bevindt op de weg naar zijn einddoel, wat hij al geleerd heeft en wat er nog aankomt. Dat geeft houvast en duidelijkheid, maar motiveert tegelijkertijd omdat de voortgang zichtbaar wordt.