

Tool [Preventweb.nl](https://preventweb.nl): Basisprofielen voor sociale marketing

“Ik wil en kan mijn gezondheid zelf regelen! Ik weet wat te doen.”



Beslisser: bewust en (zeer) gemotiveerd

Je leeft gezond en bent hier dagelijks mee bezig. Je maakt **gezonde keuzes**: gevarieerd eten, bewegen, genieten, op tijd rusten, actief met gezin of vrienden. Lekker lang en gezond leven heeft jouw **aandacht, tijd en inzet**. En zo prikkel je ook weer anderen. Zeg eens, deel je die ervaringen al? Op **verjaardagsfeestjes**, op het **internet** of via een **burgerinitiatief**?

“Jaah, ik weet dat ik ongezond leef, maar kan ‘t niet veranderen.”



Twijfelaar: bewust en bijna gemotiveerd

Je kent de voordelen van gezonder leven, het doen is wat anders. Je kent geen mensen in de eigen omgeving die ook hiermee bezig zijn. Je gelooft niet dat het jou lukt. En kost het niet veel geld? Wellicht eerst maar eens kijken bij een **proefles**, een **workshop**, een **open dag of evenement**. En **foldertjes** inkijken. Kortom, van alles een beetje uitproberen.

“Ik ben niet ziek. Heb wat vage klachten die geen last opleveren!”



Zapper: onbewust en gemotiveerd

Je bent niet met ‘ziek zijn’ bezig of welke mogelijke risico’s je loopt. Je weet ook niet welke **erfelijke ziekten in jouw familie** voorkomen. Je hebt wel wat **vage klachten**, maar je maakt je geen zorgen. Dat hoeft ook niet. Soms **surf** je op het **internet** en kijk je bij **fora, games** of naar een **televisieprogramma**. Als je precies wist er aan de hand was dan zou je iets doen met die informatie.

“Werken aan mijn gezondheid? Waarom zou ik? Flauwekul!”



Wijsneus: onbewust en ongemotiveerd

Je staat niet open voor alles wat met gezond gedrag te maken heeft en al helemaal niet als anderen vertellen wat je moet doen. Je houdt niet van ‘betutteling’. Wie wel! **Persoonlijke verhalen** en succesvolle **voorbeelden** spreken jou wel aan. Echter, alleen als ze rechtstreeks afkomstig zijn van een **vertrouwenspersoon**. Of als **deskundige bronnen** het beweren.

“OK, ik leef ongezond. De drang of verleiding is gewoon te groot.”



Gelukszoeker: bewust en zeer ongemotiveerd

Je weet dat je ongezond leeft, maar voelt geen noodzaak dit te veranderen. Een nieuwe liefde, huis, baan of (klein)kind kan tot verandering leiden. Dan moet je wel goed voor de dag te komen. Als drang plaatsmaakt voor nieuwe **contacten** en als zij **in de buurt** zijn, kom jij in beweging. In feite zoek je zelf naar **zingeving, inspiratie** en een **toekomstperspectief**.