

## WAT?

Een bepaald gedrag aanmoedigen/aanleren door een model aan te bieden dat het gewenste gedrag demonstreert en succesvol stelt (ondanks eventuele moeilijkheden).

## VOORBEELD

Een goeie vriend is enkele jaren geleden gestopt met roken en heeft weinig moeite meer om een sigaret te weigeren. Zelf twijfel je nog, maar die vriend vertelt hoe hij omgaat met moeilijke momenten en dit geeft je moed.

Voor een campagne over kankerscreening kies je als rolmodel een bekend persoon die ook kanker kreeg, maar er tijdig bij was door de screenings en hierover getuigt.

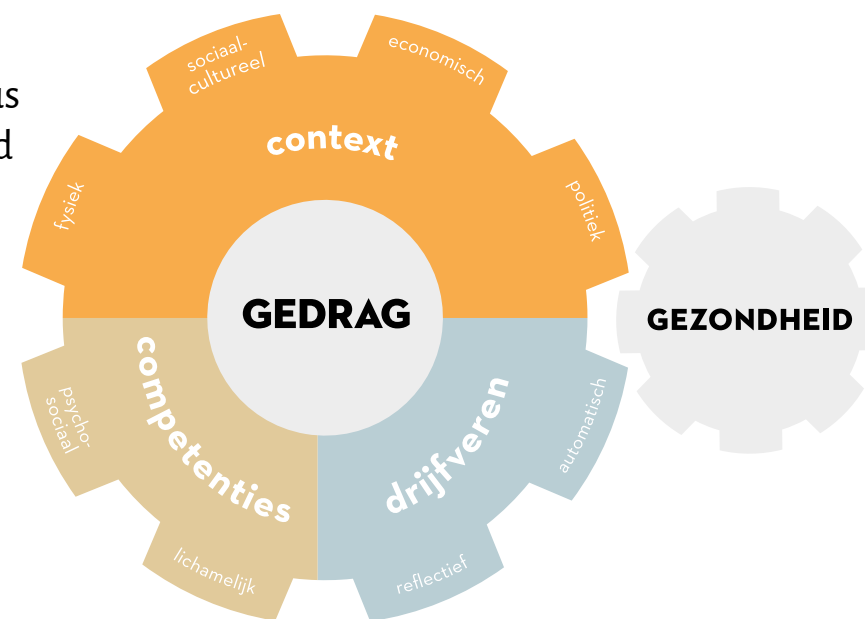
## SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

reflectieve **drijfveren**    sociaal-culturele **context**    psychosociale **competenties**

Als je een (rol)model waarmee je raakvlakken hebt, of mensen waarnaar je opkijkt, het gewenste gedrag ziet uitvoeren, kan dat je **eigen-effectiviteit** (als die het kan, kan ik het misschien ook) versterken en kunnen **attitudes** aanpassen of versterken (bv. die persoon vindt roken tijdens de zwangerschap niet oké, dus ik ook niet). Ook de **identiteit en sociale rol** kunnen beïnvloed worden (iemand zoals ik stelt dat gedrag, misschien past dit ook wel bij wie ik ben?).

Een rolmodel het gewenste gedrag zien uitvoeren, kan ook zorgen voor een aanpassing van de sociaal-culturele context: zowel op vlak van **sociale gepercipieerde en subjectieve normen** als **sociale steun**. Je ziet het rolmodel het gedrag uitvoeren en zo wordt de norm omtrent het gedrag misschien wel aangepast (bv. anderen praten er wél over als ze het moeilijk hebben). Een rolmodel het gedrag zien uitvoeren, geeft ook een gevoel van steun – je bent niet alleen en iemand waarnaar jij opkijkt, of je mee identificeert, stelt dat gedrag dus ook!

Door een rolmodel het gedrag te zien uitvoeren of manieren te tonen hoe ze omgaan met verleidingen ed. worden psychische competenties (**gedragsregulatie, interactieve en copingvaardigheden**) versterkt.



## WANNEER WERKT HET?

De **identificatie** met het rolmodel is hier van cruciaal belang: herkent de doelgroep zich voldoende in het model of de modellen? Daarnaast is het ook belangrijk dat het model het gedrag niet meteen perfect kan uitvoeren. Maar dat het eerder iemand is die twijfelt en zoekt, en waarbij het proces ook niet perfect loopt. Dat verhoogt de **herkenbaarheid** voor de doelgroep. Verder moet het individu ook over de nodige (fysieke en mentale) **vaardigheden** beschikken om het gedrag te stellen.