

WAT?

Elke activiteit waarbij iemand reflecteert op dat wat die belangrijk vindt en/of goed in is, met als doel het zelfvertrouwen te vergroten en zo beter in staat te zijn om uitdagende gezondheidsboodschappen en andere bedreigende situaties vanuit een breder perspectief te zien.

VOORBEELD

Uit een studie blijkt dat als aan dialysepatiënten wordt gevraagd om herinneringen op te halen aan hun goede daden, hun fosfaatwaarden¹ verbeteren. Deze patiënten hielden zich ook beter aan het advies om genoeg water te drinken, en dit tot wel 12 maanden na de studie.

1. Bij dialyse wordt maar een beperkt deel van het fosfaat in het lichaam verwijderd. De kans bestaat dus dat de waardes te hoog worden. Door o.a. rekening te houden met voeding (met een fosfaatarm dieet), kan dit onder controle worden gehouden.

WANNEER WERKT HET?

De techniek kan worden ingezet door iemand gewoonweg stimulerende uitspraken over zichzelf te laten doen. Maar bij heel algemene uitspraken ('Ik ben goed zoals ik ben') hebben ze meestal geen positief effect omdat ze te weinig concreet zijn. Een uitspraak als 'Ik ben een liefhebbende vader', zegt iets over wat je belangrijk vindt, en kan dus een geschikte affirmatie (een andere naam voor zelfbevestiging) zijn. Ook moeten de affirmaties een representatie zijn van wat je over jezelf gelooft en belangrijk vindt (je persoonlijke waarden dus). Er zijn echter aanwijzingen dat zelfbevestiging het meest effectief is als er uitgebreid bij iemands waarden wordt stilgestaan, niet door 1 zinnetje tegen jezelf te zeggen, maar door er bijvoorbeeld een hele schrijf oefening aan te wijden.

Als je zelfbevestiging specifiek inzet om te zorgen dat gezondheidsadvies wordt opgevolgd, zorg dan dat het advies overtuigend is. Zelfbevestiging zorgt er namelijk voor dat mensen meer open staan voor nieuwe informatie en die objectiever beoordelen, waardoor ze een duidelijk advies aannemen. Maar tegelijk wordt een zwak advies ook sneller afgewezen. Gebruik zelfbevestiging alleen als je weet dat het gezondheidsadvies niet opgevolgd zal worden. Er zijn aanwijzingen dat zelfbevestiging niet of zelfs averechts kan werken als mensen van nature geneigd zijn advies aan te nemen.

SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

reflectieve **drijfveren** psychosociale **competenties**

Zelfbevestiging inzetten bij gezondheidsboodschappen werkt in op **risicoperceptie** en bewustzijn omdat het mensen in staat stelt met een meer open blik naar gepresenteerde gezondheidsrisico's te kijken. Waarschijnlijk werkt het wel alleen bij mensen die een hoog risico lopen, bijvoorbeeld intensieve rokers. Onderzoekresultaten over het effect op **eigen-effectiviteit** verschillen; soms lijkt het wel op deze determinant in te spelen, en soms niet. Op intenties lijkt de techniek ook impact te hebben. Ook hier zien we dat intenties sterker wijzigen bij groepen die een hoger risico lopen op negatieve gezondheidsconsequenties.

Verandert het gezondheidsgedrag ook effectief door deze techniek? Ook hierover zijn verschillende onderzoekresultaten, maar het lijkt erop dat er meer negatieve gedachten en gevoelens opduiken bij het risicogedrag en dat er meer controle wordt ervaren op het niet stellen van het gedrag. Op deze manier is er een invloed op **gedragsregulatie**.

