

CUES VOORZIEN

PROVIDING CUES

WAT?

Het vooraf bepalen of voorzien van cues (aanwijzingen) om een gewenst of gezond gedrag te stimuleren op een later tijdstip of in een specifieke situatie.

VOORBEELD

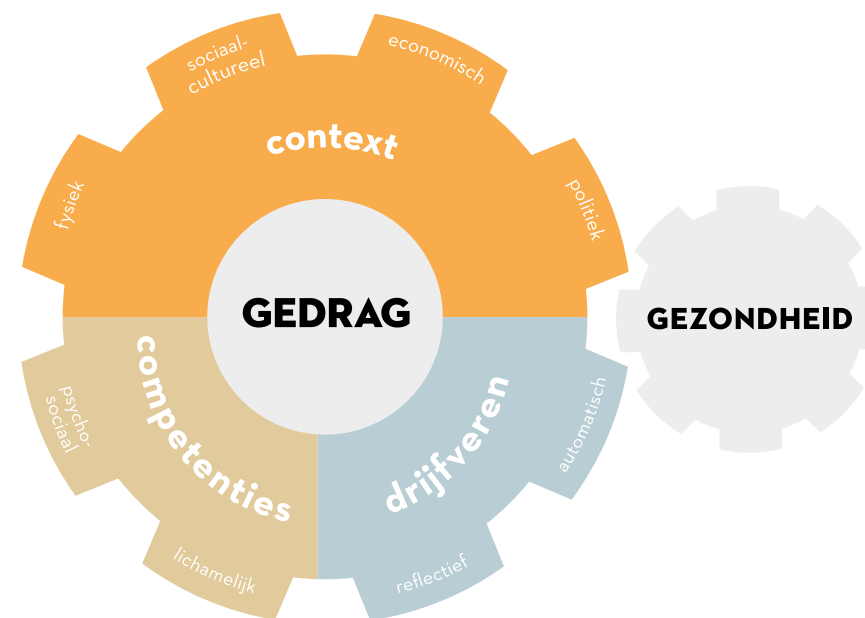
Tijdens een leermoment voor tieners over het onderhandelen over condoomgebruik, zoek je samen naar cues die hen kunnen stimuleren om het gewenste gedrag — condoomgebruik bespreken — te vertonen wanneer de situatie zich voordoet. Een cue kan bijvoorbeeld iets zijn dat de partner zegt. Het is belangrijk dat deze cues zoveel mogelijk overeenkomen met situaties die tieners in het echte leven kunnen tegenkomen.

Tijdens een mindfulness workshop leer je mensen ademhalingstechnieken aan die je koppelt aan specifieke cues die ook in het echte leven voorkomen (bv. omgevingslawaaï of gespannen schouders), zodat mensen de techniek effectief kunnen toepassen in stressvolle situaties.

SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

reflectieve **drijfveren** automatische **drijfveren** psychosociale **competenties**

Cues voorzien helpt om een (gezond) **gedrag beter te kunnen reguleren**. Het bepalen van een cue tot een gewenst gedrag, kan de **intentie** tot gedragsverandering verhogen en kan samengaan met het stellen van **doelen**. Een cue zorgt ervoor dat men zich het gewenste gedrag herinnert (doordat er een **associatie** werd gemaakt tussen de cue en het gewenste gedrag). Het kan ervoor zorgen dat er een nieuwe **gewoonte** ontstaat.



WANNEER WERKT HET?

Een cue moet worden opgemerkt op het moment dat het gewenste gedrag zou moeten worden gesteld. Door cues uit het 'echte leven' te kiezen tijdens een leermoment, is de kans groter dat mensen de cue opmerken en zich de geleerde informatie herinneren. Bovendien moet het individu meteen de link kunnen leggen tussen de cue en het gewenste gedrag. Hiervoor is een goed functionerend (niet-overbelast) werkgeheugen nodig. Dit maakt de techniek minder geschikt voor individuen die mentaal of cognitief beperkt of overbelast zijn. Cues werken het best wanneer mensen ze zelf kunnen selecteren of voorzien.