

COUNTERCONDITIONERING

COUNTERCONDITIONING

WAT?

Het doorbreken van een aangeleerde associatie tussen een bepaalde situatie en een ongewenst gedrag door een ander (gezonder) gedrag als alternatief voor te stellen.

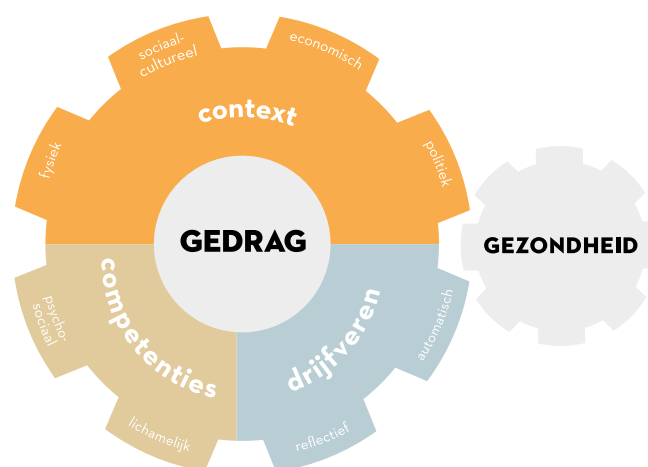
VOORBEELD

Een gezondheidswerker helpt een cliënt die in stresserende situaties rookt met dit gedrag systematisch te vervangen door ademhalingsoefeningen of een korte wandeling.

SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

reflectieve **drijfveren** automatische **drijfveren**

Counterconditionering kan inspelen op **associaties** die mensen ervaren tussen bepaalde situaties en hun reactie hierop. Door herhaalde ervaringen met het alternatieve gedrag kunnen **attitudes** en **uitkomstverwachtingen** tegenover zowel het oude als het nieuwe gedrag veranderen. Bij zowel klassieke als operante conditionering kan counterconditionering **behoeften en verlangens** beïnvloeden omdat het nieuwe gedrag geleidelijk aantrekkelijker kan worden. Op langere termijn kan deze techniek ook **gewoontevorming** beïnvloeden, doordat het nieuwe gedrag steeds meer vanzelfsprekend wordt.



WANNEER WERKT HET?

Counterconditionering werkt wanneer het nieuwe gedrag consequent wordt toegepast in dezelfde situaties waarin het oude gedrag normaal gesproken zou optreden, zodat de associatie effectief wordt vervangen. Het alternatieve gedrag moet voldoende (minstens even) aantrekkelijk en haalbaar zijn, anders kan iemand gemakkelijk terugvallen in het oude patroon. Bovendien werkt counterconditionering beter wanneer het alternatieve gedrag ook directe voordelen oplevert en wanneer de omgeving het nieuwe gedrag ondersteunt. De uitdaging is dat zulke alternatieven in de praktijk niet altijd gemakkelijk te vinden zijn, zeker niet wanneer het oude gedrag intense, onmiddellijke voldoening geeft (bv. snoepen). Hoe groter de intrinsieke motivatie voor het nieuwe gedrag, en hoe sneller het ook als positief en belonend wordt ervaren, hoe groter de kans op succes.