

WAT?

Dit is een techniek waarbij gedrag tegen iemands wil wordt beïnvloed, bijvoorbeeld door straffen of het opwekken van angst. **Omdat deze techniek de autonomie van mensen schaadt, past ze niet binnen gezondheidsbevordering.**

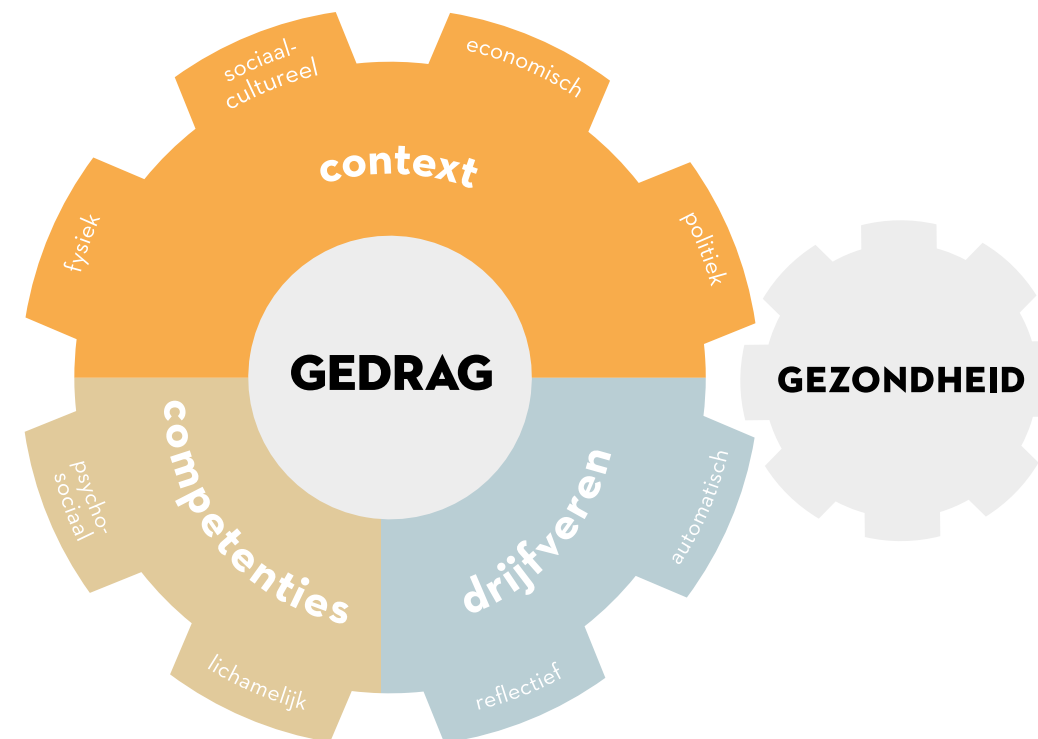
SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

automatische **drijfveren**

sociaal culturele **context**

politieke **context**

Dwang speelt in op de **behoefte**s van mensen om boetes, straffen of andere negatieve gevolgen van een gedrag te vermijden. Dwang creëert ook een gevoel van **sociale druk** om zich te houden aan de opgelegde regels. De techniek maakt ook duidelijk welk gedrag als aanvaardbaar wordt gezien (**sociale norm**).



WANNEER WERKT HET?

Dwang berust op een machtsverschil waarbij straffen of dreigingen ingezet worden om gedrag af te dwingen. Hoewel dit soms effectief kan zijn wanneer persoonlijke motivatie ontbreekt en keuzes sterk beperkt worden, wordt het gebruik van deze techniek in gezondheidsbevordering afgeraden. Dwang ondermijnt de autonomie van mensen, belemmert vrijwillige gedragsverandering en kan leiden tot negatieve effecten op lange termijn. Daarom is het niet geschikt als strategie binnen gezonde en duurzame gedragsverandering.