



GEDRAG VERANDEREN: WAT JE VOORAL (NIET) MOET DOEN

Jolande Nelson en Vicki Erasmus

Wat ik zou willen...



Maar de



Mijn gedachten

Weten

≠

Willen

≠

Actie

Barrières



Wat maakt dat we doen wat we doen?

- Onze eigen mening/kennis
- Mening/kennis en gedrag van de mensen dicht bij ons
- De wereld om ons heen

Wat maakt dat we doen wat we doen? 2

ASE model:

- Attitude
 - Belangrijk
 - Goed/slecht
 - Leuk/niet leuk
- Sociale Norm
 - Hoe denken de mensen om mij heen?
 - Wat zie ik hen doen?
- Eigen effectiviteit
 - Heb ik het gevoel dit te kunnen?

- Andere modellen (Bijv. Health Belief Model, Protection Motivation theory):
 - Risicoperceptie
 - Hoog/laag risico
 - Hoog/laag winst
 - Kosten baten
 - wat gaat het mij kosten? Wat moet ik ervoor laten of extra doen?

Affect vs. cognitief

- Wat we voelen is een veel beter voorspeller van gedrag dan wat we weten:
- Weten dat het gezond is vs. je fijn voelen als je gesport hebt
- Weten dat roken slecht voor je is vs. langer willen leven om met je kleinkinderen te kunnen spelen
- Gevoel aanboren helpt dus!
- Positief gevoel koppelen aan gewenst gedrag

De rol van de omgeving

- Sociale omgeving
 - Wat denken anderen?
 - Wat doen ze?
 - Groepsprocessen?
 - Organisatie processen
- Fysieke omgeving
 - Drempels
 - Facilitatoren

Rolmodel

Rolmodel
geschikt rolmodel, gewenst gedrag bevestigen



Rolmodellen

Modeling (Social Cognitive Theory; Theories of Learning; Kazdin, 2008; Kelder et al., 2015)

Providing an appropriate model being reinforced for the desired action.

Attention, remembrance, self-efficacy and skills, reinforcement of model; identification with model, coping model instead of mastery model.

Geschikt model laten zien die beloond wordt voor het gewenste gedrag

Nodig: aandacht, onthouden, eigen-effectiviteit, model zie je vaker terug en je kunt je ermee identificeren

Feedback

Feedback:
Jezelf monitoren
Doelen stellen

-> eigen effectiviteit, vaardigheden
verhogen



Self-monitoring of behavior

(Theories of Self-Regulation; Creer, 2000; Harkin et al., n.d.)

Prompting the person to keep a record of specified behavior(s).

The monitoring must be of the specific behavior (that is, not of a physiological state or health outcome). The data must be interpreted and used. The reward must be reinforcing to the individual.

Mensen aansporen om gedrag bij te houden

Wat je meet is specifiek voor gedrag, data interpreteren en gebruiken. Winst moet je eigen gedrag bekrachtigen

Beloningen



Karten, skaten of eten: alles uit de kast om mensen naar de stembus te krijgen

Wanneer werkt het?

Reinforcement (Theories of Learning; Social Cognitive Theory; Kazdin, 2008; Kelder et al., 2015; McSweeney & Murphy, 2014)

Providing reinforcement: linking a behavior to any consequence that increases the behavior's rate, frequency or probability.

Reinforcement need to be tailored to the individual, group, or organization, to follow the behavior in time, and to be seen as a consequence of the behavior.

Een gedrag koppelen aan een gevolg dat de kans of frequentie van gedrag vergroot

Beloning moet passen bij de groep, en ontvangen worden na het gedrag en echt gezien worden als gevolg ervan

Nudging: automatisch gedrag

Nudging (Theories of Automatic, Impulsive and Habitual Behavior; de Ridder, 2014; Thaler & Sunstein, 2008)

Simple changes in the presentation of choice alternatives that make the desired choice the easy, automatic or default choice.

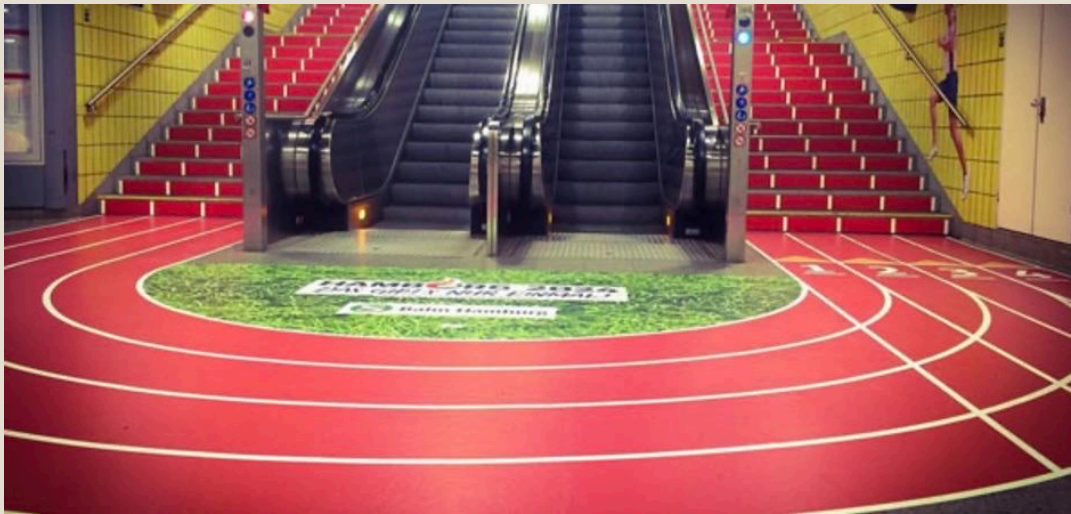
Requires autonomy: freedom of choice, a sense of awareness, and the healthy choice being default: easy and attractive.

Kleine verandering in hoe keuzes worden aangeboden zodat 'goede' keuze gemakkelijker is

Autonomie, bewustzijn, goede keuze is gemakkelijkste weg en aantrekkelijk

Nudging in de praktijk: trap i.p.v. lift/roltrap

<https://www.youtube.com/watch?v=2lXh2n0aPyw>



Nieuwe gewoonte?



Casus uit de praktijk



Meer informatie?

- <https://www.zorgvoorbeter.nl/hygiene>
- <https://www.zorgvoorbeter.nl/hygiene/verpleeghuizen>
- <https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/bevorderen-van-gezond-gedrag-hoe-doet-u-dat/greep-uit-de-theorie>
- <https://www.hu.nl/onderzoek/projecten/gedragslenzen-toolbox>
- <https://www.zorgvoorbeter.nl/persoonsgerichte-zorg/leefstijlverandering>



En in het engels nog:

Overzicht methoden gedragsverandering:

- https://www.tandfonline.com/doi/suppl/10.1080/17437199.2015.1077155/suppl_file/rhpra_1077155_sm9693.pdf

Overzicht ERIC strategieën:

- <https://implementationscience.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13012-015-0209-1/tables/3>

Intervention mapping voor gedragsverandering:

<https://effectivebehaviorchange.com/>