

### WAT?

Het koppelen van een positief gevolg aan een gedrag (het toevoegen van een aangename of het wegnemen van een onaangename ervaring), waardoor de frequentie, duur, intensiteit of waarschijnlijkheid van dat gedrag toeneemt. De techniek 'beloning' is een vorm van bekrachtiging.

### VOORBEELD

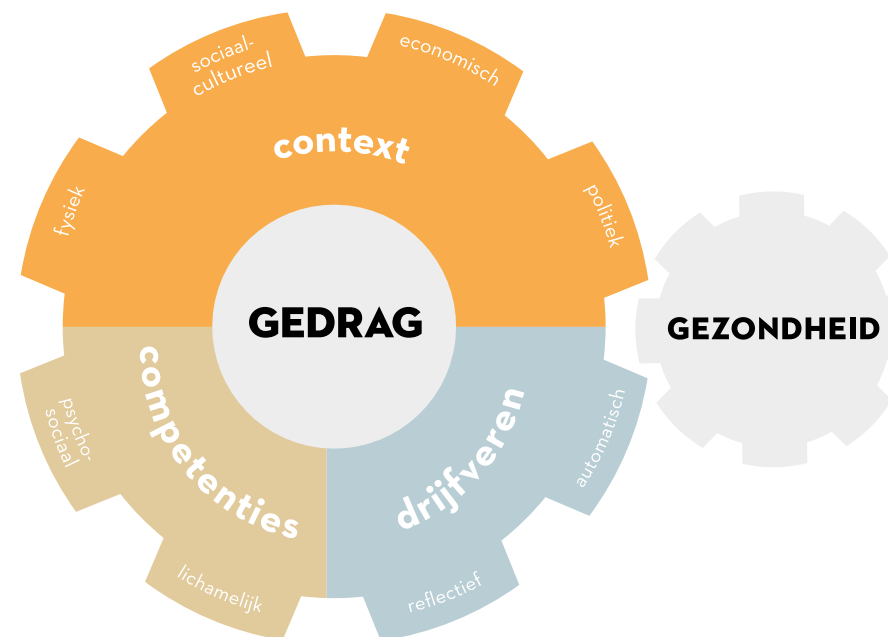
Een tandarts bekrachtigt een kind dat goed gepoetst heeft met oprechte aandacht: ze vraagt hoe het kind het poetsen heeft aangepakt, geeft complimenten op de inzet en benoemt ook het zichtbaar resultaat.

Een rookstopcoach laat een deelnemer een 'rookvrij-spaarpotje' aanleggen, waarin het geld wordt gestort dat anders naar sigaretten zou gaan. Hiermee mag ze zichzelf trakteren op een fijne beleving.

### SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

reflectieve **drijfveren**    automatische **drijfveren**    sociaal-culturele **context**

Er wordt bij bekrachtiging (bewust of onbewust) een **associatie** gemaakt tussen een gedrag en een positief gevolg. Dit beïnvloedt de **uitkomstverwachting** omdat men leert dat het stellen van het gedrag iets positiefs oplevert. Daarnaast speelt bekrachtiging in op **behoeften en verlangens**: het vooruitzicht op iets plezierigs of het vermijden van iets onaangenaams motiveert mensen om gedrag te stellen of te herhalen. Het versterkt ook het gevoel van **eigen-effectiviteit**: mensen krijgen meer vertrouwen in hun kunnen wanneer gewenst gedrag telkens positieve gevolgen oplevert. Herhaalde bekrachtiging kan zorgen voor een positievere houding ten opzichte van het gedrag, en zo dus **attitudes** beïnvloeden. Door gedrag consequent te belonen, kan dit ook leiden tot **gewoontevorming**, waarbij het gedrag steeds minder bewust en vanzelfsprekender wordt. Wanneer gewenst gedrag systematisch wordt beloond binnen een groep kan dit ook bijdragen aan het verschuiven van **sociale normen**.



### WANNEER WERKT HET?

Bekrachtiging werkt het best wanneer het positieve gevolg duidelijk gekoppeld is aan het gewenste gedrag en is afgestemd op de context en voorkeuren van de doelgroep. Bekrachtiging is effectief op korte termijn, maar het effect kan afnemen na verloop van tijd. Variatie in soort en timing van bekrachtiging kan helpen om het gewenste gedrag langer in stand te houden. Niet alleen het resultaat, maar ook het proces bekrachtigen (zoals moeite doen of nieuwe strategieën uitproberen) versterkt de effectiviteit van deze techniek. Bekrachtiging kan, indien in een vorm van beloning van buitenaf, vooral inspelen op gecontroleerde motivatie. Het is dus belangrijk om dit type bekrachtiging te combineren met een aanpak die ook autonome motivatie ondersteunt.