



Nudging en Gedragsbeïnvloeding voor Sport en Beweging

Lunch-webinar



Webinar Psychologie, Nudging en Sport

Topics van vandaag



Nudging tot beweging
Kleine tweaks maken het verschil



Sport als gewoonte
Hoe je nieuwe gewoontes aanleert om meer te bewegen



Formule
Gedragsinterventies
Welke stappen verzekeren geslaagde gedragsbeïnvloeding?



Hoe ontwerp je gedrag met woorden?

Als je gedrag wil veranderen moet je de omgeving veranderen. Magisch dit. Doet me ook een beetje denken aan de "piano trap".



    Damy Vianen en 66 anderen

7 commentaren

 Interessant

 Commentaar

 Reposten

 Verzenden

Reacties



Sneaky Fitness in Leiden



Sneaky Fitness in Leiden

SPEELANLEIDING

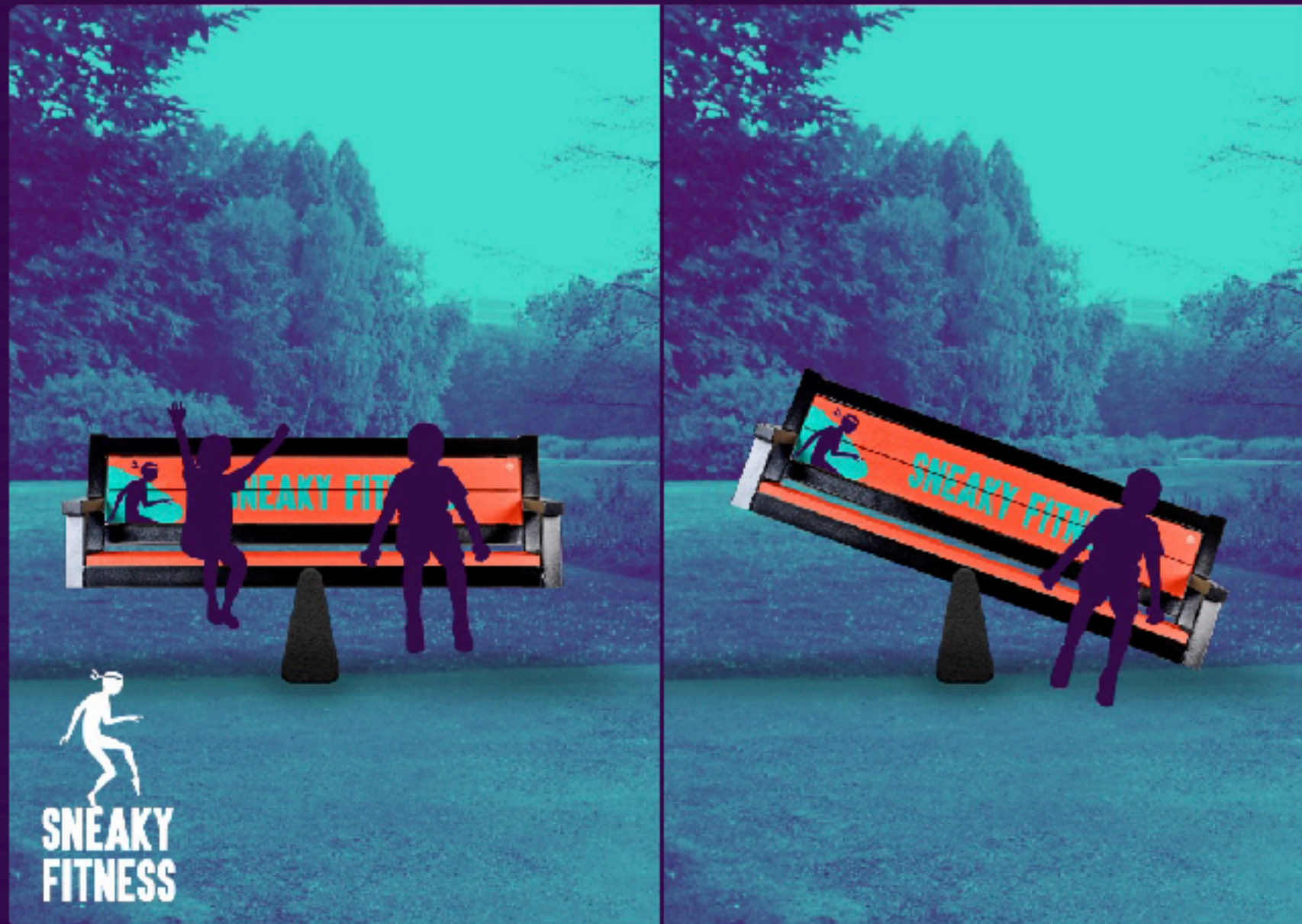


Sneaky Fitness in Leiden

PUSH THE BUTTON



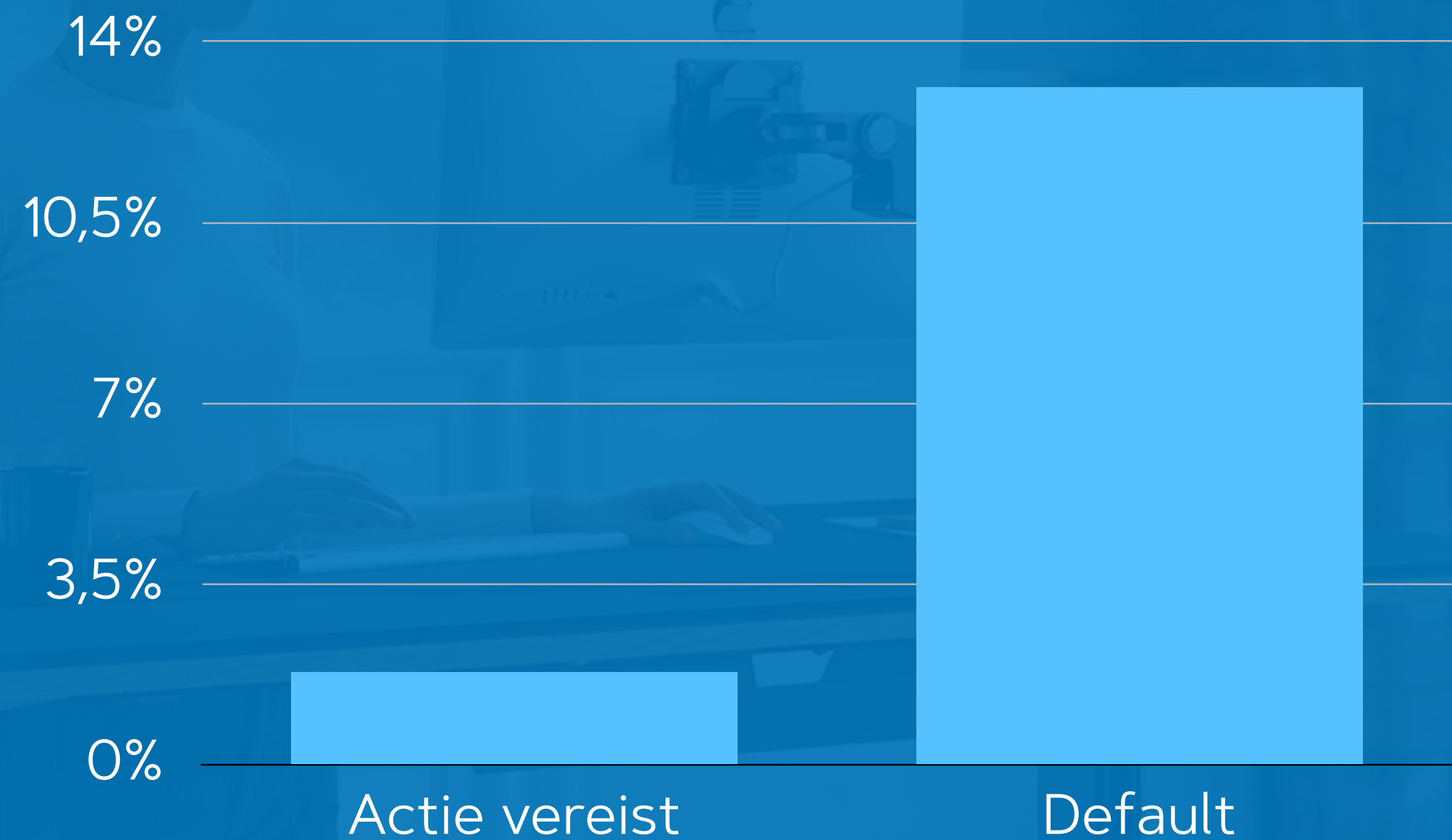
Sneaky Fitness in Leiden



BALANSBANK

Het default effect voor je gezondheid

Stabureaus in flexomgeving
stonden standaard op sta-
stand



Self-nudging

- **Visuele reminder:** sportkleding klaarleggen of aantrekken (Harkin et al., 2016)
- Identificeer **actiekillers:** het 'Netflix' momentum (Conroy et al., 2008)
- Implementation intentions: "als... dan" plannen (Chapman, Armitage, & Norman, 2009)



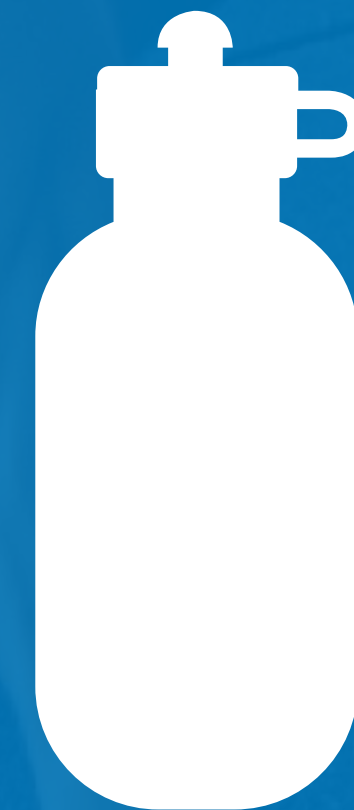
Goal supplementation

- Maak iets wat je toch al moet doen aantrekkelijker of meer entertaining
- **Voorbeeld:** Je moet al sporten, in plaats van een saai rondje ga je hardlopen naar een vriend(in) en maak je er iets gezelligs van.

Laat je sportspullen rondslingeren

Slinger reminders in het rond die met sport geassocieerd zijn.

Consistente sportactiviteit neemt toe! (Kaushal et al., 2015)



Tech & Nudging: Notificaties

- Effect start zwak, maar wordt steeds sterker over tijd
- Het sterkst bij mensen die relatief weinig sporten



Tech & Nudging: De donkere kant van smart devices

- Werkt beloning zoals punten of financiële incentives?
- Geen intrinsieke motivatie: significant effect
- Wel gemotiveerd: neemt intrinsieke motivatie weg





Webinar Psychologie, Nudging en Sport

Topics van vandaag



Nudging tot beweging
Kleine tweaks maken het verschil



Sport als gewoonte
Hoe je nieuwe gewoontes aanleert om meer te bewegen



Formule
Gedragsinterventies
Welke stappen verzekeren geslaagde gedragsbeïnvloeding?

Wat bepaalt of iets een gewoonte wordt?

Herhaling

Consistente omgeving/cues



Wat bepaalt of iets een gewoonte wordt?

Herhaling

Consistente omgeving/cues

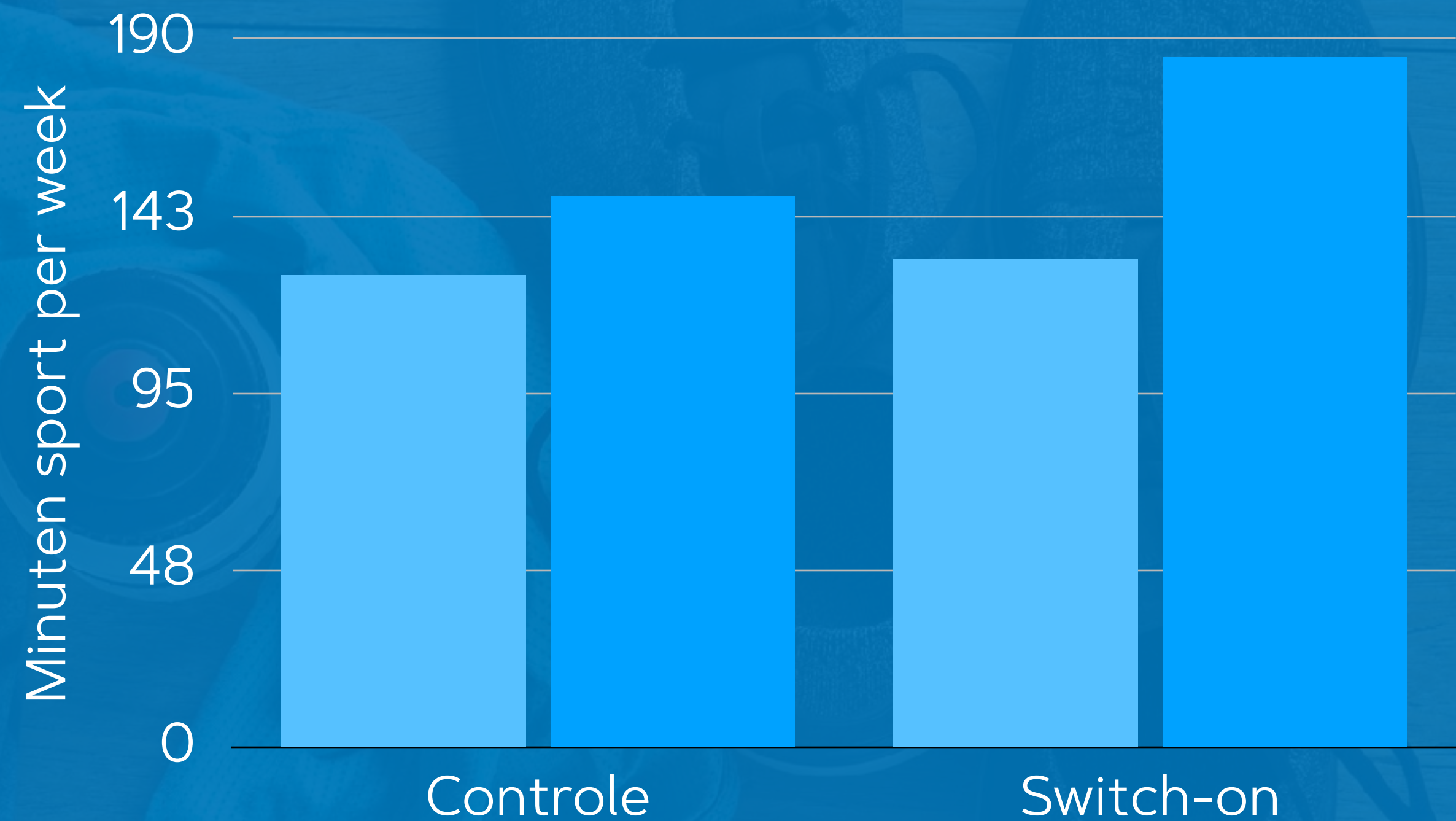
Intrinsieke motivatie

Feedback

De Switch-on methode

Nieuwe sportschoolleden kregen de volgende opdracht:

"During the morning, select your favourite gym clothes from your closet and place them on your bed before you leave for work. When you return home, the clothes remain on the bed and will continue to cue you until you use them for your workout."



Interventie in de praktijk: consulent bij revalidatie

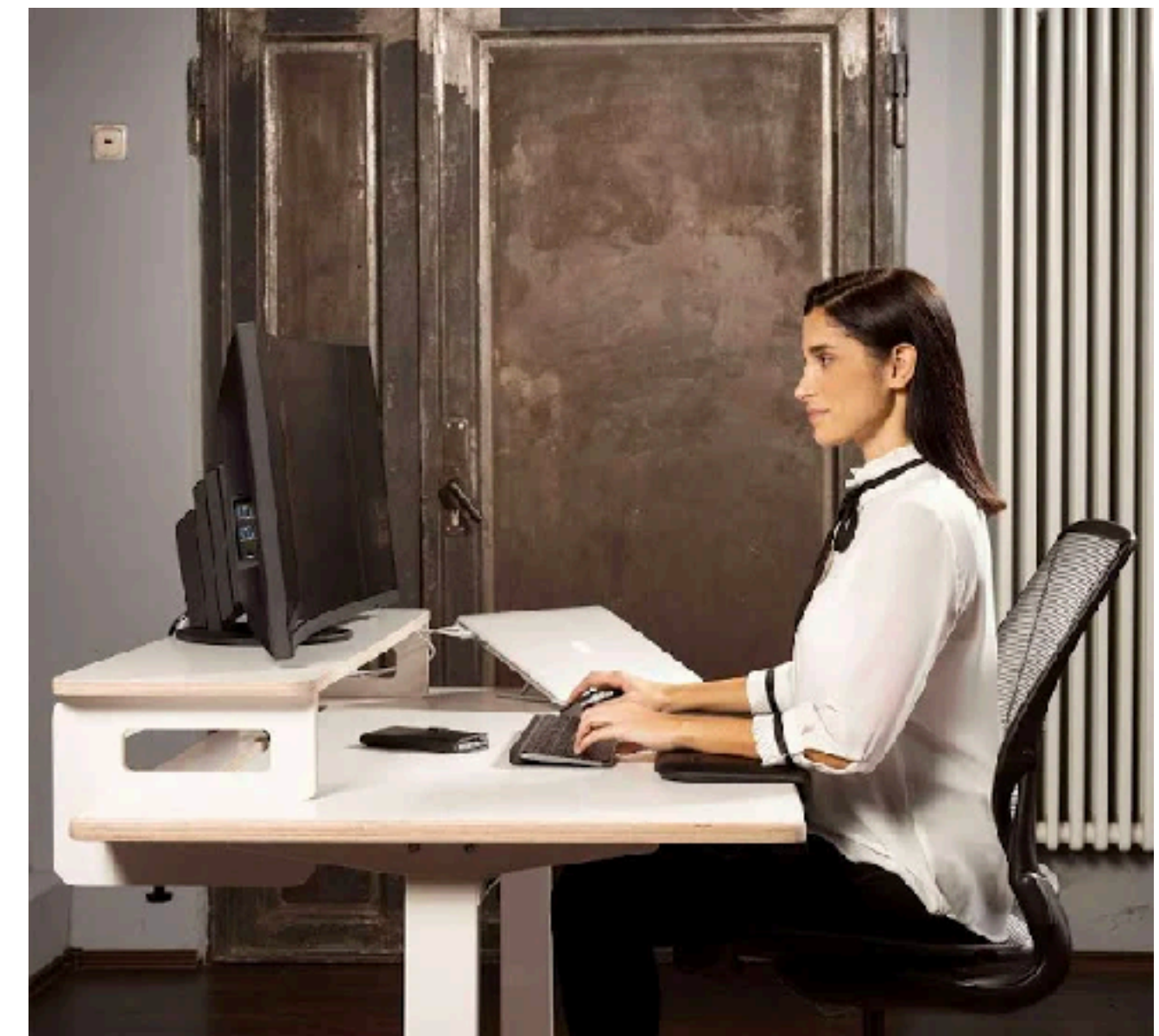
- **Consulent helpt doelstellingen zetten:**
consistent met waarden
- Concreet actieplan (datum, tijd, plek, activiteit)
- Positieve herinneringen
- **Langdurig positief effect**



Hoe slechte gewoontes afleren?

Een case over stabureaus

- Zitten is de gewoonte
- Oplossing: motivatie én mogelijkheid
- Eerste stap is bewust: bedenk wanneer je bij welke activiteiten wilt staan





Webinar Psychologie, Nudging en Sport

Topics van vandaag



Nudging tot beweging
Kleine tweaks maken het verschil

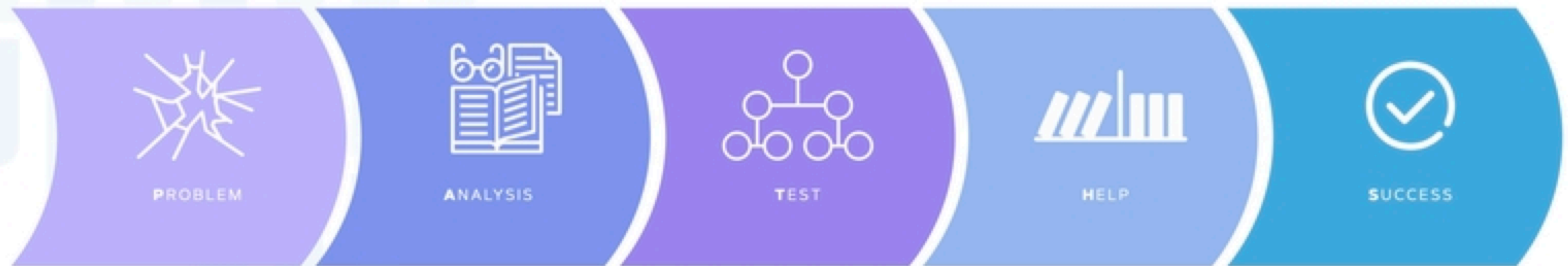


Sport als gewoonte
Hoe je nieuwe gewoontes aanleert om meer te bewegen



Formule
Gedragsinterventies
Welke stappen verzekeren geslaagde gedragsbeïnvloeding?

Effectieve beïnvloeding. **Het PATHS model**



Ontleedt het probleem.

Breng mogelijke drivers van gedrag in kaart met literatuur en aanvullend onderzoek.

Ontwikkel een procesmodel en test of deze standhoudt middels literatuur en aanvullend onderzoek.

Stem de interventie af op de dominante drivers. Bepaal kanaal, methode en strategie. Pre-test indien mogelijk.

Beoordeel het succes van de interventie middels gedragsonderzoek of andere data.

Driver Analyse. Totaaloverzicht

++

Wat activeert gewenst gedrag?

- Gemak van sportfaciliteit in de buurt
- Sociale ondersteuning
- Commitment van tevoren



Drie keer per
week
bewegen

Gewenst Gedrag

--

Wat blokkeert gewenst gedrag?

- Last minute komen dingen tussen
- Motivatie te laag
- Energie te laag

++

Wat activeert ongewenst gedrag?

- Plezier (passief entertainment)
- Passief entertainment is dichtbij
- Huisgenoten doen ook niks

Inactiviteit

Ongewenst Gedrag

--

Wat blokkeert ongewenst gedrag?

- Alternatieven weghalen

Take-Aways: Nudging, Sport en Beweging

- ✓ **Maak je gebruik van psychologie om beweging te stimuleren?**

Sport en beweging is niet rationeel: psychologie en nudging zijn essentieel om gedrag te beïnvloeden en nieuwe gewoontes te vormen.

- ✓ **Nudge jezelf: Laat eens een sportschoen slingeren.** Maak gebruik van simpele nudges om je eigen sportdoelen gemakkelijk te behalen.

- ✓ **Gebruik je een evidence-based interventieproces?** Ontleedt dominante drivers achter gedrag, test een interventie en rol deze daarna pas groot uit.