

### WAT?

Mensen actief laten nadenken over de effecten van hun gezonde en ongezonde gedrag op hun sociale en fysieke omgeving, en hen tegelijk die effecten laten ervaren en beoordelen.

### VOORBEELD

Een occasioneel gebruiker van MDMA gaat zich door het zien van een documentaire over hoe milieuschade door drugsafval samenhangt met het kopen van synthetische drugs, vragen stellen bij zijn eigen gebruik (= invloed op fysieke omgeving).

Tijdens een familiegesprek onder begeleiding van een hulpverlener hoort en ervaart iemand die verslaafd is aan alcohol welke emoties en gevoelens de partner en kinderen ervaren (= invloed op sociale omgeving).

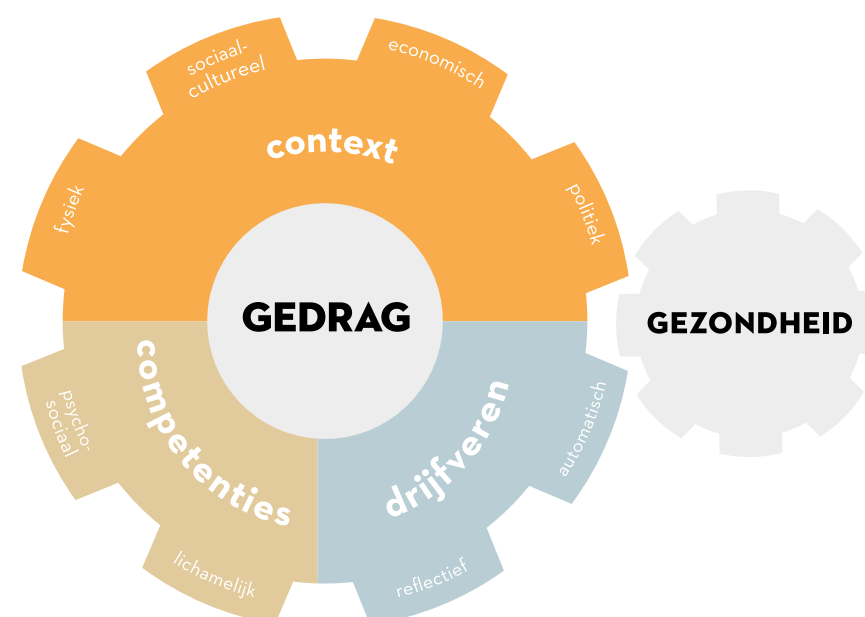
Een leefstijlcoach bespreekt met zijn cliënt de potentiële effecten van een betere leefstijl op de relaties in het gezin van de cliënt (= positieve invloed op sociale omgeving).

### SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

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

Nadenken over de impact van gedrag op de fysieke en sociale omgeving creëert bewustwording. Dit beïnvloedt de reflectieve drijfveren voor gedragsverandering en dan vooral iemands **attitude** ten aanzien van hun (on)gezonde gedrag.

Deze techniek kan natuurlijk gepaard gaan met het vergroten van (inhoudelijke) **kennis**, maar dat is niet het prioritaire doel.



### WANNEER WERKT HET?

Je laat mensen nadenken over de effecten van hun gedrag op de omgeving op het moment dat ze nog niet (volledig) overtuigd zijn dat ze hun gedrag willen veranderen. De bredere kijk die ontstaat, kan de motivatie om het gedrag te veranderen vergroten, waarna effectieve gedragsverandering makkelijker tot stand kan komen.