

HERHAALDE BLOOTSTELLING

REPEATED EXPOSURE

WAT?

De doelgroep – via hun zintuigen – herhaaldelijk blootstellen aan een stimulus (bv. een gezond gedrag of object) zodat ze hier positiever tegenover zouden staan.

VOORBEELD

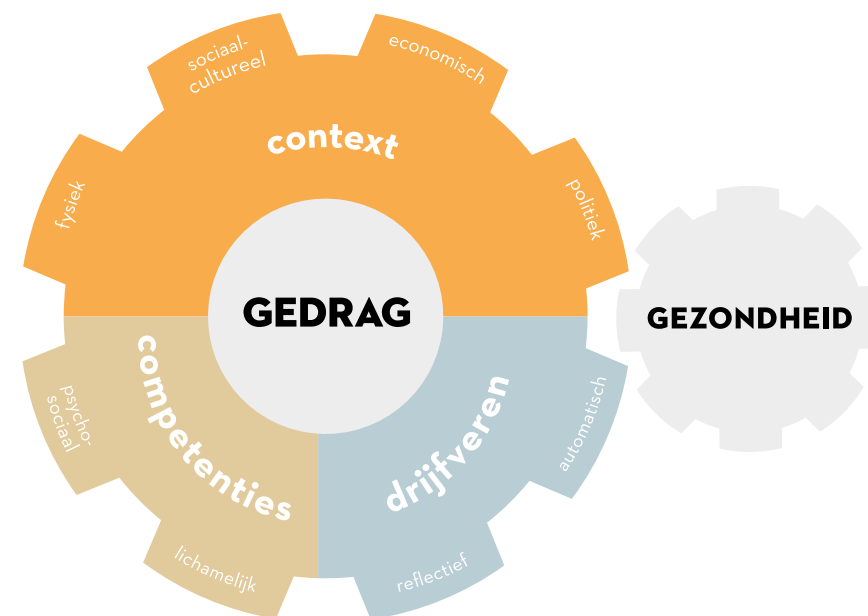
In de lessen seksuele opvoeding worden meermaals condoms getoond aan de leerlingen.

Kinderen leren de smaak, textuur en geur van nieuwe voeding waarderen omdat hun ouders dit herhaaldelijk aanbieden.

SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

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

Het herhaaldelijk aanbieden van een stimulus (bv. een gewenst gedrag of een gezond object) zorgt ervoor dat mensen hier vertrouwder mee worden. Het gevoel van vertrouwdheid **associëren** we vaak met positieve gevoelens. Dat gebeurt automatisch en vaak onbewust. Herhaalde blootstelling kan ook meer reflectief/bewust leiden tot positievere **attitudes** over de stimulus. Het hebben van positieve associaties met en attitudes over een stimulus vergroot de kans op gedragsverandering.



WANNEER WERKT HET?

Herhaalde blootstelling werkt enkel als de doelgroep initieel een neutrale attitude heeft ten opzichte van de stimulus. Het werkt dus niet als men al een uitgesproken negatieve mening of negatief gevoel heeft bij de stimulus.