



Interreg
North Sea Region



SHINE

European Regional Development Fund

GEDRAGSVERANDERING

Wilma Otten, Hilde van Keulen, Pepijn van Empelen – TNO

OM MEE TE NEMEN



Systematische analyse: gedrag → probleem



Verandering gedrag: oud → nieuw



Blijvende verandering: waarde

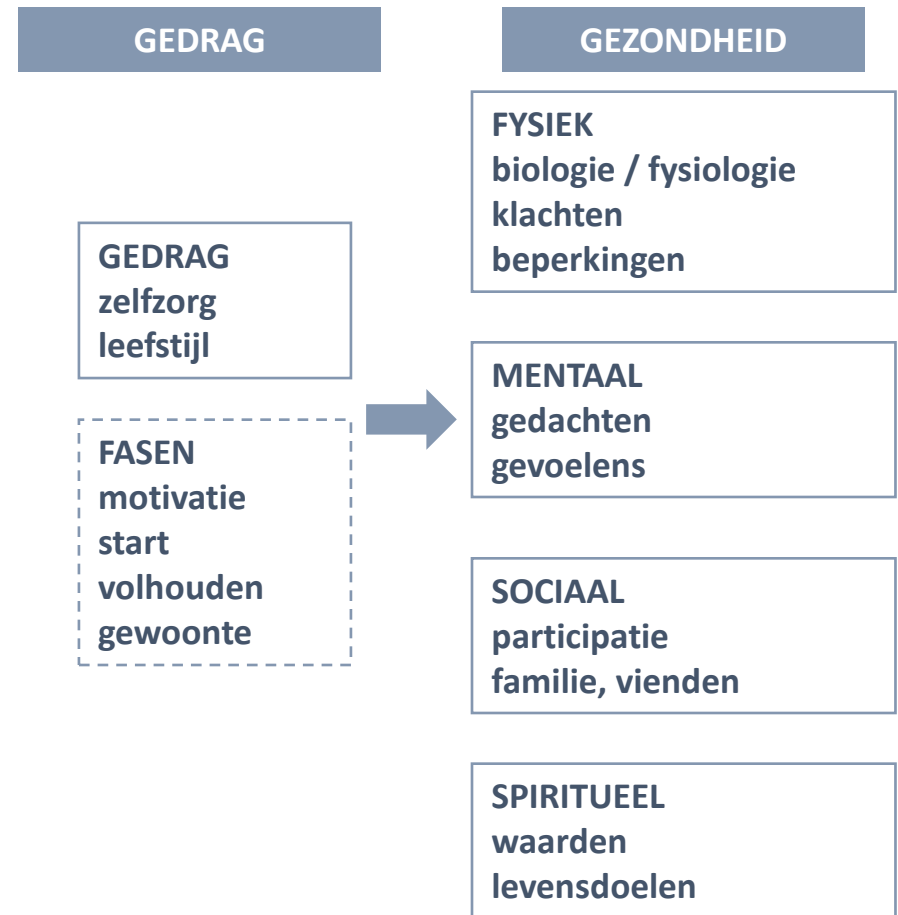


Gedrag in (sociale) omgeving

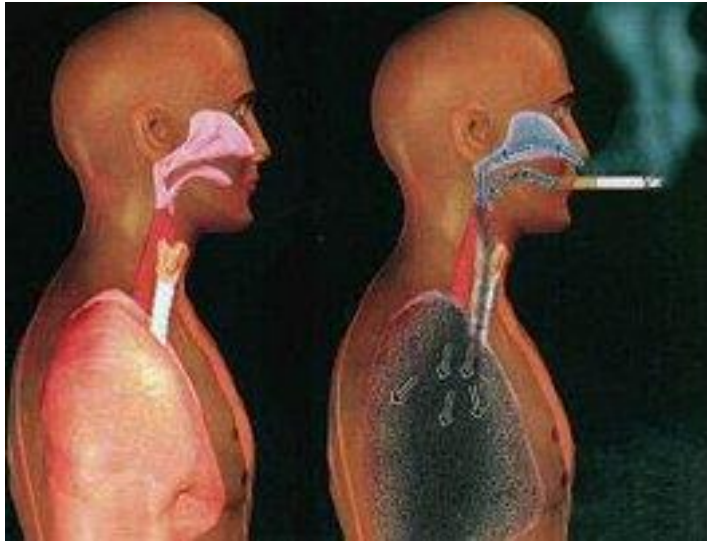


(Digitale) ondersteuning: personalisatie

ANALYSE - 1



Gedrag → probleem



Fasen gedragsverandering

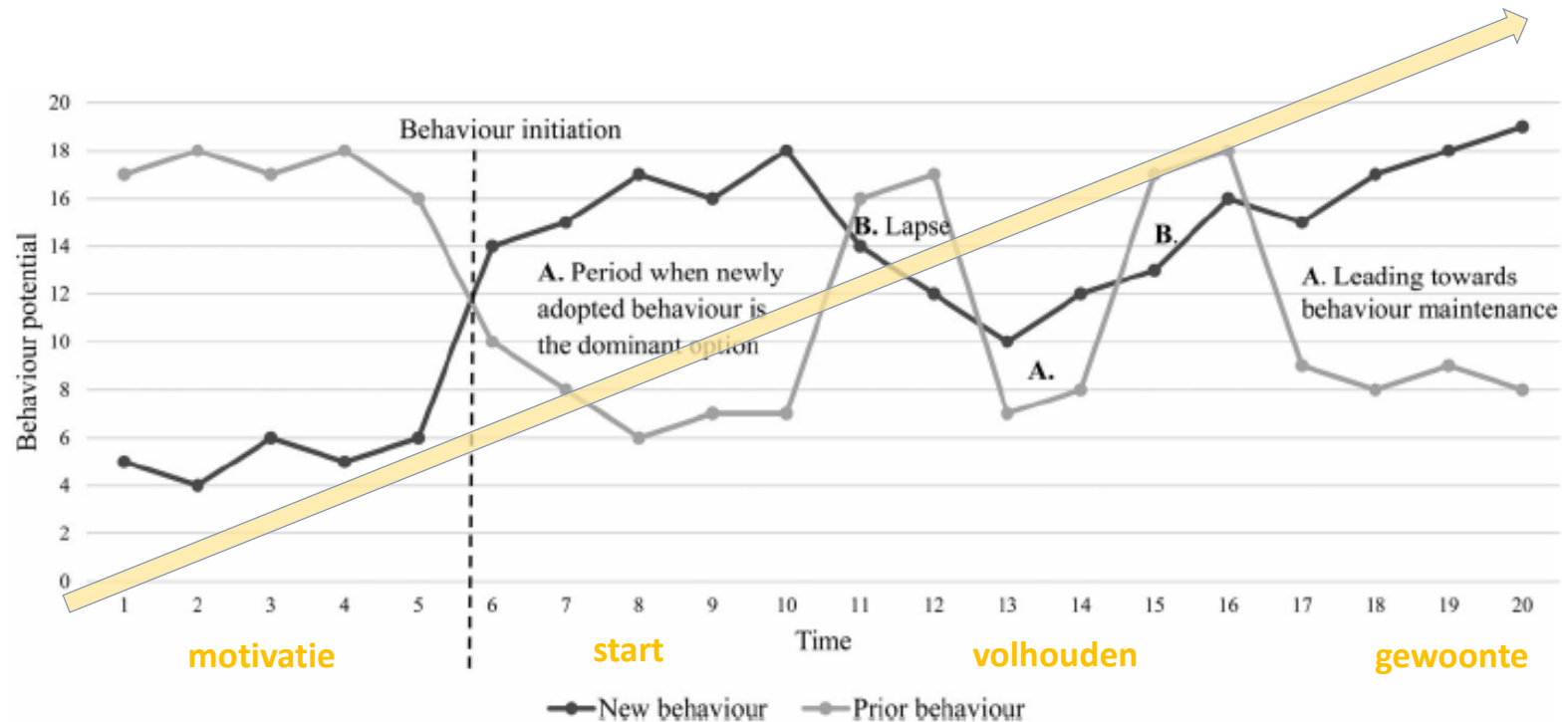
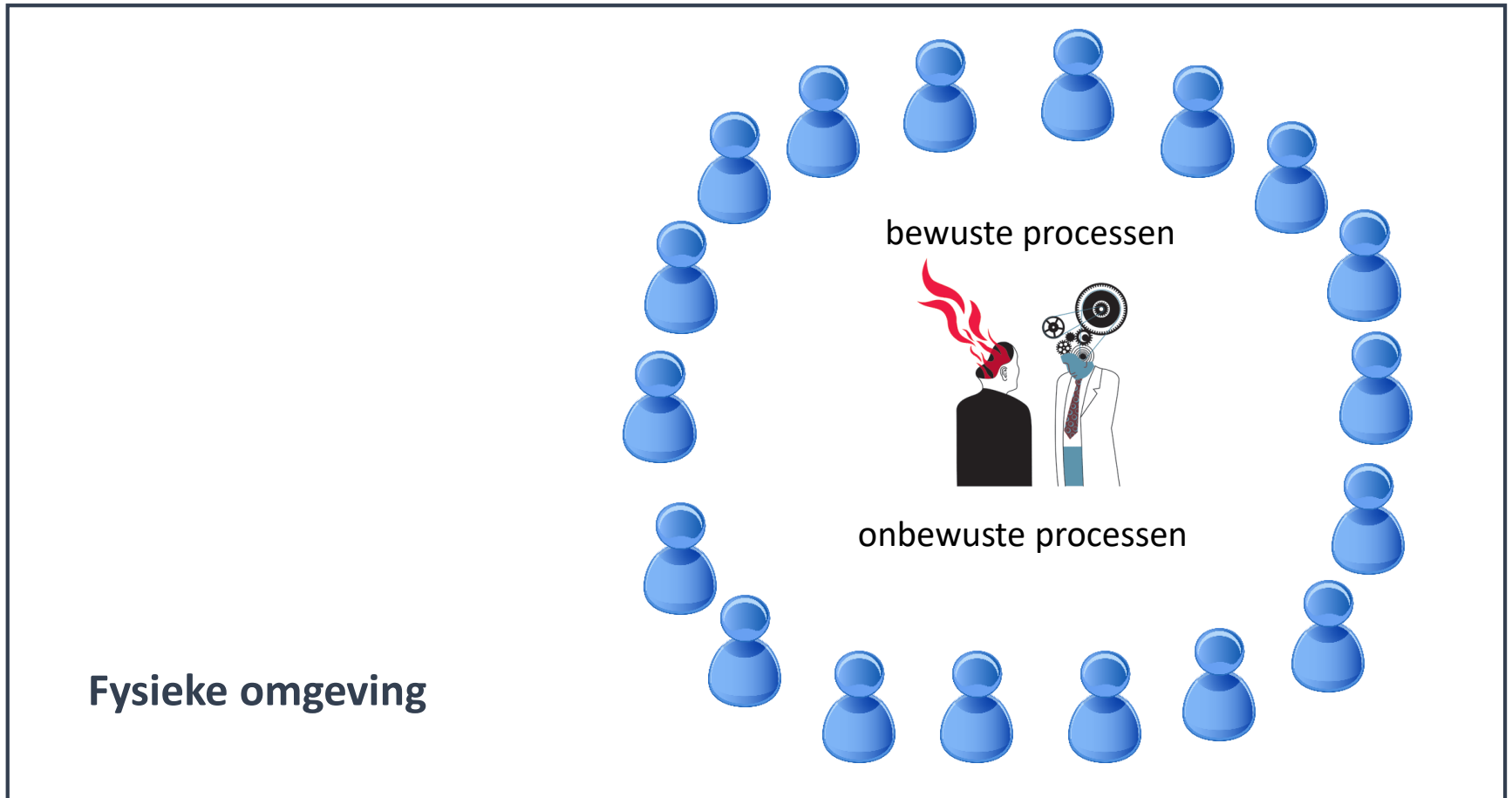


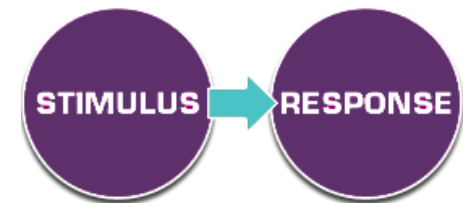
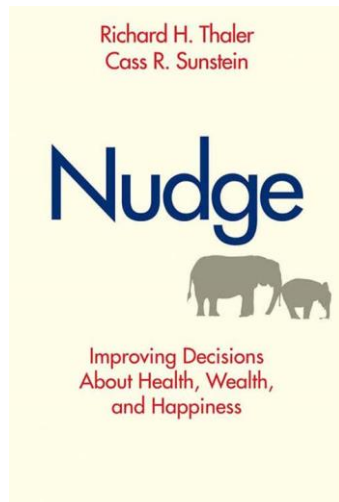
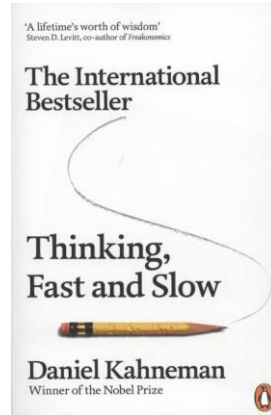
Figure 1. Changes in behaviour potential (likelihood of engaging in a particular behaviour) over time following initial behaviour change.

Kwasnicka et al., 2016

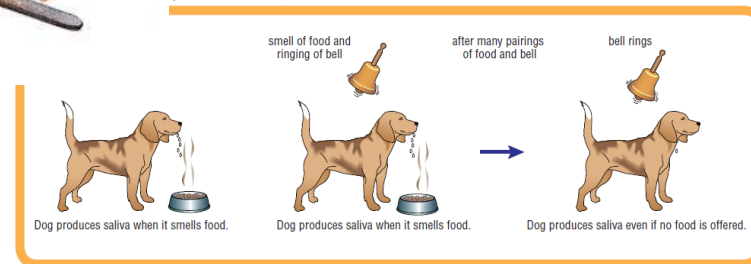
Gedrag – (on)bewust - omgeving



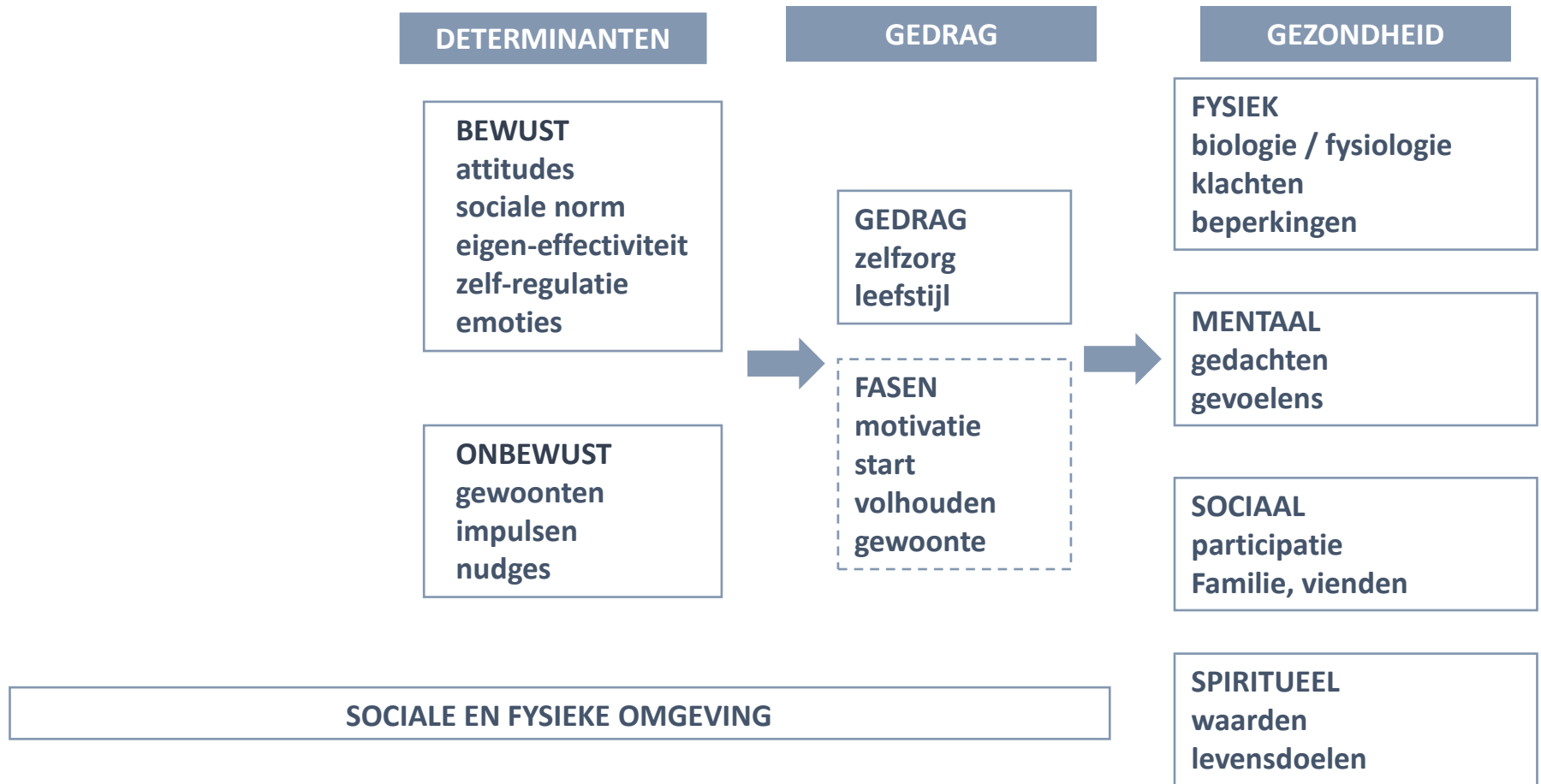
(on)bewust



igs—a conditioned response



ANALYSE - 2



Gedragsveranderingstechnieken

Behavior Change Technique

Abraham & Michie 2008; Michie et al. 2013

Prompt practice

Stress management

General communication skills training

Environmental restructuring

Model/demonstrate the behavior

Goal setting (outcome)

Relapse prevention/coping planning

Facilitate social comparison

Goal setting (behavior)

Action planning

Provide feedback on performance

Barrier identification/problem solving

Provide instruction

Teach to use prompts/cues

Provide normative information about others' behavior

Plan social support/social change

Provide rewards for behavior

Prompt review of behavioral goals

Shaping

Behavior Change Method

Kok et al. 2015

Table 1: Basic Methods at the Individual Level (Adapted from Bartholomew et al., 2011)

Table 2: Methods to Increase Knowledge (Adapted from Bartholomew et al., 2011)

Table 3: Methods to Change Awareness and Risk Perception (Adapted from Bartholomew et al., 2011)

Table 4: Methods to Change Habitual, Automatic and Impulsive Behaviors (Adapted from Bartholomew et al., 2011)

Table 5: Methods to Change Attitudes, Beliefs, and Outcome Expectations (Adapted from Bartholomew et al., 2011)

Table 6: Methods to Change Social Influence (Adapted from Bartholomew et al., 2011)

Table 7: Methods to Change Skills, Capability, and Self-Efficacy and to Overcome Barriers (Adapted from Bartholomew et al., 2011)

Table 8: Methods to Reduce Public Stigma (Adapted from Bartholomew et al., 2011)

Table 9: Basic Methods for Change of Environmental Conditions. (Adapted from Bartholomew et al., 2011)

Table 10: Methods to Change Social Norms (Adapted from Bartholomew et al., 2011)

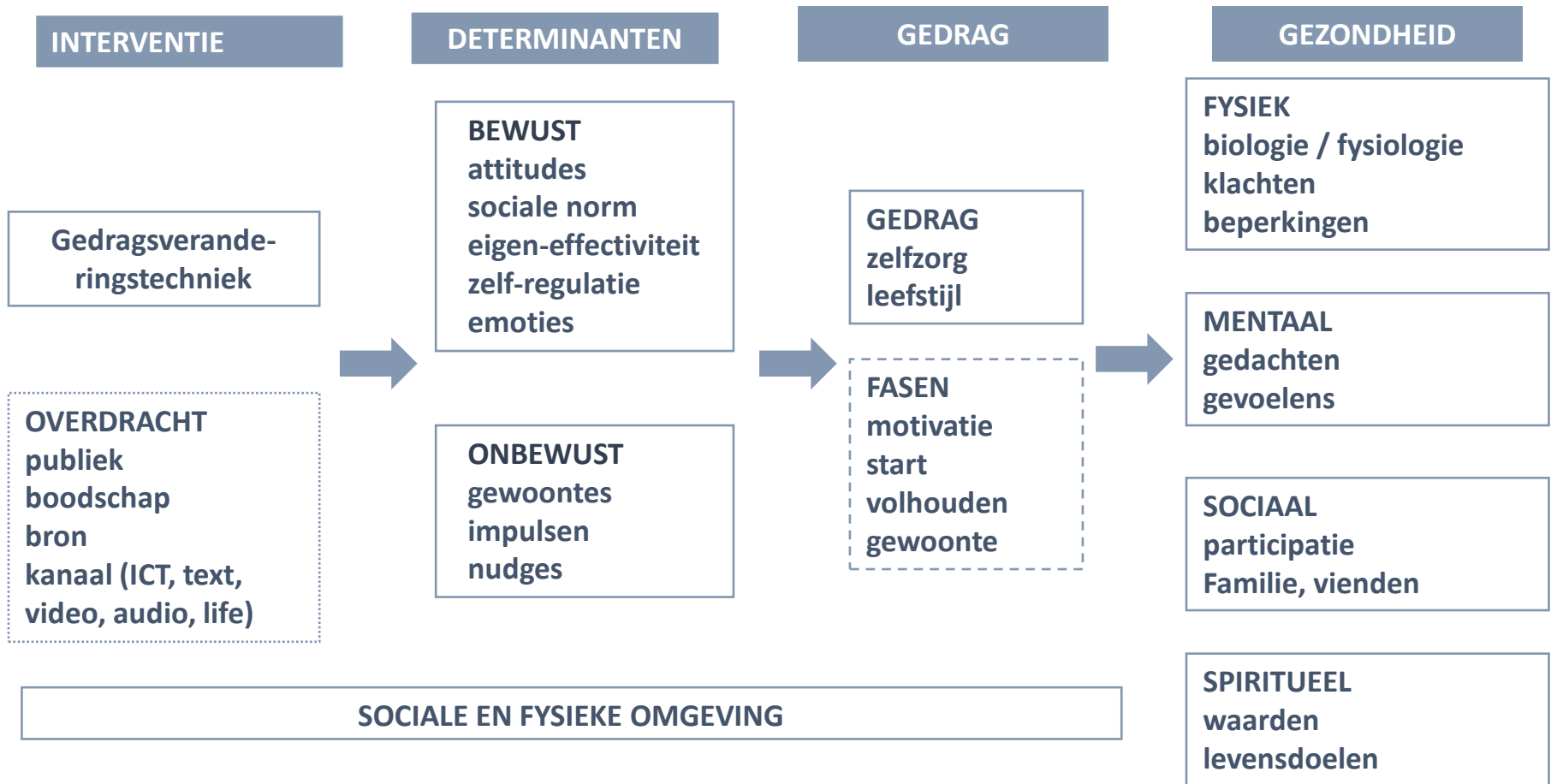
Table 11: Methods to Change Social Support and Social Networks (Adapted from Bartholomew et al., 2011)

Table 12: Methods to Change Organizations (Adapted from Bartholomew et al., 2011)

Table 13: Methods to Change Communities (Adapted from Bartholomew et al., 2011)

Table 14: Methods to Change Policy (Adapted from Bartholomew et al., 2011)

ANALYSE - 3



ANALYSE - voorbeeld

INTERVENTION

DETERMINANT

GEDRAG

GEZONDHEID

Modeling

eigen-effectiviteit

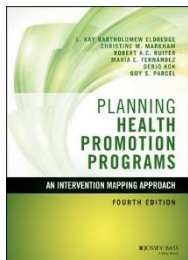
> fruit

FYSIEK
Gezond gewicht

Conditie
vergelijkbaar model
beloon gedrag

FASE start

Video
Life demonstratie
Verhaal
Groupessie



INTERVENTION MAPPING
Bartholomew et al., 2016



Gedrag oud → nieuw

nieuw gedrag
niet volgehouden

- vergeten
- niet gemotiveerd
- denkt niet te kunnen
- gebruikt niet het juiste moment



terugkeer
oude gewoonte

- “resource depletion”
(emoties, cognitive load, moe)
- externe stimuli
(fysieke en sociale situaties)



Nieuw gedrag → gewoonte

DOORGAAN

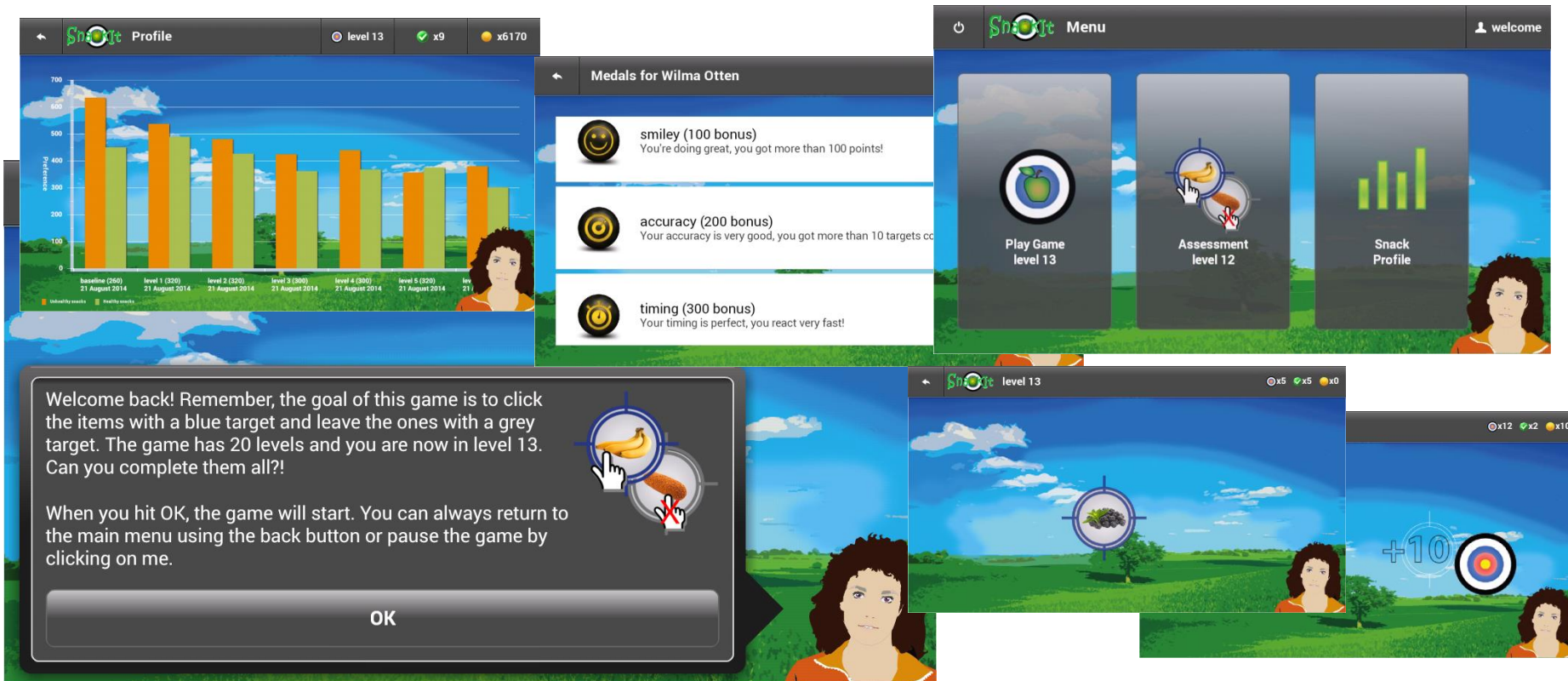
- Gedrag zelf heeft waarde
- Uitkomst gedrag heeft waarde
- Onderdeel eigen – of groepsidentiteit
- Intrinsieke motivatie
- Ondersteunende omgeving

GEWOONTE

- Herhaling
- Versterking/Beloning
- Verschillend contexten
- Linken aan externe cue

Voorbeeld herhaling/onbewust

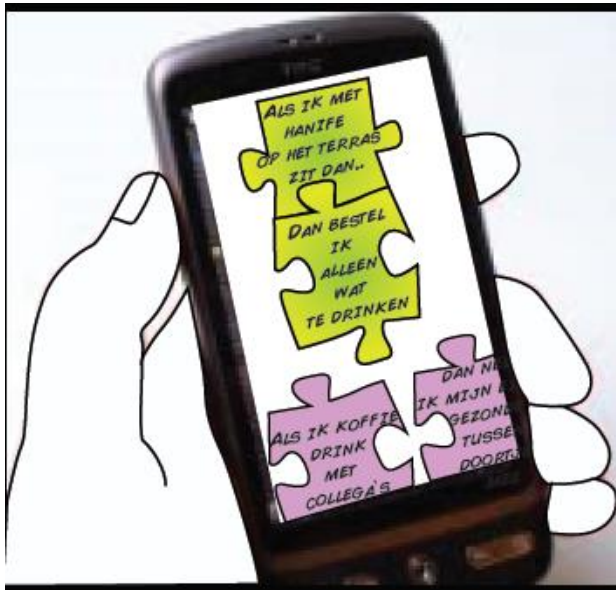
app 'SnackIt' gebaseerd op go/no-go taak en gaming principes



Voorbeelden

refill resources

linken cue



Aandachtspunten voor digitaal



gedragsveranderingstechnieken



interactie strategieën voorkomen drop-out

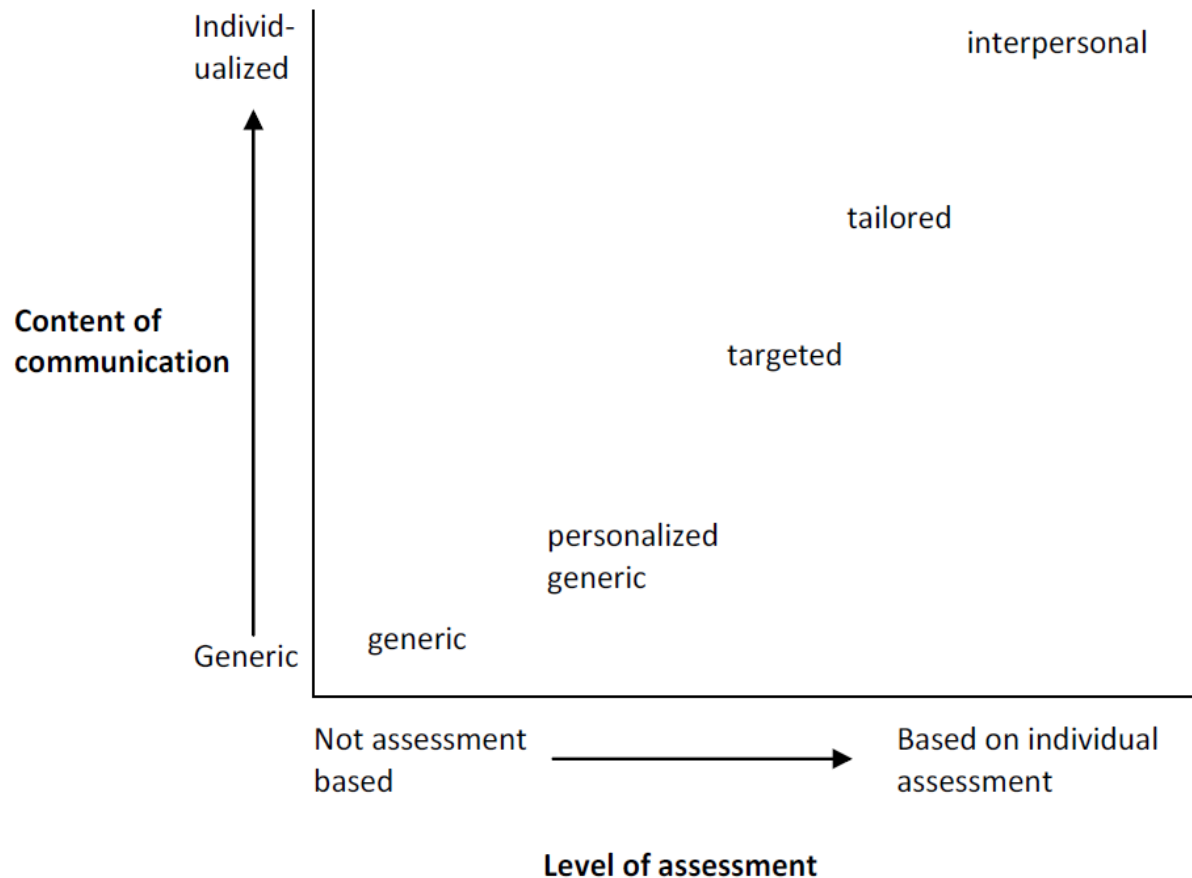


interventies op tijd en adaptief



systematische en geïntegreerde oplossingen

Personalisatie: Op-maat



Kreuter et al. 1999

Personalisatie: Avatar

Stelling	Uw antwoorden			Hoe belangrijk is dit voor u?
Mijn dochter is te jong om ingeënt te worden tegen HPV.	Eens	Neutraal	Oneens	★ ★ ★
Als mijn dochter zich laat inenten tegen HPV, dan zal zij in de toekomst onveilig vrijen.	Eens	Neutraal	Oneens	★ ★ ★
Als de overheid meisjes laat inenten tegen HPV dan ga ik er vanuit dat de inenting veilig is voor mijn dochter.	Eens	Neutraal	Oneens	★ ★ ★
Mijn dochter is nog niet seksueel actief, dus hoeft ze van mij de HPV-inenting niet te krijgen.	Eens	Neutraal	Oneens	★ ★ ★
Mijn dochter is al een tijd lang seksueel actief is, dus heeft het geen zin meer om haar te laten inenten tegen HPV.	Eens	Neutraal	Oneens	★ ★ ★
De HPV-inenting verkleint de kans dat mijn dochter later baarmoederhalskanker krijgt.	Eens	Neutraal	Oneens	★ ★ ★
De meeste moeders in mijn omgeving laten hun dochter ook inenten tegen HPV.	Eens	Neutraal	Oneens	★ ★ ★
Mijn dochter wil zich niet laten inenten.	Eens	Neutraal	Oneens	★ ★ ★
De persoon die meebeslist wil niet dat	Eens	Neutraal	Oneens	★ ★ ★



VOLGENDE

Voor/nadelen toevoegen





Personalisatie: JITAI

Just in Time Adaptive Interventions (JITAI)

juiste steun: hoeveelheid, soort, bron



juiste moment: kwetsbare situatie



Nahum-Shani et al. 2014

OM MEE TE NEMEN



Systematische analyse: gedrag → probleem



Verandering gedrag: oud → nieuw



Blijvende verandering: waarde



Gedrag in (sociale) omgeving

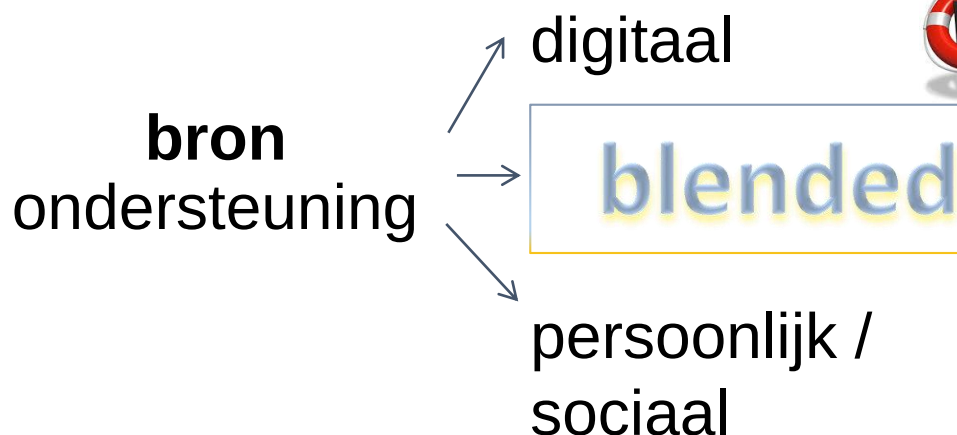
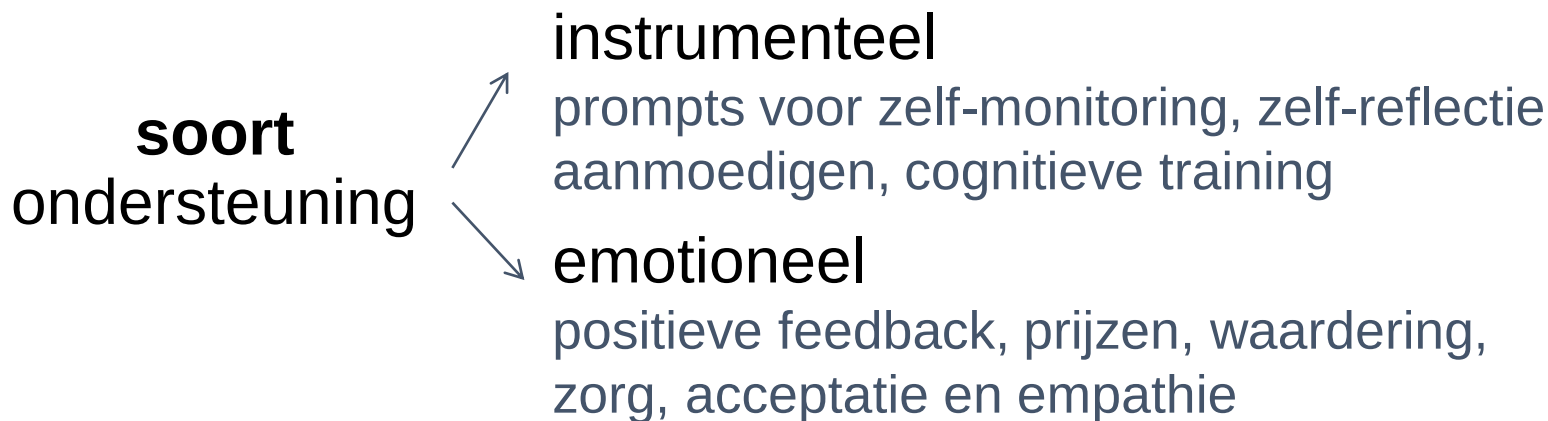


(Digitale) ondersteuning: personalisatie

Our partnership



Ondersteuning gedragsverandering



Nahum-Shani et al., 2014

Future research

