

The background image shows a modern multi-story building with a glass facade. A sign on the building reads "haibu experience center". In the foreground, there is a bicycle parking area with a green sign that says "P" and a bicycle icon. A staircase with a metal railing leads down from the parking area. The overall scene is dimly lit, suggesting an overcast day.

D&B

# GEDRAGSVERANDERING

20 april 2023  
Drs. Nina Crox

# **GEDRAG VERANDEREN VAN ONZE DOELGROEP**



# WAT IS HET DOEL? WAT IS HET EFFECT?



**D&B**

# RETOURTJE BREDA

SINDS 13 JANUARI 2013 IS ILOYKA IEDERE DAG WEER TERUG IN BREDA.  
BEKIJK HAAR VERHAAL OP [HANDENAF.NL](http://HANDENAF.NL)

HANDEN AF VAN ONZE COLLEGA'S  

# VALKUILEN

- Teveel nadruk op ratio (kennis-houding-gedrag)
- Doel(gedrag) te abstract of te groot
- Er vanuit gaan dat mensen gewoon niet 'willen'
- Denken in oplossingen voor goede analyse
- Focus op humor of angst







**OM MENSELIJK GEDRAG TE  
VERANDEREN MOET JE HET  
EERST BEGRIJPEN**

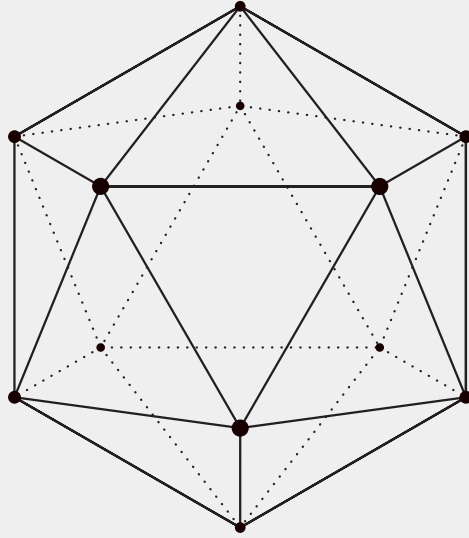




**EVEN VOORSTELLEN**







behavior  
change  
group



behavior  
change  
**academy**

**D&B**



behavior  
change  
**talents**



Prof. dr. Ap Dijksterhuis



Prof. dr. Rick van Baaren


# WETENSCHAPPELIJKE BASIS



A stylized map of Europe is shown in a light olive green color against a grey background. Numerous small black dots are scattered across the map, representing data points or locations. The dots are more densely clustered in the western and central parts of Europe, with a few isolated dots in the north and east.

# **TOEPASSEN IN DE PRAKTIJK**



**GEZONDHEID, ZORG & WELZIJN****CIRCULAIRE ECONOMIE & AFVAL****VERKEERSVEILIGHEID****ORGANISATIE VERANDERING****ARMOEDE & SCHULDEN****ENERGIETRANSITIE****KLIMAATADAPTATIE & NATUURINCLUSIVITEIT****DUURZAME MOBILITEIT****LANDBOUW & STIKSTOF****SOCIALE ZEKERHEID****WERKVEILIGHEID****NALEVING, TOEZICHT & HANDHAVING****GELUK & ORGANISATIES****ONDERWIJS****Bekijk wat we doen**



NOS Nieuws • Maandag 19 augustus 2019, 18:24



## Utrecht heeft nu de grootste fietsenstalling ter wereld

Het tweede gedeelte van de fietsenstalling bij station Utrecht Centraal is geopend. Met 12.500 plekken is het nu de grootste ter wereld. In 2017 werd het eerste deel geopend, toen was de stalling al de grootste van Nederland.

# MAAR...

**I**n de Utrechtse binnenstad is er op piekmomenten een tekort aan 13.500 fietsparkeerplekken. Dit tekort is groter dan het totaal aantal stallingsplekken in het centrum. Dat zijn er namelijk zo'n 10.000. Tegelijkertijd zijn de fietsparkeerplekken lang niet altijd vol.

Uit een inwonersenquête uit 2019 blijkt dat 58 procent van de Utrechters de fiets als vervoersmiddel gebruikt bij een bezoek aan de binnenstad. In de centra van bijvoorbeeld Rotterdam (29 procent), Den Haag (36 procent) en Amsterdam (38 procent) ligt dit percentage lager.

Dat veel Utrechters de fiets gebruiken is volgens de gemeente positief omdat het vervoersmiddel weinig ruimte inneemt, wat weer goed is voor de bereikbaarheid van de stad. Tegelijkertijd betekent het ook dat er veel fietsparkeerplekken nodig zijn.

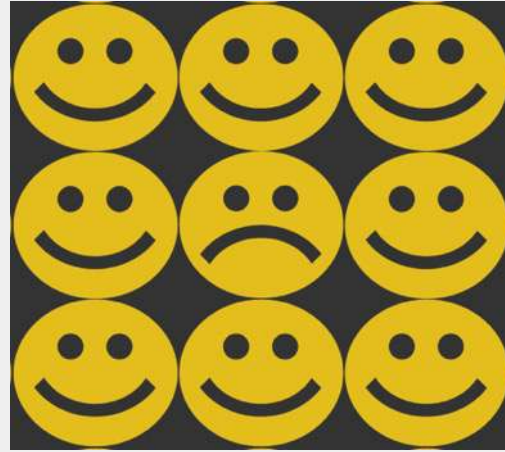
Het aantal stallingsplekken, zowel bewaakt als onbewaakt, is in de binnenstad en het stationsgebied de afgelopen jaren in totaal licht toegenomen naar 10.000 fietsparkeerplekken in het centrum en circa 25.000 in het stationsgebied.

# HOE OVERBRUGGEN WE DIE KLOOF?

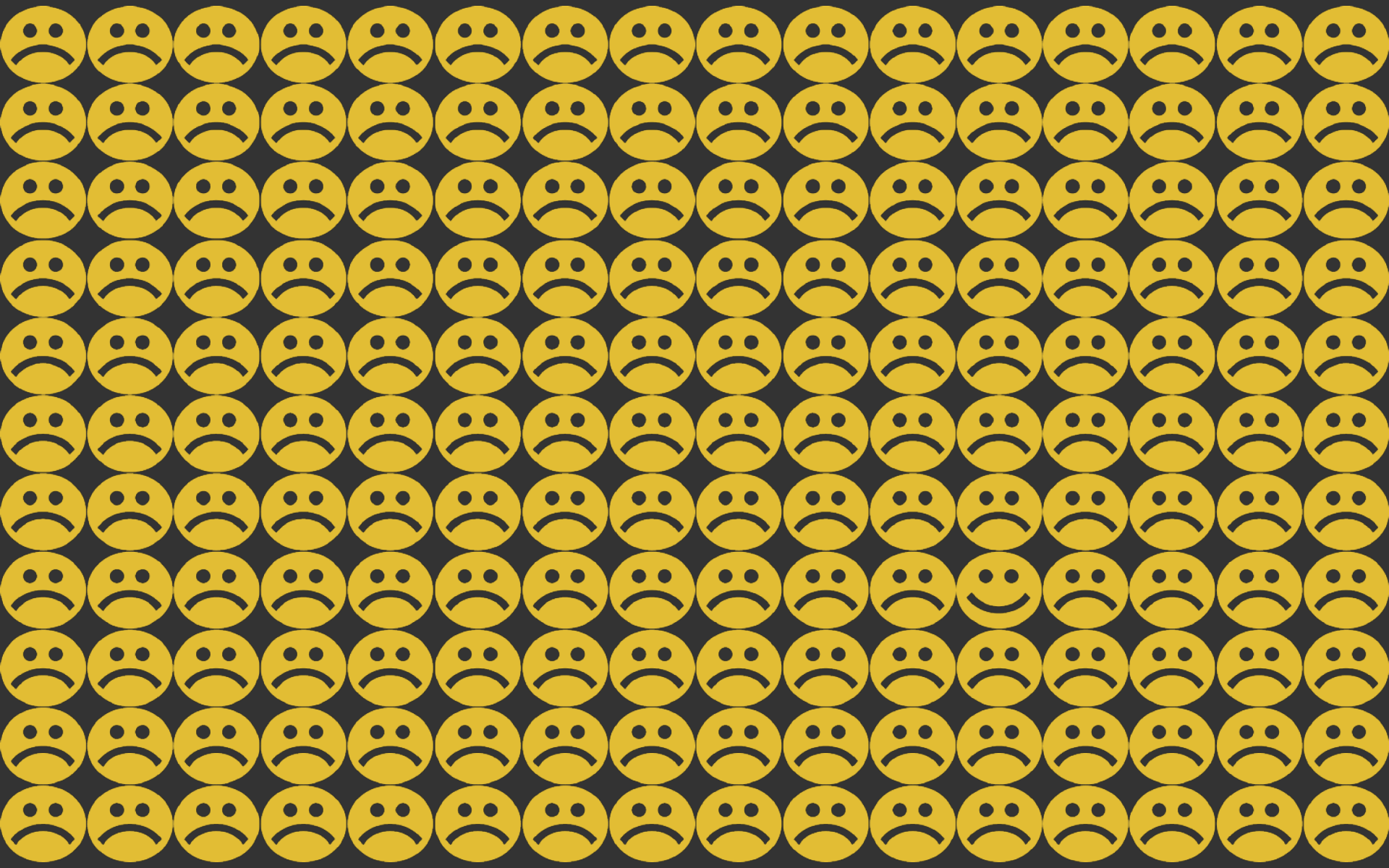








Tijd voor een testje...







# ‘NEGATIVITY BIAS’

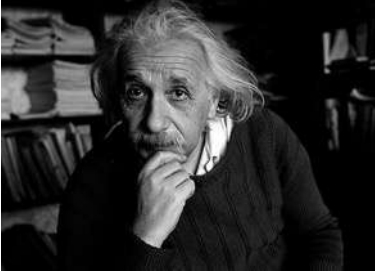




**WAAROM GEDRAGEN  
WE ONS IRRATIONEEL  
ONDANKS KENNIS EN  
BEWUSTZIJN?**



# BEWUST



## SYSTEEM 2

'HOGERE' DOELEN  
COGNITIEVE CAPACITEIT  
AANDACHT  
GECONTROLEERD



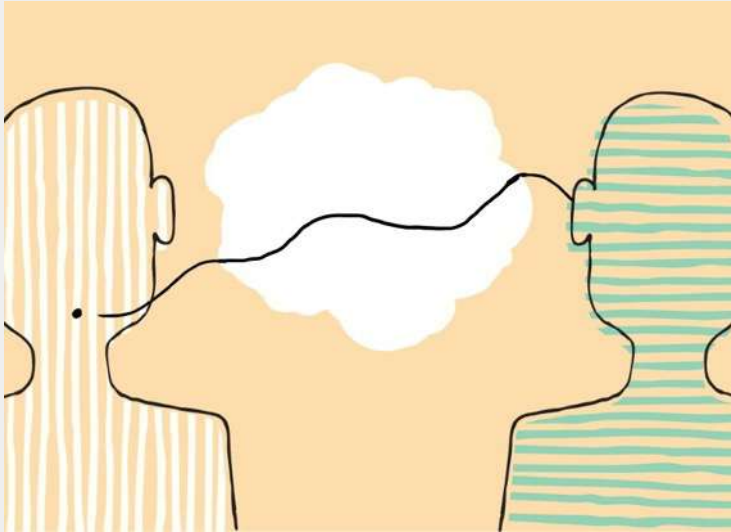
# ONBEWUST



An iceberg floating in the ocean, with a small tip above the water and a much larger, jagged mass submerged below. The sky is a pale, overcast blue, and the water is a dark, deep blue. The text is overlaid on the left side of the image.

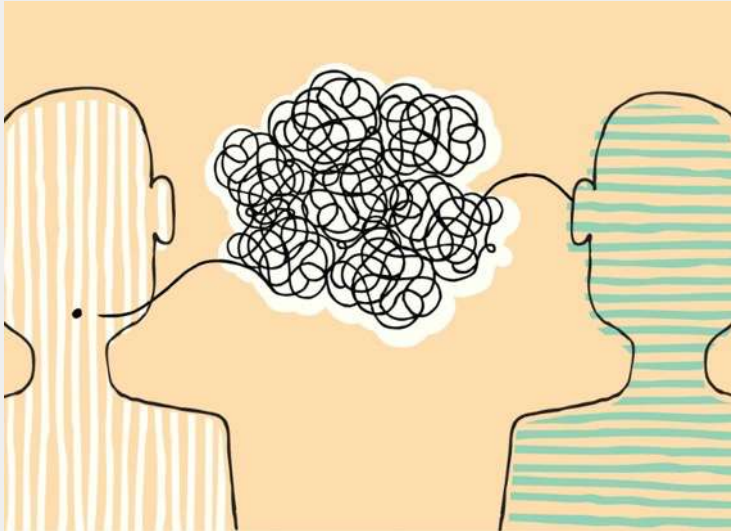
**VEEL GEDRAG GAAT  
AUTOMATISCH **ONS**  
**BEWUSTZIJN IS EEN**  
**CRISISMANAGER****

# RATIONEEL MENSBEELD



- Kennis → houding → gedrag
  - Door argumenten aan te dragen maken mensen de juiste keuze

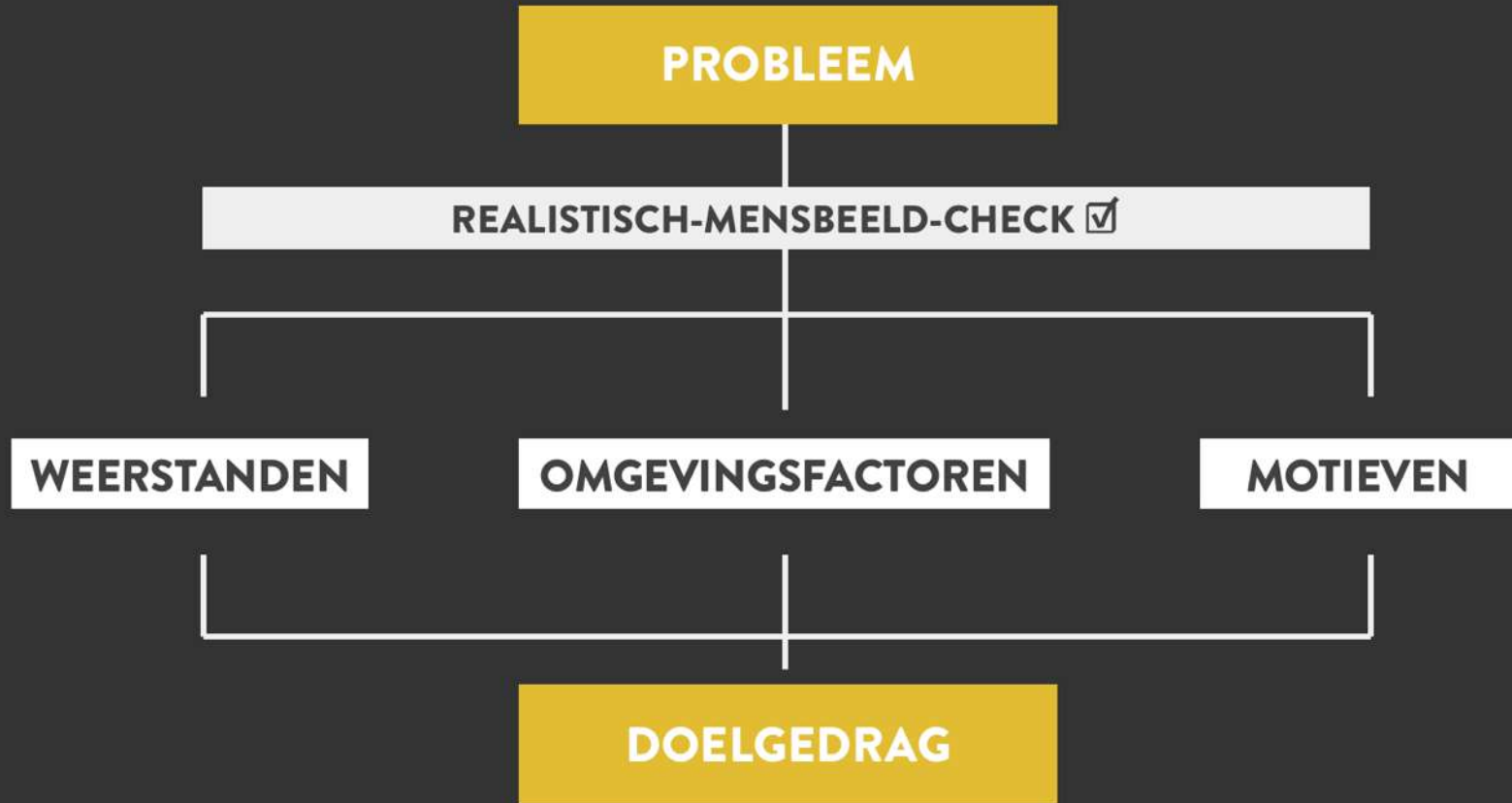
# REALISTISCH MENSBEELD



- Onbewuste processen → gedrag
  - Cognitieve beperkingen
  - Gedrag → houding → kennis

Weten, willen en kunnen  
≠ doen

# MODEL



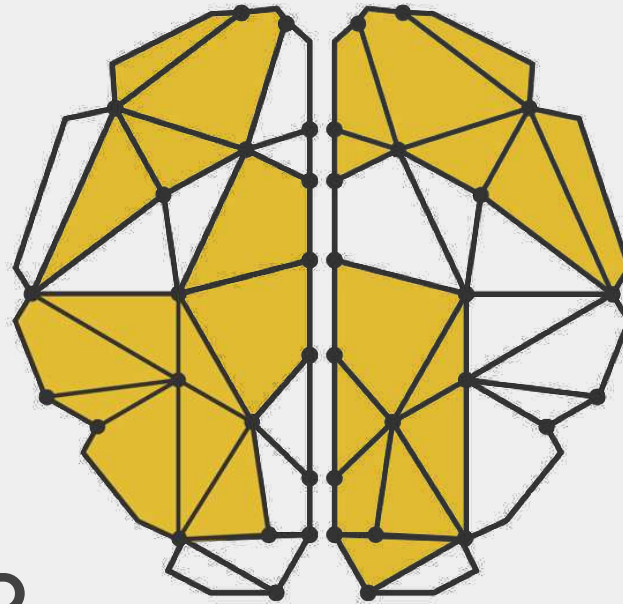


# 5 FUNDAMENTELE DRIJFVEREN

**ENERGIEBEHOUD**

**ZEKERHEID**

**VERBONDENHEID**

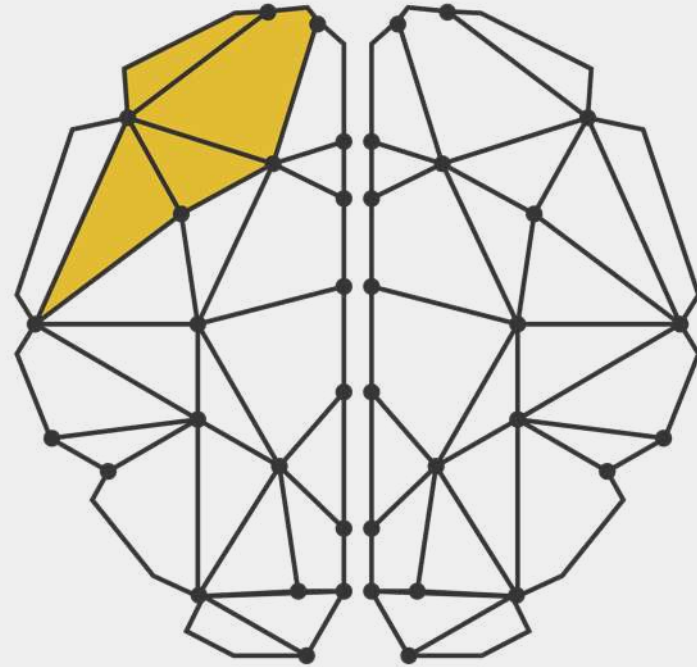


**ZELFBEELD**

**AUTONOMIE**

# DRIJFVEER 1

## VERBONDENHEID









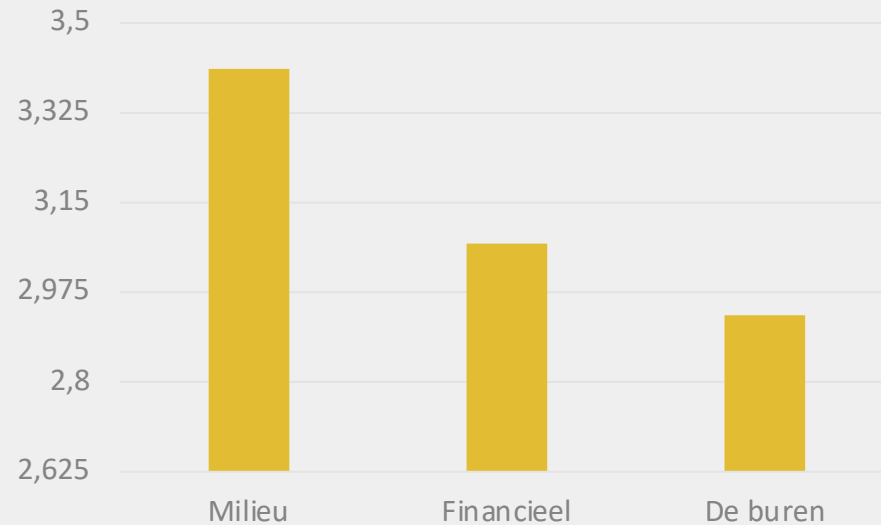
# CALIFORNIA ENERGY SAVING STUDY

(Nolan et al., 2008)



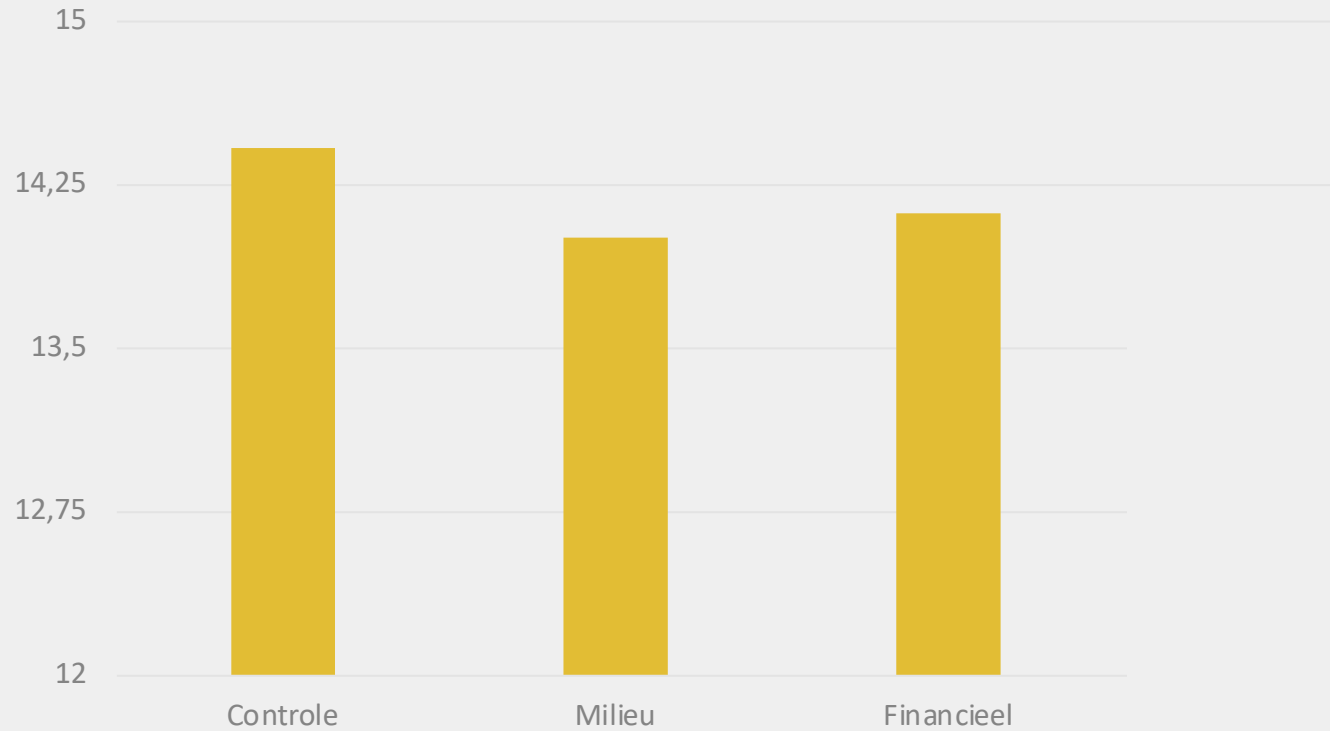
# CALIFORNIA ENERGY SAVING STUDY

Inschatting van wat het beste werkt (zelf gerapporteerd)



(Nolan et al., 2008)

## Energieverbruik per dag (kWh)



## Energieverbruik per dag (kWh)







# SOCIALE NORM



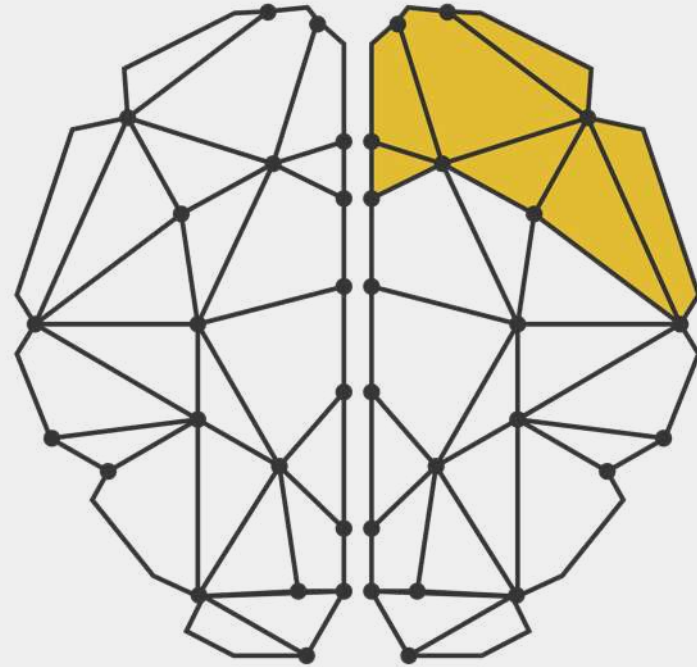
# LOCAL HEROES



**D&B**

# DRIJFVEER 2

## ZELFBEELD







# DE UNIVERSELE WAARDEN VAN SCHWARTZ

- Wat vind jij belangrijk?







**ZELFBEPALING**



**PRIKKELS**



**TRADITIE**



**PRESTATIE**



**VEILIGHEID**



**CONFORMITEIT**



**MACHT**



**HEDONISME**



**ALTRUIÏSME**



**UNIVERSALISME**

**GROEI & VERANDERING**



**ZELF**



**GROEP**



**BESCHERMEN WAT JE HEBT**



## GENOT EN PRIKKELS



## ZELFOVERSTIJGING



## STATUS EN MACHT



## CONSERVATISME

# BOB

Ben je Bob,  
zeg het hardop!

Daar kun je mee **THUIS** komen

## ALTERCASTING

- De verantwoordelijke rol
- Mensen gedragen zich naar de verwachtingen die je van ze hebt.



zelfbeeld



Daar kun je mee **THUIS** komen

BRABANT  
GAAT VOOR  
**NUL**  
VERKEERSDODEN

**BEDANKT  
DAT JE  
LANGZAMER  
RIJDT!**

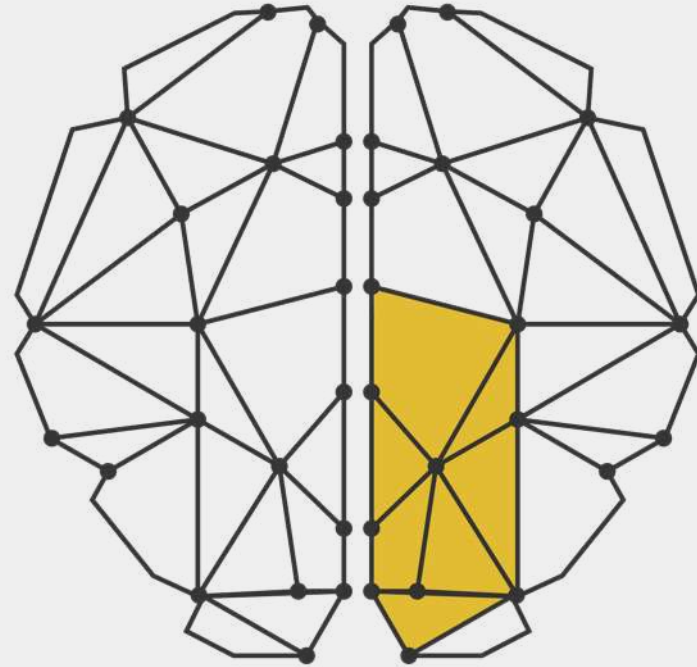


**NULVERKEERSDODENBRABANT.NL**



# DRIJFVEER 3

## AUTONOMIE





# WEERSTAND: REACTANCE



- “Dat bepaal ik zelf wel”
- Passief agressief, recalcitrant
- Hakken in het zand

Behoefte: autonomie

Emotie: boosheid





# REACTANCE VERLAGEN

LEES

## Vul vandaag uw eigen keuze in

over het doneren van uw organen en weefsels

Beste heer of mevrouw,

U denkt er misschien liever niet over na, maar deze brief gaat over het doneren van uw organen en weefsels na uw overlijden. De Nederlandse overheid legt vast of u dat wel of niet wilt. De meeste mensen in Nederland hebben hun keuze al ingevuld. **Vul ook uw keuze in.**

### Waarom een keuze maken?

Het is belangrijk om een keuze in te vullen en te bespreken met uw partner of familie. Dan weten zij als u overlijdt welke keuze van u in het Donorregister staat. Dat maakt het gesprek in het ziekenhuis makkelijker voor uw partner of familie. Vul daarom na het lezen van deze brief uw eigen keuze in.

KIES ZELF

### Kies zelf. U heeft vier keuzes.

Om het u makkelijker te maken, staan hieronder de vier keuzes. U kunt er één kiezen. Goed om te weten: welke keuze u ook invult, u kunt uw keuze later altijd veranderen.

**1.**  
Ja, ik wil donor worden

U wilt donor worden.  
U kiest zelf welke organen en weefsels u wilt doneren.

**2.**  
Nee, ik wil geen donor worden

U wilt geen donor worden.

**3.**  
Ik wijs één persoon aan die beslist na mijn overlijden

U wilt dat iemand anders voor u kiest. Laat het deze persoon wel weten.

**4.**  
Mijn partner of familie beslist na mijn overlijden

U wilt dat uw partner of familie voor u kiest, na uw overlijden.

### Wat als u geen keuze invult?

Als u geen keuze invult, komt in het Donorregister te staan dat u geen bezwaar heeft tegen donatie. Dit betekent dat uw organen en weefsels na uw overlijden naar een patiënt kunnen gaan. Een arts bespreekt dit als u overlijdt met uw partner of familie.

VUL IN

### Vul uw keuze in. Dat kan op twee manieren.

#### Digitaal, via [donorregister.nl](http://donorregister.nl)

Stap 1: Ga naar [www.donorregister.nl](http://www.donorregister.nl)  
Stap 2: Klik op "Vul uw keuze in"  
Stap 3: Log in met uw DigiD

#### Met het papieren formulier

Stap 1: Vul het formulier in  
Stap 2: 7et uw handtekening  
Stap 3: Stuur het formulier gratis op met de antwoordenvelop

Lees op de achterkant verder

# D&B

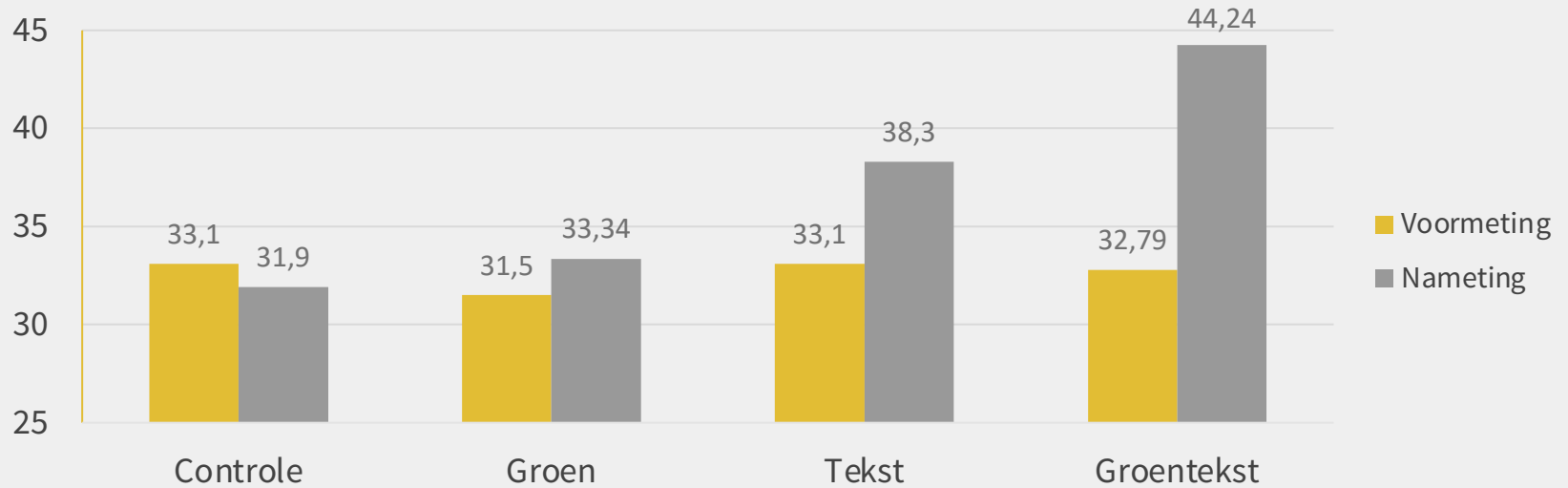
## Keuzevrijheid

- *“Of u dat wel of niet wilt”*
- *“Waarom een keuze maken?”*
- *“Kies zelf. U heeft vier keuzes”*





# AFVAL IN DE AFVALBAK

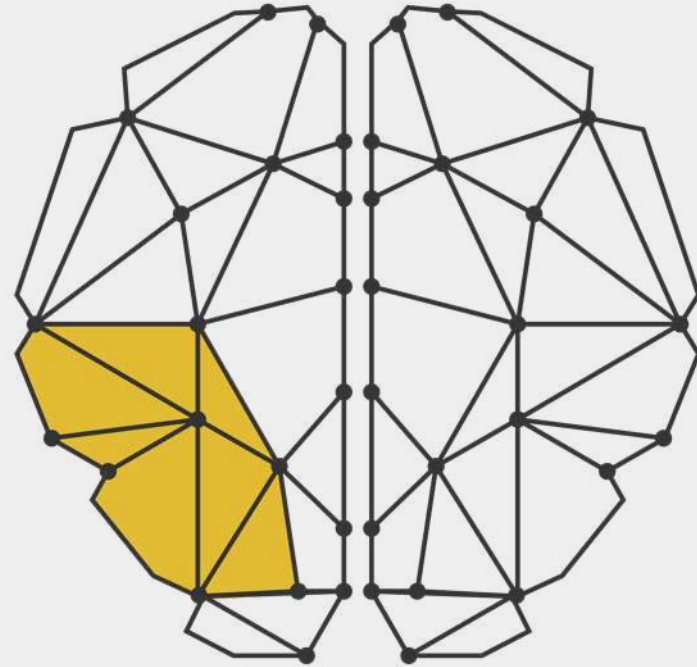




# OM WELKE REDEN FIETS JIJ SAMEN NAAR VOETBAL?

# DRIJFVEER 4

## ZEKERHEID





Menu



Home > Vaccinaties tegen infectieziekten > Bij twijfel over vaccinatie

## Bij twijfel over vaccinatie

Op het internet is veel informatie over vaccineren te vinden. Hoe weet je of deze informatie betrouwbaar is? Op deze pagina geven we je hiervoor enkele aanwijzingen.



Mijzigingsdatum 20-03-2018 | 10:58

Voor de meeste ouders is het vaccineren van hun kinderen vanzelfsprekend. Er zijn ook ouders die vragen of twijfels hebben. Wat zijn de risico's van vaccineren? Hoe zit het met bijwerkingen van vaccins? Zijn vaccinaties nog wel nodig? Over vaccineren is veel informatie op binnen- en buitenlandse websites te vinden. Het [RIVM](#) ontvangt regelmatig vragen en reacties van ouders naar aanleiding van hun informatiezoektocht op het internet. Wat of wie moet ik geloven? Is dan vaak de vraag. Op deze pagina geven we aanwijzingen waaraan betrouwbare informatie kunt herkennen.

**Wat is waar?**

# ONZEKERHEID

- Twijfel
- Gericht tegen boodschap



**Donald J. Trump** 

@realDonaldTrump



Following

The concept of global warming was created by and for the Chinese in order to make U.S. manufacturing non-competitive.

RETWEETS

24,831

LIKES

14,654



2:15 PM - 6 Nov 2012





13:14

Intercity  
en wisselstoring  
Intercity  
n wisselstoring  
printer  
toring  
ercity  
wisselstoring  
inter  
wisselstoring

3/3

og

Vertrek	Naar / Opmerkingen	Spoor	Trein
13:26	Gouda Goverwelle <i>Rijdt niet</i>	-	SP
13:33	Groningen <i>Rijdt niet</i>	-	Int
13:38	Utrecht Centraal <i>Rijdt niet</i>	-	sein- en w
13:39	Amsterdam Centraal <i>Rijdt niet</i>	-	Inte
13:41	's-Hertogenbosch <i>Rijdt niet</i>	-	sein- en w
13:47	Eindhoven <i>Rijdt niet</i>	-	Sprint
13:48	Amsterdam Centraal <i>Rijdt niet</i>	-	sein- en wi
		-	Sprint
		-	sein- en wiss
		-	Intercit
		-	sein- en wiss

# WEERSTAND: SCEPTICISME



- “Dat zeg je nu wel, maar...”
- “Mij overtuig je niet zo makkelijk”

Behoefte: zekerheid

Emotie: onzekerheid/  
twijfel







**NEE!  
HIER  
GEEN  
WINDPARK !!**





# SCEPTICISME VERLAGEN

## Twijfelt u over de voordelen van huisisolatie?

We snappen het als u twijfelt over de zin van huisisolatie. Daarom leest u hier 2 veelvoorkomende twijfels over huisisolatie en geven we u de feiten.

### Helpt één huis om klimaatverandering tegen te gaan? Ja!

Het isoleren van 1 huis zorgt voor een besparing van 1,6 ton CO<sub>2</sub> per jaar. Dit staat gelijk aan een bos van 80 bomen die een jaar lang moeten groeien! Elk huis helpt dus zeker mee om klimaatverandering tegen te gaan.



Stealing thunder

Meerwaarde benadrukken

# SCEPTICISME VERLAGEN

## Is huisisolatie schadelijk voor mijn huis? Nee!

Betrouwbare bedrijven geven een garantiebewijs voor de kwaliteit van hun isolatie. Ze staan dan garant dat het isolatiewerk voldoet aan de kwaliteitseisen. En dat het bijvoorbeeld rot en schimmel uitsluit en geen vochtdoorslag geeft. Hier hoeft u zich dus geen zorgen om te maken.

Meer informatie over huisisolatie vindt u op de website [slimwoner.nl](http://slimwoner.nl). Deze website is van Natuur & Milieu. Hier kunt u het aanbod van betrouwbare leveranciers vinden. Ook vindt u hier antwoord op andere veelgestelde vragen over huisisolatie.

Stealing thunder

Garanties geven

93%

25%

# DRIJFVEER 5

## ENERGIEBEHOUD





About 3.710.000 results (0,28 seconds)

### 50 goede voornemens die je wél kunt halen - Libelle

<https://www.libelle.nl/mensen/.../50-goede-voornemens-wl-kunt-hal...> ▼ Translate this page

Elke jaar komen veel mensen weer met **goede voornemens** om hun leven te beteren: minder roken en minder, meer sporten en meer leuke dingen met de kids ...

### Deze goede voornemens zijn wel de moeite waard om te maken

<https://www.flair.be/.../deze-50-goede-voornemens-zijn-wel-de-mo...> ▼ Translate this page

Dec 30, 2018 - We maken ieder jaar **goede voornemens** zoals stoppen met snoepen. Helaas zijn de meeste daarvan niet realistisch en sneuvelen ze al ...

### 9 haalbare goede voornemens voor een happy & healthy 2019

<https://www.margriet.nl/.../10-haalbare-goede-voornemens-happy-...> ▼ Translate this page

Dec 28, 2018 - Wat ga jij in 2019 anders doen? Welke doelen heb je voor ogen? En misschien wel het belangrijkste: zijn je **goede voornemens** realistisch?

### Dit zijn elk jaar weer de populairste goede voornemens

<https://www.harpersbazaar.com/.../dit-zijn-elk-jaar-weer-populaire-...> ▼ Translate this page

Dec 31, 2018 - Misschien maak jij die **goede voornemens** dit jaar eindelijk wél waar.

### Goede voornemens top 10 | Dokterdokter.nl

<https://www.dokterdokter.nl> > Gezond leven > Algemeen ▼ Translate this page

Een nieuw jaar betekent weer een frisse start! Dokterdokter deelt een top 10 van de populairste **goede voornemens** met je. Staan die van jou er ook tussen?

### Goede voornemens? Met deze zeven tips lukt het! - Happinez

<https://www.happinez.nl/.../goede-voornemens-met-deze-zeven-tips...> ▼ Translate this page

**Goeie voornemens** zijn prachtig, maar hoe zorg je dat zo'n goed voornemen ook écht een goede gewoonte wordt? We vroegen het aan de Amerikaanse ...





**'MEESTEN STOPPEN OP 12  
JANUARI MET GOEDE  
VOORNEMENS'**

De nieuwjaarsgong bij Basic Fit ©ANP



**JELMER VISSER**

22 DEC 2018



Bij Oud en Nieuw horen een aantal vaste elementen. Een van deze Nieuwjaarstradities is het doen van allemaal goede voornemens. Gezonder eten, stoppen met roken, vaker sporten, dat soort dingetjes. Dat we dit niet heel lang volhouden is allang geen nieuws meer.













# ENERGIEBEHOUD IN HET HEDEN

- Snel en efficiënt met prikkels (informatie) om kunnen gaan
- Vuistregels:
  - Autoriteit

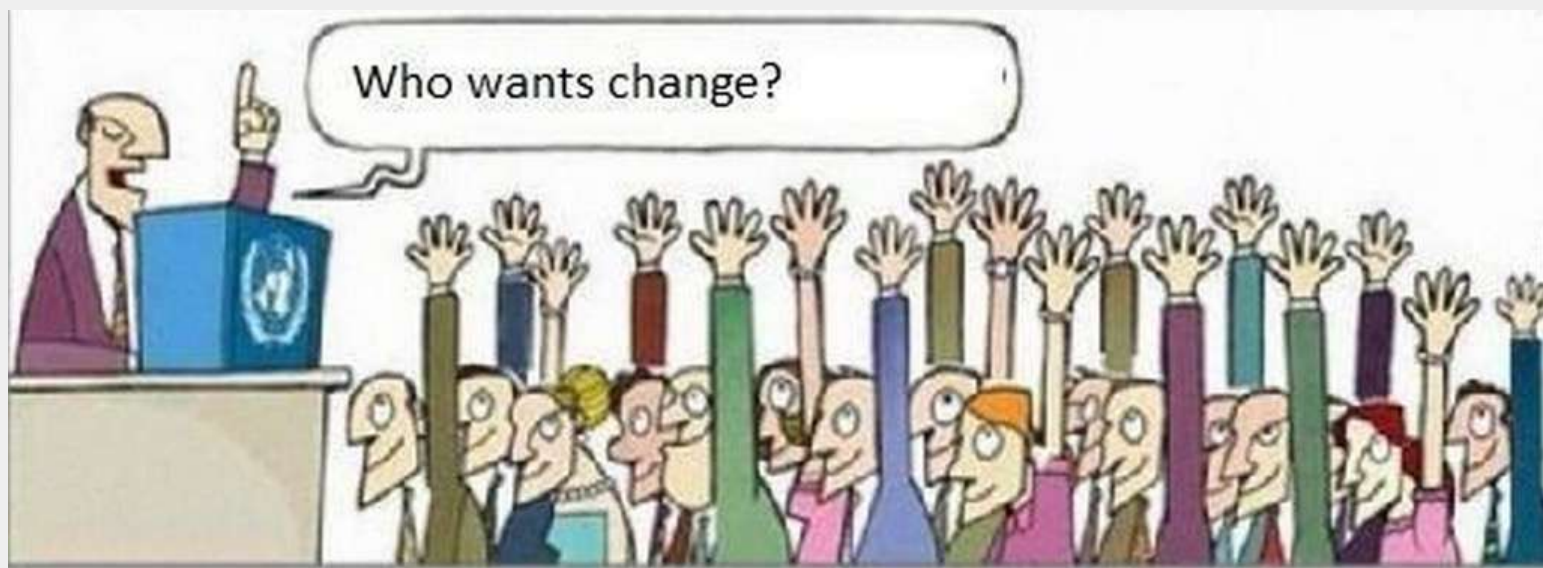


# WEERSTAND: **INERTIA**



- “Ik doe dit altijd zo”
- “Dat doe ik later wel”
- Ja zeggen, nee doen

Behoefte: energiebehoud  
Emotie: passiviteit





elektrisch  
deelvervoer

# Hub, zo op jouw bestemming.

Elektrisch deelvervoer in jouw stad.



Meer informatie over eHUB?



[ehubnijmegen.nl](http://ehubnijmegen.nl)

Interreg  
North-West Europe

PROVINCE  
Gelderland

Stad  
Nijmegen

# STUDENTEN DIE MAXIMAAL LENEN

## Studiefinanciering aanvragen

Persoon

Adres

Opleiding

Studiefinanciering

Overzicht

### Studiefinanciering

- i** ▪ Voor het berekenen van de aanvullende beurs hebben we de inkomensgegevens van je ouders nodig. Heb je geen contact met één ouder of met beide ouders? Neem dan contact op met onze Klantenservice op het telefoonnummer (050) 599 77 55.

\* Verplichte velden

Welke studiefinanciering wil je?

\* Basisbeurs + aanvullende beurs + lening



Hoeveel wil je lenen?

\*  Maximaal  Minder, namelijk  per maand





# STUDENTEN DIE MAXIMAAL LENEN

## Studiefinanciering aanvragen

Persoon > Adres > Opleiding > **Studiefinanciering** > Overzicht

### Studiefinanciering

\* Verplichte velden

Welke studiefinanciering wil je? \*  ?

Hoeveel wil je lenen? \* €  per maand ?

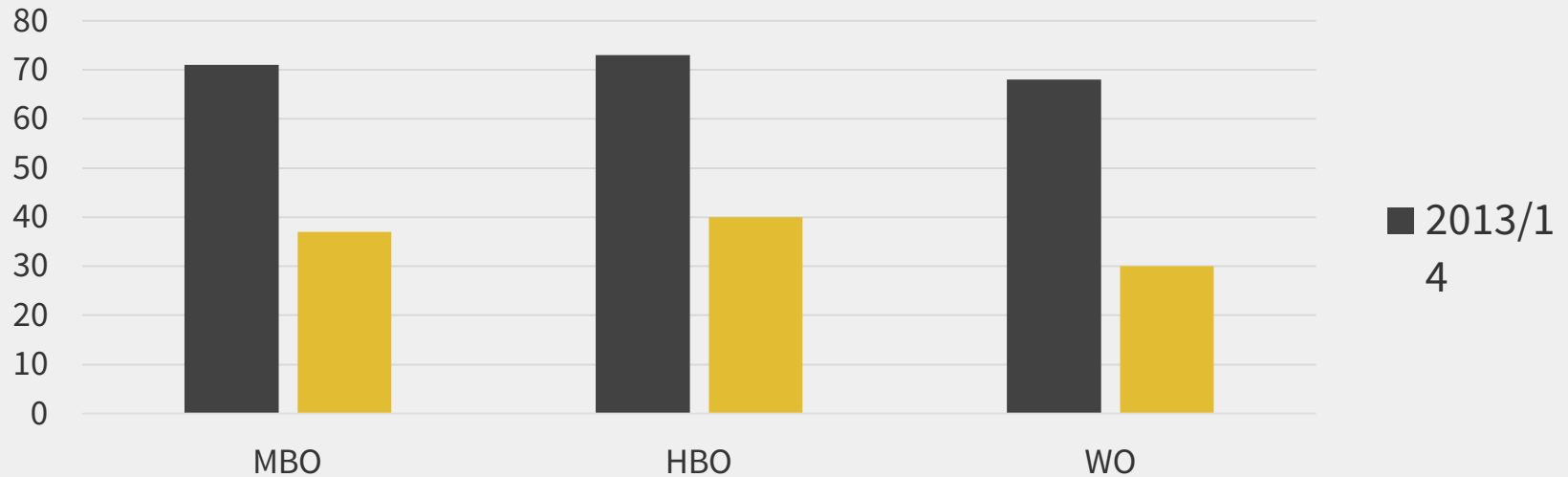
Wil je collegegeldkrediet? \*  Ja  Nee ?

Vanaf wanneer wil je studiefinanciering? \*  Vanaf het moment dat ik er recht op heb  Anders, namelijk vanaf -- -- -- ?

Wat is je rekeningnummer? \*  ?

< [Terug](#)

# STUDENTEN DIE MAXIMAAL LENEN



# WEERSTANDEN



**Reactance**

*“Dat bepaal ik zelf wel”*

**Autonomie**



**Scepticisme**

*“Ik geloof het niet”*

**Zekerheid**



**Inertia**

*“Ja zeggen, nee doen”*

**Energiebehoud**



# OMGEVINGSFACTOREN



# AUTOMATISCH GEDRAG



- Volgen van bordjes
- De omgeving stuurt ons de goede kant op
- Wordt automatisme

# AUTOMATISCH GEDRAG

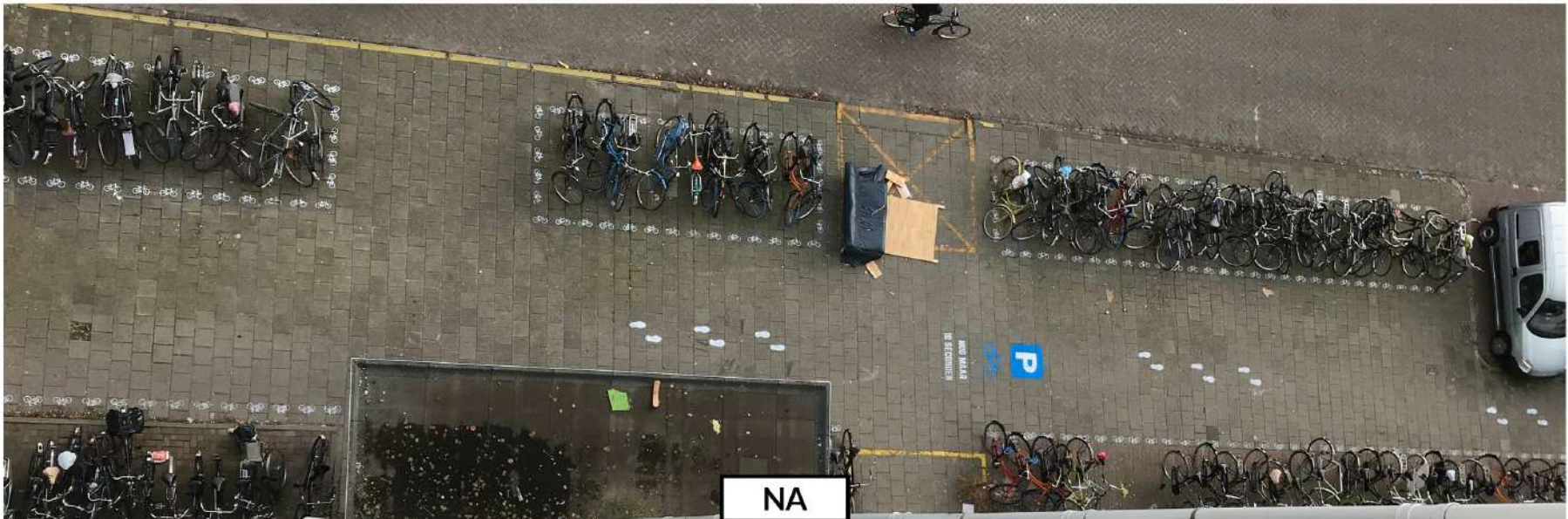


- Welke deur neem jij?

ANDC



VOOR



NA





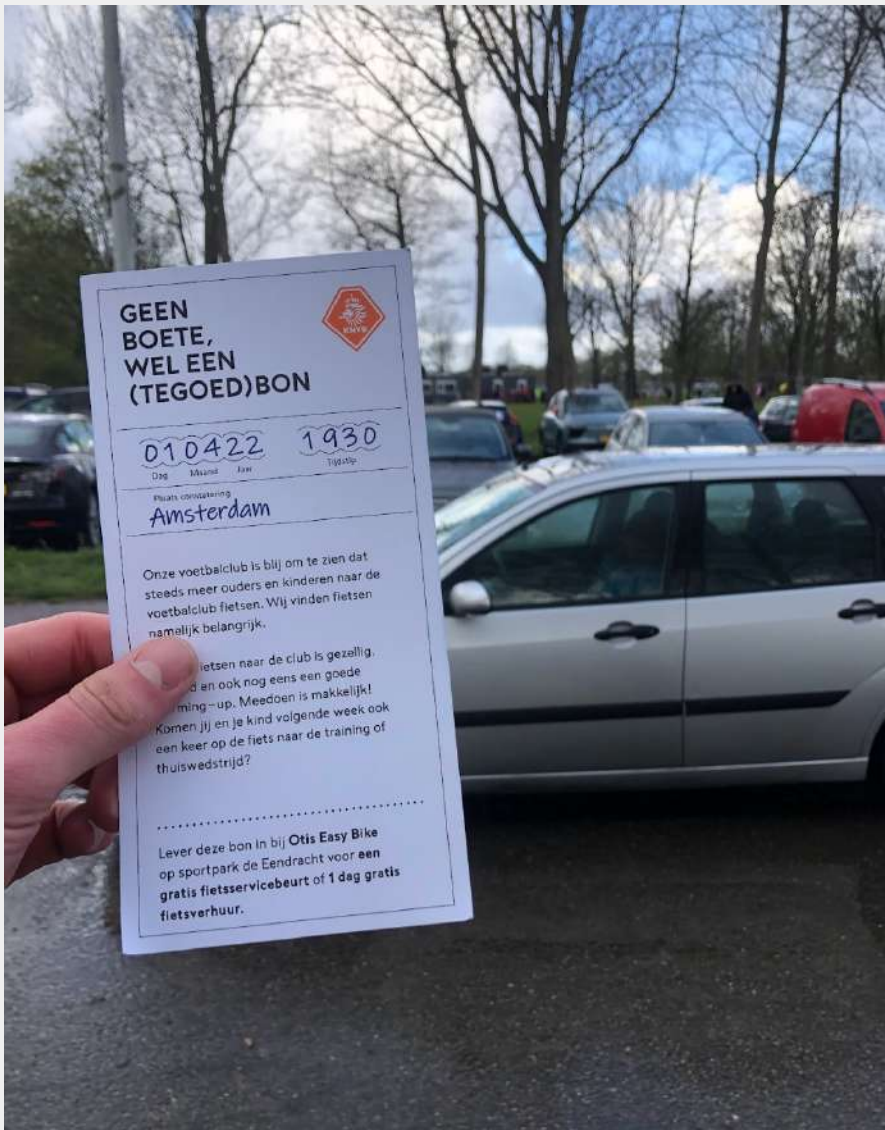
**MOTIEVEN**





# MOTIVATIE

- Extrinsiek
  - Belonen/straffen
  - Quick fix
- Intrinsiek
  - Zelf willen
  - Langdurige gedragsverandering



# BELONING

- Om gedrag te initiëren
- Daarna volhouden



# LANGE TERMIJN VISIE

- Weersta de quickfix
- Basis = Goede analyse
- Strategie:
  1. Optimale inrichting omgeving
  2. Creëer gewoonten
  3. Raak en stimuleer intrinsieke motivatie



# Hub, zo op jouw bestemming.

Elektrisch deelvervoer in jouw stad.



Meer informatie over eHUB?



# Hub, duurzaam en gezond op pad.

Elektrisch deelvervoer in jouw stad.



Meer informatie over eHUB?







**VRAGEN?**

An aerial, high-angle photograph of a city, showing a dense grid of buildings and streets. In the foreground, the lower legs and feet of a person wearing dark sneakers and light-colored trousers are visible, suggesting they are standing on a high ledge or balcony, looking down at the city below. The image is overlaid with a semi-transparent dark grey filter.

**WWW.DBGEDRAG.NL**

**CHECK OOK ONZE BLOG:**  
**WWW.DBGEDRAG.NL/BLOG/**

nina@gedragsverandering.nl

**D&B**