

## WAT?

Het koppelen van een negatief gevolg aan een gedrag, waardoor de kans afneemt dat het gedrag opnieuw wordt gesteld.

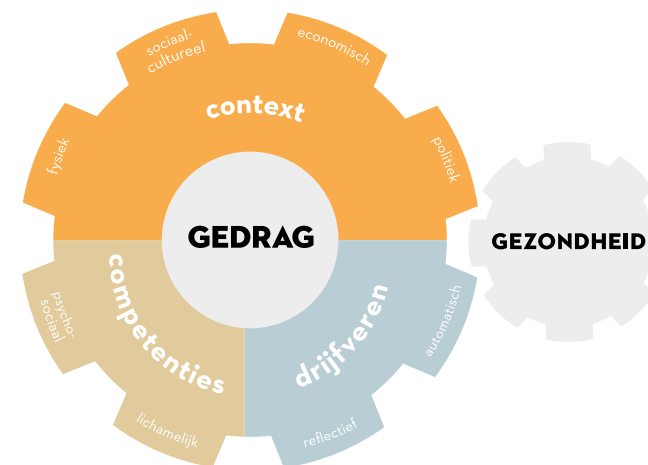
## VOORBEELD

Alcohol drinken en rijden wordt in meerdere landen wettelijk gestraft met boetes en een (tijdelijk) rijverbod.

## SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

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

Wanneer ongewenst gedrag herhaaldelijk wordt gevolgd door een negatieve consequentie, wordt een nieuwe **associatie** gevormd. Dit kan de **uitkomstverwachting** beïnvloeden aangezien men leert dat het gedrag negatieve gevolgen heeft. Daarnaast kunnen **attitudes** veranderen: gedrag dat telkens wordt bestraft, wordt minder positief beoordeeld. Straffen beïnvloedt ook **behoeften en verlangens** doordat het vooruitzicht op iets onaangenaams de motivatie en dus de behoefte om het gedrag te stellen verlaagt. Op langere termijn kan straffen ook **gewoontevorming** beïnvloeden: doordat het ongewenste gedrag minder vaak voorkomt, wordt het moeilijker om er een gewoonte van te maken, of wordt een bestaande gewoonte afgebouwd. Op sociaal-cultureel niveau kan straffen een invloed hebben op **sociale normen** en **sociale invloeden**: wanneer gedrag systematisch wordt bestraft binnen een groep, kan het gedrag verminderen of zelfs uitdoven en bijdragen aan normverschuiving.



## WANNEER WERKT HET?

Straffen houdt risico's in: het kan leiden tot weerstand, angst of vermijding, en verliest op termijn vaak effectiviteit. Het gedrag wordt dan niet aangepast vanuit overtuiging, maar om straf te vermijden (extrinsieke motivatie). Het is daarom goed om ook te proberen begrijpen waarom iemand ongewenst gedrag stelt. Een duidelijke uitleg over waarom bepaald gedrag niet aanvaardbaar is, kan meer begrip creëren voor de straf. Straf kan je best combineren met technieken die het gewenste gedrag faciliteren. Zo wordt de kans groter dat iemand zich niet enkel aanpast om straf te vermijden, maar ook vanuit een eigen (autonome) motivatie gedrag verandert.

Als straffen toch nodig is, zorg dan dat het onmiddellijk volgt op het gedrag, begrijpelijk is als logisch gevolg en proportioneel (in verhouding tot de ernst).