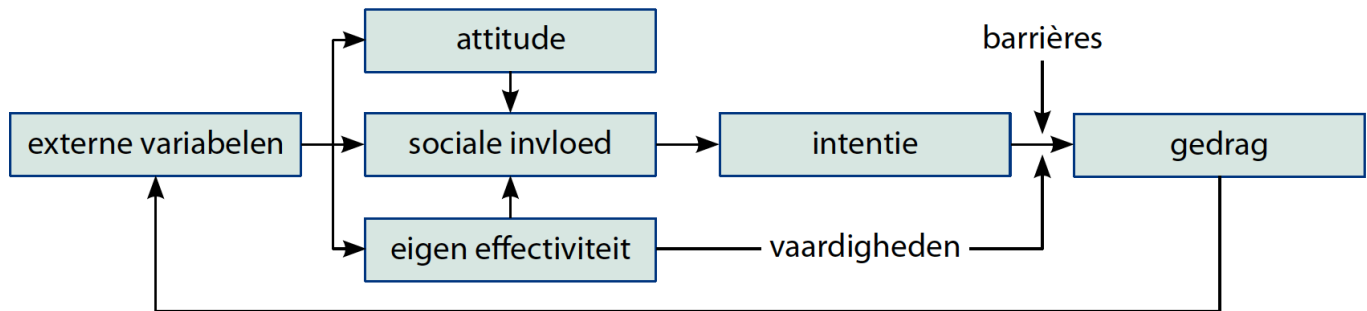


5. Het ASE-model

Inleiding

Het ASE-model is een model waarmee gedrag verklaard en geanalyseerd kan worden. Het model geeft tevens een antwoord op de vraag hoe je gedrag kunt beïnvloeden. Vergelijk het maar met de PES-formule: als je de oorzaken en symptomen niet kent, is de kans groot dat je interventie mislukt.

ASE is een afkorting van **a**ttitude, **s**ociale invloed en **e**ffectiviteit. Volgens het model zijn dit drie belangrijke factoren die van invloed zijn op gezondheidsgedrag. Het zijn factoren die zich zowel in de mens als in de omgeving bevinden. Op grond van deze factoren komt iemand tot gezondheidsgedrag. Iemand is zich doorgaans niet van al die factoren bewust. De factoren worden ook wel gedragsdeterminanten genoemd.



Het ASE model

Het ASE-model:

- attitude
- sociale invloeden
- eigen effectiviteit
- externe variabelen
- gedragsintentie
- barrières

We leggen de begrippen uit die in het ASE-model vermeld staan. We doen dat aan de hand van een aantal voorbeelden.

Lesley is een schizofrene jongen van 22 jaar die in een gezinswoning verblijft samen met 3 andere mensen die psychiatrische ondersteuning nodig hebben. Je begeleidt Lesley in het zoeken naar een goede daginvulling en structuur, zodat Lesley zo zelfstandig mogelijk zal kunnen wonen. 'Zo', zegt Lesley tevreden, 'ik heb me lekker gedoucht na het sporten vanochtend, daar knap je van op.' Lesley vertelt je dat hij zich vorige week heeft aangemeld bij een sportschool. Je geeft aan dat je het een prima initiatief vindt om meer te bewegen.

'Kan ik die extra kilo's eraf trainen en het is ook nog eens lekker dichtbij', voegt Lesley eraan toe. Lesley is door het gebruik van een antipsychoticum in gewicht aangekomen en heeft weinig conditie. 'Wil je wat drinken soms?', vraagt hij aan je. Terwijl de koelkast open gaat zie je onder andere licht frisdranken halfvolle melk staan. Tegen het eind van je bezoek hoor je Lesley tegen een andere bewoner zeggen: 'Zet jij de frituurpan vast aan. Over een kwartiertje gaan we eten. De frietjes liggen in het vriesvak.' 'Woensdag ga ik met een vriend naar de sportschool. Hij heeft zich ook aangemeld', zegt Lesley. 'Ik haal hem op met de auto. Hij woont hier toch in de buurt.' Lesley geeft aan het gezellig te vinden om samen met iemand te gaan sporten. Dan drinken we na afloop nog een biertje samen in de kantine. 'Eentje maar hoor, want ik ben dan tenslotte de BOB', lacht hij. 'Heb jij een vuurtje voor me?', hoor je Lesley aan een medebewoner vragen die de keuken binnenkomt.

Attitude

Attitude betekent houding, in dit geval je houding ten opzichte van bepaald gedrag. Een attitude ontstaat door een afweging van voor- en nadelen die de persoon aan het gedrag verbindt. Hoe positief staat iemand ten opzichte van het gedrag. Die afwegingen van voor- en nadelen komen niet altijd voort uit logische redeneringen en verstandelijke overwegingen. Ze komen ook voort uit gewoonten en irrationele overtuigingen. Een attitude merk je aan het gedrag van een persoon.



Lesley heeft zich aangemeld voor een sportschool. Laten we ervan uitgaan dat hij bewegen en op gewicht blijven belangrijk vindt. Het is dan opmerkelijk dat hij met de auto naar de sportschool komt.

De verschillende gedragingen van Lesley komen in het voorbeeld tegenstrijdig over. Lesley weegt bewust en onbewust diverse gedragingen tegen elkaar af. Hij zegt ja tegen bewegen als het om sporten gaat. Hij zegt nee tegen bewegen als het om vervoer gaat. Lesley heeft ten aanzien van sport een andere attitude dan ten aanzien van vervoer.

Sociale invloeden

Er zijn verscheidene sociale invloeden:

- Subjectieve normen: verwachtingen die in een bepaalde sociale context leven ten aanzien van bepaald gedrag en de mate waarin je geneigd bent om je hier wat van aan te trekken.
- Sociale steun of sociale druk: meer directe invloeden van anderen. De term sociale druk wordt gebruikt als er sprake is van een negatieve invloed op het gewenste gedrag. Wanneer anderen steun bieden bij het nieuwe gedrag of de pogingen om gedrag te veranderen, noemen we dat sociale steun.
- Waargenomen gedrag van anderen: het overnemen van attitudes en gedrag van anderen door het observeren van andermans gedrag.

Na het sporten neemt Lesley een douche. Dat heeft te maken met de verwachting die er leeft ten opzichte van hygiëne. Namelijk dat je na transpireren of sporten dient te douchen om niet te stinken maar juist fris te ruiken. Lesley trekt zich iets aan van die norm (subjectieve norm). De andere 3 medebewoners in het huis waar Lesley woont roken, net als Lesley zelf. Lesley vindt het wel gezellig en ontspannend om samen een sigaretje te roken. (sociale steun, ten aanzien van het roken). Lesley beperkt het alcoholgebruik tot één biertje, omdat je niet met teveel alcohol achter het stuur moet gaan zitten. Lesley stemt in met die norm (sociale druk, om rijden en drinken niet te combineren). Lesley heeft een zus die flink wat kilo's is kwijtgeraakt door intensief te sporten. Voor Lesley was dit aanleiding om ook meer te bewegen en dus nam hij een abonnement bij de sportschool bij hem in de buurt (waargenomen gedrag).

Hoe we zelf tegen gedrag aankijken (attitude) is belangrijk, maar de mening van anderen speelt ook een rol. De verwachtingen van anderen zorgen dat we ons gedrag aanpassen. Het gaat hier altijd om voor ons belangrijke personen in de sociale omgeving, zoals familie en vrienden, maar ook docenten en trainers. De sociale omgeving oefent op verschillende manieren invloed op ons uit, bijvoorbeeld door letterlijk verwachtingen uit te spreken of zelfs door regels op te stellen. Maar invloed uitoefenen kan ook door een bepaald gedrag duidelijk te steunen of af te keuren, of door zelf het goede voorbeeld te geven. Als de sociale omgeving achter het gedrag staat, is de kans dus groter dat we ons ook zo willen gaan gedragen.

Groepsdruk

Hoe groot deze sociale invloed is, kan voor iedereen in elke situatie anders zijn, maar er zijn ook wel algemeenheden. Zo zal voor een heel jong kind de invloed van de ouders heel groot zijn, maar voor een puber is hun mening soms juist reden om het tegenovergestelde te doen. Voor een puber zijn ook vrienden een belangrijk onderdeel van de sociale omgeving. De term groepsdruk wordt in dat kader vaak genoemd. Maar groepsdruk (kuddegedrag) is iets van alle leeftijden. Er zijn tal van sociale experimenten die laten zien dat de sociale omgeving invloed op ons uitoefent zonder dat we daar zelf bijilstaan. Ook een groep onbekenden kan dan je gedrag beïnvloeden. Rolmodellen worden vaak ingezet voor gedragsbeïnvloeding, maar het is wel van belang de juiste persoon voor deze functie te kiezen.



Eigen effectiviteit

Met eigen effectiviteit wordt de inschatting bedoeld die iemand maakt van zijn eigen mogelijkheden om bepaald gedrag te vertonen. Er wordt onderscheid gemaakt naar drie niveaus:

- de inschatting van de benodigde vaardigheden;
- de inschatting van het gedrag in verschillende situaties, bijvoorbeeld de mogelijkheid om gedrag te kunnen blijven vertonen in situaties van spanning;
- de mate van zelfvertrouwen.

Over het stoppen met roken zegt Lesley dat hij met drie rokende medebewoners niet kan weerstaan aan de verleiding (inschatting van de benodigde vaardigheden). 'Als zeme eentje aanbieden, kan ik echt geen nee zeggen.' (mate van zelfvertrouwen) Daarbij houd ik het niet vol als ik met mijn vrijwilligerswerk ga starten bij de fietsenmakerij straks (inschatting van gedrag in verschillende situaties).

Externe variabelen

Attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit zijn volgens het ASE-model belangrijke factoren die gedrag beïnvloeden. Maar daar blijft het niet bij. Leeftijd, sekse, demografische kenmerken als geloofsovertuiging, sociaal economische status en psychologische kenmerken als persoonlijkheids- en persoonskenmerken beïnvloeden de attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit. Ze worden externe variabelen genoemd.

Wat betreft sekse zijn er verschillen in attitude. Jongens willen misschien meer bewegen om fit te zijn en meisjes om af te vallen. Of denk met betrekking tot sociale invloed aan typische mannen- en vrouwensporten zoals respectievelijk rugby en ballet. Een meisje dat op rugby wil, kan te maken krijgen met een sociale omgeving die dit afkeurt en rugby als sport niet bij een meisje vindt horen.



Gedragsintentie

Samen bepalen de externe variabelen en de determinanten attitude, sociale invloeden en eigen effectiviteit de intentie van een persoon om het gedrag te vertonen. In welke mate de persoon daadwerkelijk het gedrag zal vertonen, is afhankelijk van de praktische vaardigheden waarover iemand beschikt om het gedrag te realiseren en van eventuele barrières.

Barrières

Barrières kunnen de relatie tussen de intentie en het daadwerkelijke gedrag beïnvloeden. Er zijn drie factoren die barrières kunnen vormen bij het uitvoeren van de gedragsverandering:

- positieve intentie verandert in negatieve;
- voorwaarden die de cliënt eraan koppelt;
- externe omstandigheden waar iemand geen invloed op heeft.

Een eerste barrière is dat een positieve intentie in de loop van de tijd in een negatieve intentie kan veranderen.

Harold heeft een bipolaire stemmingsstoornis en is ingesteld op lithium tijdens een opname in een ggz-instelling. De behandelaar spreekt af dat Harold naar huis kan, maar dat hij de lithium-tabletten elke avond zal moeten blijven gebruiken om terugval te voorkomen. Harold vertrekt uit de ggz-instelling met een positieve intentie, maar in de thuissituatie wordt de positieve intentie sterk afgezwakt.

Ten tweede kan de omzetting van een positieve intentie in gedrag worden beïnvloed door allerlei voorwaarden die de cliënt aan de intentie koppelt.

Harold wil zich wel houden aan de medicatievoorschriften en de lithium blijven nemen, maar als zijn emoties en gevoelens afgevlakt raken door het lithiumgebruik, vindt Harold dat niet prettig voor zichzelf en voor zijn partner. Als dit het geval blijkt te zijn, stelt Harold zijn intentie bij in negatieve zin en zal hij mogelijk overwegen te stoppen met de lithium.

Als derde kunnen zich externe omstandigheden voordoen waarop een persoon geen invloed heeft. Deze omstandigheden kunnen een barrière vormen die de gedragsverandering in de weg staat.

In het geval van Harold die lithium gebruikt kan het zo zijn dat, aangezien hij nog maar kort geleden op het middel is ingesteld, hij een keer per twee weken naar het ziekenhuislaboratorium moet om bloed af te nemen. Harold woont in een dorp en moet een flink eind rijden om bij het ziekenhuis te komen. Het feit dat hij steeds tijd kwijt is om naar het ziekenhuis te reizen, kan door Harold als barrière gezien worden die het gewenste gedrag in de weg staat.

Het ASE-model laat zien dat gezondheidsgedrag complex gedrag is, dat niet zomaar ontstaat. Je kunt de verschillende factoren die het gedrag beïnvloeden onderscheiden maar niet van elkaar scheiden. Aan één soort gedrag kunnen dan ook meer gedragsdeterminanten ten grondslag liggen. Belangrijke determinanten van condoomgebruik onder jongeren zijn bijvoorbeeld: het onderschatten van de risico's, weerstanden tegen condoomgebruik, sociale druk, gebrek aan vaardigheden met betrekking tot de aanschaf en het gebruik van condooms en te weinig communicatie met de (vaste) seksuele partner over condoomgebruik.

Onderling oefenen de factoren ook weer invloed op elkaar uit. Wanneer je het gedrag wilt beïnvloeden is dat een complexe aangelegenheid.

