

WAT?

Stimuli (ook triggers genoemd) voor ongezond gedrag vermijden of verwijderen. Stimuli voor gezond gedrag toevoegen.

VOORBEELD

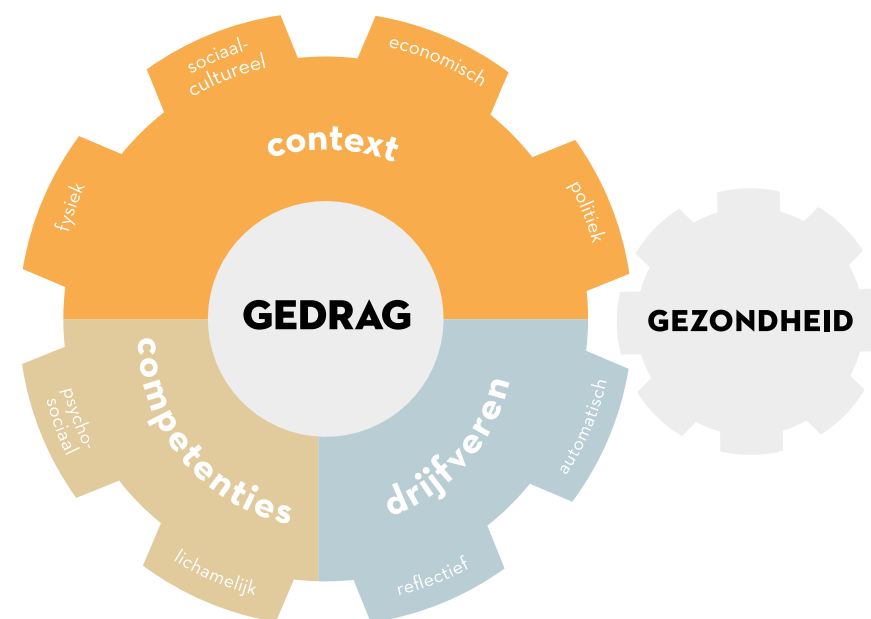
Het vermijden van situaties en plekken waar in het verleden drugs werden gebruikt.

Het voorlezen van een rustig verhaaltje als bedtijdroutine voor kinderen.

SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

automatische **drijfveren**

Gewoonten zijn voorspelbare (gezonde of ongezonde) gedrag patronen die gelinkt zijn aan bepaalde stimuli. Stimuluscontrole probeert om **gewoonten** te veranderen door de context van een bepaald gedrag aan te passen. Dat wil zeggen het vermijden of verwijderen van stimuli voor ongezond gedrag/stimuli toevoegen voor gezond(er) gedrag.



WANNEER WERKT HET?

Een belangrijke voorwaarde voor het succesvol toepassen van stimuluscontrole is het bewust worden van de persoonlijke stimuli die tot een automatische reactie leiden.

Bv. herkennen van emoties die tot een eetbui leiden.

Verder heeft onderzoek aangetoond dat stimuluscontrole het best werkt als het wordt toegepast op het moment dat er een verandering is in iemand leven en nieuwe gezonde(re) gewoonten gevormd worden.

Bv. door je nieuwe job dagelijks naar het station fietsen i.p.v. de tram te nemen.

Het stellen van doelen en het aangaan van een publiek engagement kunnen helpen bij de verandering van gewoonten.