Psychologie van gezondheidsgedrag

Dr. Roel Hermans
Gijs van Amerongen, MSc

AVLEG
14 juni 2021

Dr. Roel Hermans

Expert leefstijlgerichte gedragsverandering

Oprichter LeefstijlLab

Foodcoach consultant

Jumbo (0.4 fte)

Onderzoeker gezondheidsbevordering

Universiteit Maastricht (0.2 fte)

Gijs van Amerongen, MSC

Gedragspyscholoog

Directeur Bureau Objectief

Vanavond

- Waarom is gedragsverandering zo moeilijk?
- Gedrag beïnvloeden en veranderen
- Voorbeelden
- Uitdagingen

Iets meer dan helft van de volwassenen voldoet niet aan de Beweegrichtlijnen.

Bron: Gezondheidsenquête / Leefstijlmonitor, 2019

Trouw

Onderzoek

Sinds de coronacrisis zijn ruim 2 miljoen mensen veel minder gaan bewegen

Het grootste deel van de Nederlanders voldoet niet aan de Richtlijnen Goede Voeding.

Bron: Voedselconsumptiepeiling RIVM 2012-2016

rtl nieuws

We zijn meer gaan snoepen door corona: 'Vervanger voor pleziertjes'

Bijna 8 op de 10 Nederlanders drinkt wel eens alcohol.

1 op de 14 volwassen Nederlanders drinkt overmatig.

Bron: Trimbos Instituut, 2020

Trouw

De drankomzet stijgt. Zuipen we ons door de crisis heen?

Verandering is noodzakelijk en gewenst.

Maar veranderen is makkelijker gezegd dan gedaan.

Waarom is het zo moeilijk om gedrag te veranderen?

Gewoontes winnen het van voornemens!

GAIN
LOSS

Verandering voelt als verlies!

MOCKUP
by rorwpixel.com

Verleiding ligt op de loer!

Leefstijl veranderen is hard werken

(in een omgeving die je verleidt om het tegendeel te doen)

Stimuleren en ondersteunen van gedragsverandering

Mensen weten ongeveer wel wat goed voor hen zou zijn…

Maar wat ze niet hebben is…

Als professional…

Als je het gedrag van je cliënt(en) wil veranderen, moet je eerst het gedrag begrijpen.

Verdiep je in de psychologie van gedragsverandering.

Observeer & Analyseer.

- ✓ Inzicht in persoonlijke factoren die gedrag beïnvloeden.
- ✓ Inzicht in contextuele factoren die gedrag beïnvloeden.
- ✓ Inzicht in weerstand tegen verandering.
- ✓Inzicht in motivatie voor verandering.

Kansrijke gedragsinterventies

- ✓Theoretische onderbouwing, inclusief empirisch bewijs.
- ✓Bevatten meerdere gedragsbepalers / technieken.
- ✓Ondersteuning vanuit sociale / fysieke omgeving.

Voorbeelden

Wie kent er een snelle eter?

Welke gedragsbepalers zijn belangrijk?

Barrières voor gedragsverandering

- Aangeleerd en ingesleten gedrag, met erfelijke component.
- Vaak uitgevoerd zonder nadenken.

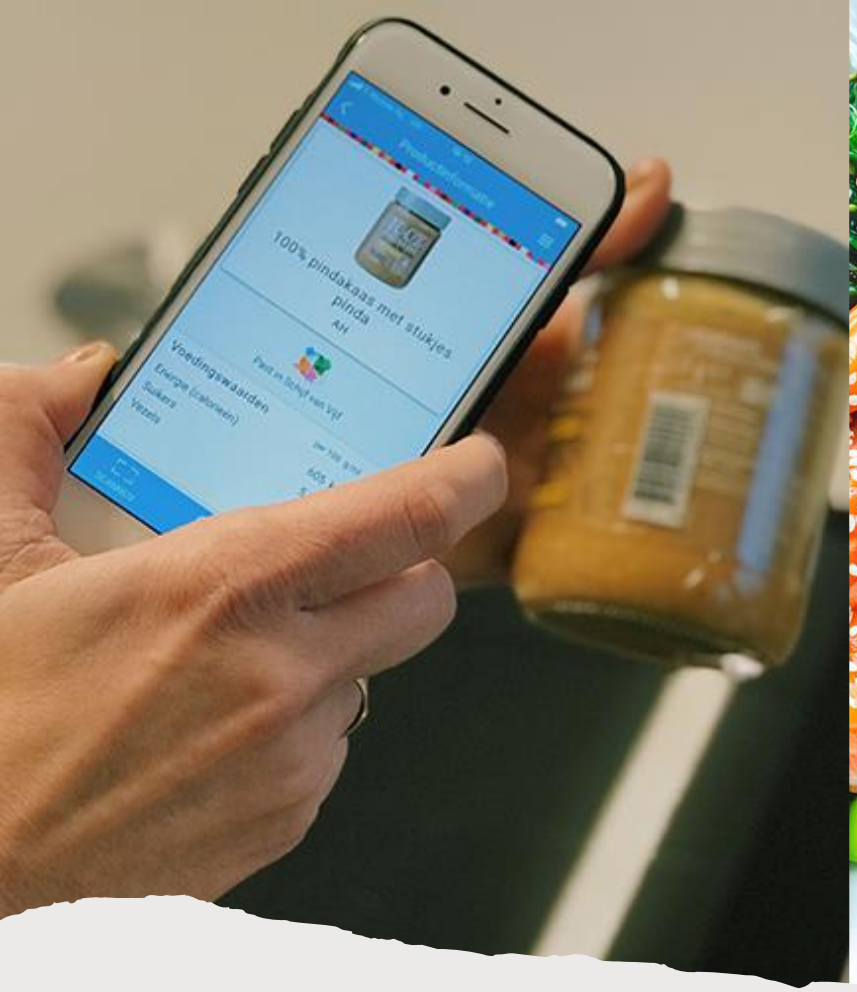
Welk gedragsveranderingstechniek(en) kun je kiezen om eetsnelheid te veranderen?

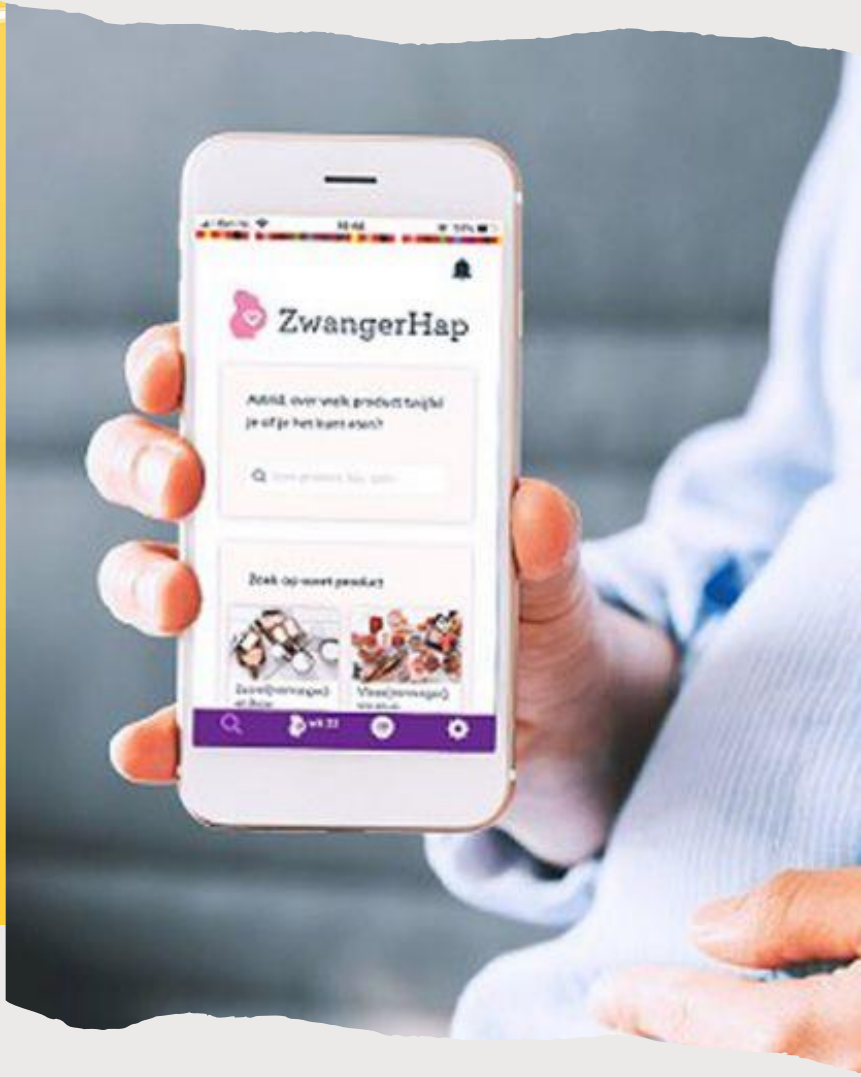
Persuasieve technologie

- Activiteit meten (‘awareness’)
- Feedback op gedrag (‘behavior change’)

Gedragsveranderingstechnieken:

- Zelfmonitoring
- Feedback





Applicatie ontwikkeling

Digitale technologie

Kan bijdragen aan gedragsverandering, door in te spelen op belangrijke gedragsbepalers:

Kennis

Bewustzijn

Gewoonten en automatismen

Vaardigheden

Vertrouwen in eigen kunnen

Gedragsveranderingstechnieken

Zelfmonitoring

Feedback op gedrag

Doelen stellen

Action planning

Belangrijke lessen

- Gedragsverandering is maatwerk en geen trucje. Wees duidelijk hierover naar de client of opdrachtgever!

- Gedegen gedragsanalyse zorgt voor focus.

- Betrek de doelgroep in alle fases van je interventieontwerp. Maak iets met je doelgroep, in plaats van voor je doelgroep.

- Werk samen met diverse disciplines, bijvoorbeeld vormgevers en communicatieprofessionals.

IKPAS

Zet je alcoholgebruik op pauze.

IKPAS

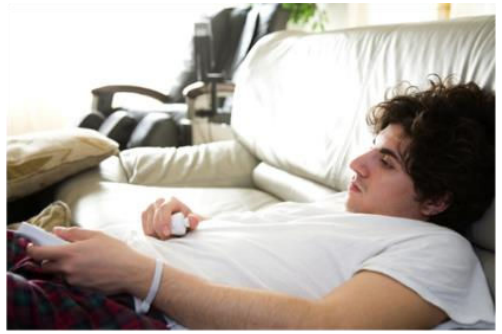
ZET JE ALCOHOLGEBRUIK
OP PAUZE

- ✓ **Inzicht in <u>weerstand</u> tegen verandering.**
- ✓ **Inzicht in <u>persoonlijke</u> factoren die gedrag beïnvloeden.**
- ✓ **Inzicht in <u>contextuele</u> factoren die gedrag beïnvloeden.**

Inzicht in weerstanden.

- Reactance
- Skepticisme
- Inertia

Weerstanden



Reactance **Skepticisme** **Inertia**

Autonomie **Zekerheid** **Energie**

Inzicht in weerstanden.

- Reactance | Zelfovertuiging, Verzoek verkleinen
- Skepticisme | Verzoek in de toekomst plaatsen
- Inertia | Publieke commitment, Implementatie intenties

IKPAS

Inzicht in persoonlijke factoren.

- Kunnen | Copingplanning, Successen vieren
- Automatische reacties en associaties | Autoriteit
- Identiteit | Altercasten

Inzicht in persoonlijke factoren.

Successen vieren

Wat blijf je lekker nuchter!

Dag 21

Beste Gijs

Hang de slingers op, bel de krant, schreeuw het van de daken: je bent op de helft van jouw 40 dagen geen druppel challenge!

Je kunt jezelf natuurlijk ook gewoon een schouderklopje geven.

Hoe je er ook bij stilstaat: trots mag je zeker zijn.

Autoriteit

Altercasten

'Onderzoek heeft aangetoond dat overmatig drinken door ouders leidt tot hetzelfde gedrag bij kinderen. Er wordt daarom geadviseerd om het gebruik van alcohol zoveel mogelijk te voorkomen in het bijzijn van kinderen.'

'37% van de deelnemers uit 2020 gaf aan dat 'het goede voorbeeld geven aan jongeren' een van de redenen was, waarom ze bewust een pauzeperiode in wilden lassen.'

Inzicht in contextuele factoren.

- Fysieke omgeving | Prompts
- Sociale omgeving | Descriptieve norm, Sociale steun

Inzicht in contextuele factoren.

Prompts

Sociale steun

Cocktailinterventie.

Belangrijke lessen

De Opleiding

1. Welke gedragsbepalers zijn meest van belang?

2. Welke technieken kan je daarop inzetten?

3. Hoe leren we mensen hun eigen gedragsveranderaar te worden?

Welke vragen zijn er?