

GEANTICIPEERDE SPIJT

ANTICIPATED REGRET

WAT?

Het bij de doelgroep uitlokken van een gevoel van toekomstige spijt over het niet stellen van een gewenst gedrag of het wel stellen van een ongewenst gedrag.

VOORBEELD

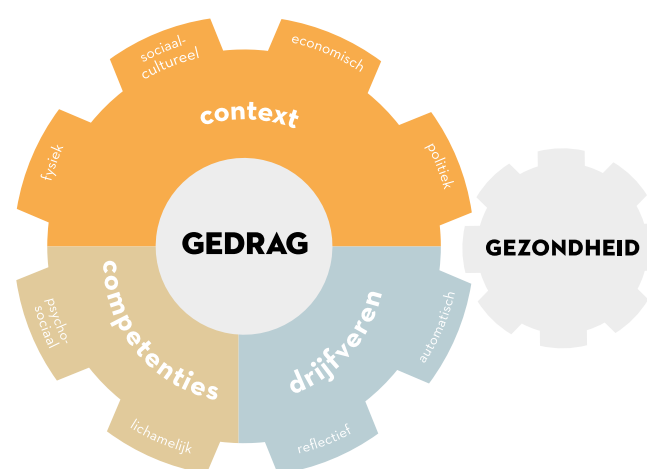
In de campagne 'Vermijd spijt – doe de test' moedigt Stop Darmkanker vijftigplussers aan hun gratis darmkankertest te gebruiken. Bekende Vlamingen delen iets waar ze spijt van hebben en vergelijken dat met de spijt die je zou voelen als je de test ongebruikt laat. Een hulpverlener stimuleert gokverslaafden om zich toekomstige gevoelens van spijt voor te stellen over het verspelen van hun financiële vermogen (en dat van het gezin).

SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

reflectieve **drijfveren**

Door mensen zich levendig te laten inbeelden hoeveel spijt ze zouden voelen na ongewenst gedrag (of na het nalaten van gewenst gedrag), zullen ze slechtere uitkomsten verwachten van het ongewenste gedrag (**uitkomstverwachting**) en hier negatiever tegenover staan (**attitude**). Bovendien kan het denken over de latere gevolgen en spijt ervoor zorgen dat je bepaald gedrag wel/niet meer ziet passen bij jouw **identiteit of sociale rol** (bv. als professional, familielid, ...).

Dit alles versterkt de **intentie** om het ongewenste gedrag niet meer te stellen (of het gewenste gedrag net wel te stellen).



WANNEER WERKT HET?

- **Levendige en persoonlijke voorstelling:** hoe concreter en persoonlijker de voorstelling, hoe sterker de emotionele impact en motivatie.
- **Relevantie en geloofwaardigheid:** de toekomstige situatie moet aansluiten bij de leefwereld van de doelgroep en gezien worden als reëel.
- **Correcte focus (actie versus inactie):** als je ongewenst gedrag wilt ontmoedigen, benadruk dan de spijt over de actie. Wil je gezond gedrag aanmoedigen, benadruk dan de spijt over de inactie.
- **Controle en haalbaarheid:** als de persoon geen zelfeffectiviteit heeft, dan heeft het vooruitblikken op spijt weinig nut. Zorg er dus voor dat ze weten hoe ze de spijt kunnen voorkomen.
- **Ethiek en dosering:** te sterke of beladen interventies kunnen contraproductief zijn. Zo kan men in de verdediging schieten, angstig worden of het onderwerp vermijden.