

RISICO'S PERSONALISEREN

PERSONALIZE RISK

WAT?

Iemand uitleggen welke persoonlijke risico's een bepaald gedrag met zich meebrengt, waardoor het belang van gedragsverandering duidelijk wordt.

VOORBEELD

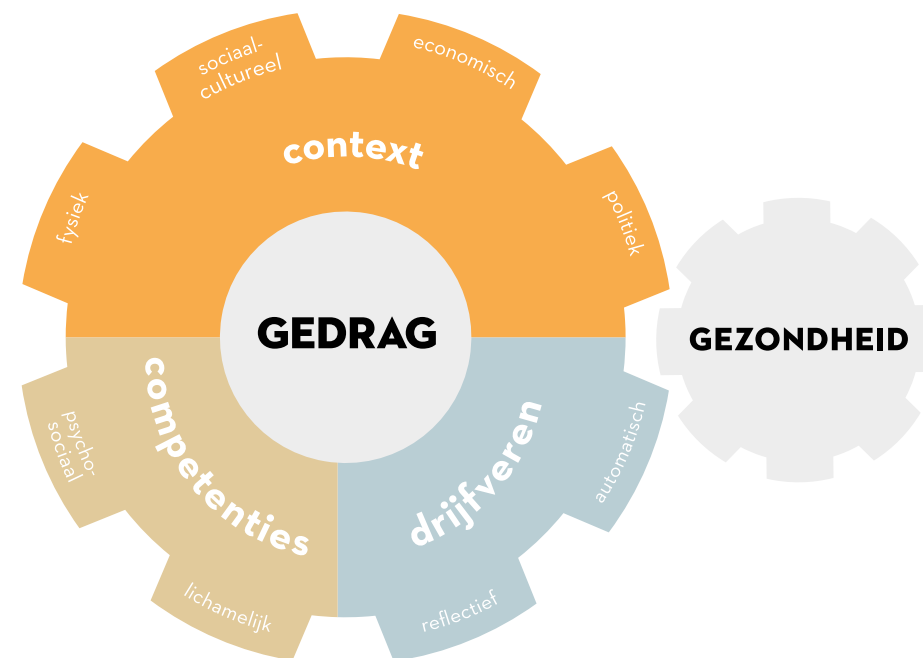
Een gezondheidsapp waarin gebruikers hun leefgewoonten invoeren en die vervolgens toont welk risico ze lopen op bepaalde aandoeningen (bv. hartziekten of diabetes).

Deelnemers vullen een korte vragenlijst in over hun alcoholgebruik. Wanneer daaruit blijkt dat hun consumptie boven de norm ligt, krijgen ze te zien hoe dit hun risico op (mentale) gezondheidsproblemen verhoogt in vergelijking met de preventieve richtlijn.

SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

reflectieve drijfveren

De techniek speelt in op reflectieve drijfveren door het persoonlijk risico zichtbaar te maken. Dit verhoogt de risicoperceptie en het bewustzijn van de mogelijke negatieve gevolgen van ongezond gedrag. Een verhoogde **risicoperceptie** kan leiden tot een sterkere **intentie** tot gedragsverandering, vooral wanneer iemand zich bewust wordt van de eigen kwetsbaarheid.



WANNEER WERKT HET?

Om deze techniek goed te laten werken, moet de boodschap over de persoon zelf gaan en afgestemd zijn op de eigen situatie. Daarnaast is het belangrijk om mensen direct informatie te geven over hoe ze het risico kunnen verlagen, bijvoorbeeld via concrete tips of een doorverwijzing.

Opdat informatie over persoonlijk risico het gedrag beïnvloedt, is het belangrijk dat iemand gelooft het gedrag te kunnen veranderen (eigen-effectiviteit). Daarnaast moet die persoon er ook van overtuigd zijn dat de verandering helpt om het risico te verkleinen (respons-effectiviteit). Bijvoorbeeld: stoppen met roken omdat je gelooft dat je het kunt én dat het je gezondheid verbetert.