

# DECONDITIONERING

## DECONDITIONING

### WAT?

Mensen laten ervaren dat gedrag niet langer wordt beloond, waardoor het gedrag afneemt en uiteindelijk uitdooft.

### VOORBEELD

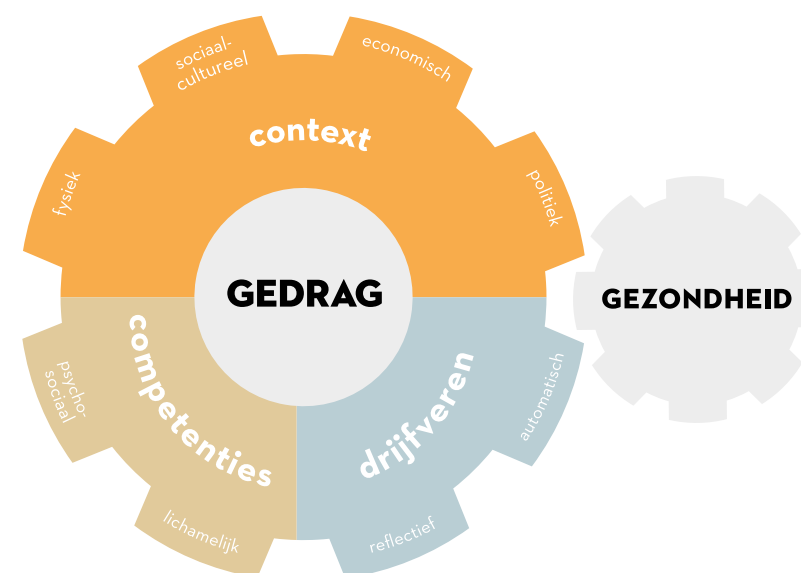
Een gezondheidsvoorlichter adviseert ouders om geen aandacht meer te geven aan het gezeur van hun kind om ongezonde snacks in de supermarkt, zodat het kind leert dat dit gedrag geen beloning oplevert.

Een psycholoog helpt een cliënt bij deconditionering van emotie-eten door hem aan te moedigen om bij stressmomenten niet naar snoep te grijpen en geen alternatief beloningsmechanisme te introduceren. In plaats daarvan reflecteren ze samen op het ongemakkelijke gevoel dat aanvankelijk ontstaat (en ook weer voorbijgaat), tot dat de associatie tussen stress en snoepen uiteindelijk uitdooft en de drang verdwijnt.

### SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

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

Deconditionering beïnvloedt in de eerste plaats **associaties**: door ongewenst gedrag niet langer systematisch te belonen, verdwijnt het eerder aangeleerde verband tussen gedrag en positieve uitkomst. Dit beïnvloedt de **uitkomstverwachting** omdat men leert (en dus verwacht) dat het gedrag geen voordeel meer oplevert. Ook **attitudes** kunnen hierdoor mogelijk veranderen: als het gedrag niet langer gunstige effecten heeft, kan de positieve houding ten opzichte ervan afnemen. Deconditionering kan daarnaast ook **behoeften en verlangens** beïnvloeden. Doordat het ongewenste gedrag steeds minder aantrekkelijk wordt, kan de behoefte hiernaar ook veranderen. Op langere termijn kan deze techniek misschien **gewoontevorming** beïnvloeden, doordat het gedrag minder frequent gesteld wordt en de gewoonte wellicht uitdooft. Ten slotte kan het ook **sociale normen** beïnvloeden, als het gedrag binnen een groep systematisch niet (meer) wordt beloond.



### WANNEER WERKT HET?

Gedrag dooft pas uit wanneer de beloning consequent niet meer ervaren wordt – af en toe toch nog een beloning geven, ondermijnt het effect. Tegelijk is het belangrijk dat mensen goed ondersteund worden, want het wegvallen van een beloning kan frustratie of teleurstelling oproepen. Dergelijke gevoelens opvangen en begeleiden, helpt om op termijn niet meer te hervallen in het oude gedrag.