

# HERATTRIBUTIETRaining

## REATTRIBUTION TRAINING

### WAT?

Mensen helpen om mislukkingen toe te schrijven aan tijdelijke, externe factoren en successen aan interne, stabiele factoren.

### VOORBEELD

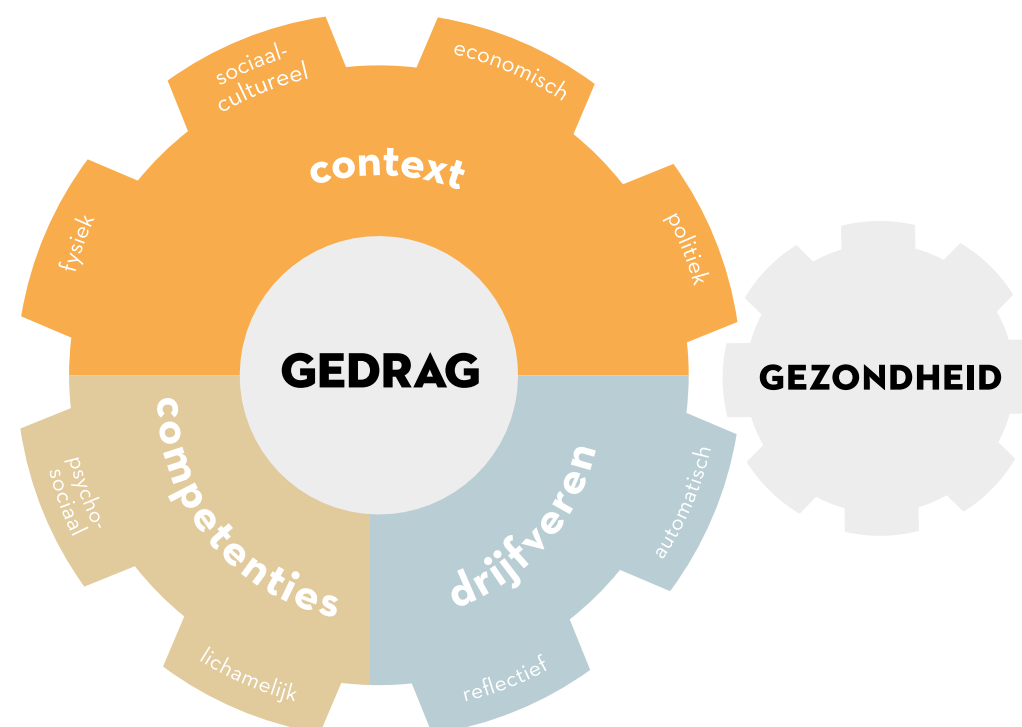
Een hulpverlener leert mensen met een drugsverslaving een terugval toe te schrijven aan externe factoren, zoals een onverwachte confrontatie met stress of oude vrienden die gebruiken, in plaats van aan een gebrek aan wilskracht of eigen falen.

Een bedrijfspsycholoog leert een cliënt om een conflict op het werk toe te schrijven aan een tijdelijke miscommunicatie in plaats van aan een slechte relatie met collega's.

### SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

#### reflectieve drijfveren

Herattributietraining heeft invloed op reflectieve drijfveren door in te spelen op de manier waarop mensen denken over oorzaken van gebeurtenissen. Door de attributies die mensen maken te herstructureren (mislukkingen toeschrijven aan tijdelijke, externe factoren en successen aan interne, stabiele factoren), vergroot hun **eigen-effectiviteit** en ervaren ze minder gevoelens van hulpeloosheid. Hierdoor is de kans groter dat ze hun **doelen en intenties** tot nieuwe pogingen voor gedragsverandering zullen behouden (in plaats van op te geven omdat het 'toch niet zal lukken').



### WANNEER WERKT HET?

Herattributietraining werkt het best onder **begeleiding**, waarbij de persoon wat hulp krijgt om van perspectief te veranderen. Het is vooral effectief wanneer de doelgroep **openstaat voor introspectie** en bereid is om hun denkpatronen te herzien.

Het werkt voornamelijk bij **mensen die geneigd zijn om mislukkingen intern** en/of stabiel te attribueren en successen extern en/of tijdelijk te attribueren en die dus baat kunnen hebben bij het ontwikkelen van een meer realistische kijk. Indien mensen van nature mislukkingen vaak extern en/of tijdelijk attribueren en successen intern en/of stabiel attribueren, heeft de techniek weinig zin.

Een **veilige en ondersteunende omgeving** is cruciaal om deelnemers aan te moedigen hun gedachten te delen en te herzien.