



Psychologie & Nudging Voor Gezonder Gedrag, Voeding en Leefstijl

Lunch-webinar





U N R A V E L

10 jaar neuromarketing

Unravel Research

Onderzoek

Meet wat je klant echt vindt met neuromarketing-methoden als Eye Tracking en EEG.



Unravel Academy

Training

Ontdek de laatste neuromarketing-inzichten over jouw vakgebied.



Unravel Behavior

Advies

Advies over gedragsbeïnvloeding in marketing en maatschappij.



Unravel Research

Onderzoek

Meet wat je klant echt vindt met neuromarketing-methoden als Eye Tracking en EEG.



Unravel Academy

Training

Ontdek de laatste neuromarketing-inzichten over jouw vakgebied.



Unravel Behavior

Advies

Advies over gedragsbeïnvloeding in marketing en maatschappij.



Advies Gedragsbeïnvloeding

Welke psychologische technieken zijn effectief om mensen energie te laten besparen?



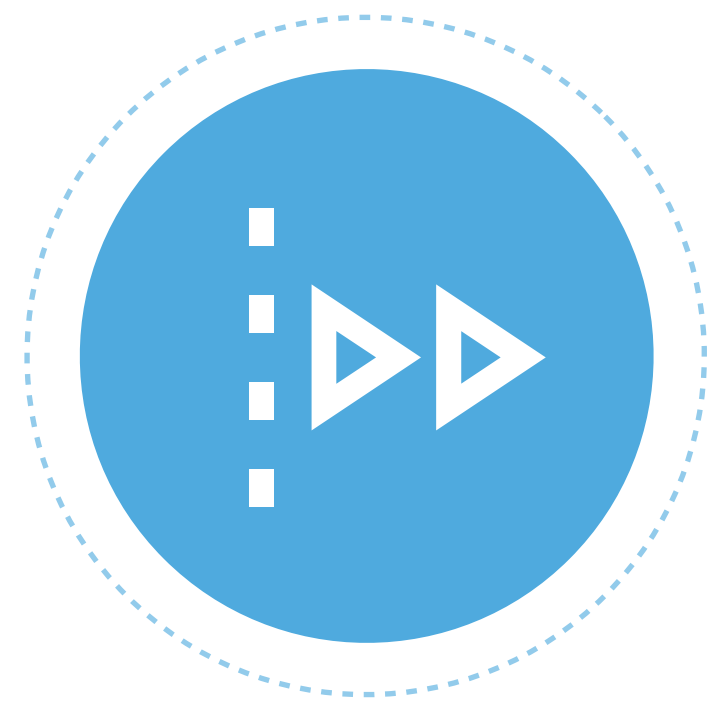
Webinar Psychologie, Nudging en Gezondheidsgedrag

Topics van vandaag



De Psychologie van Gezondheidsgedrag

Waarom laat
gezondheidsgedrag zich zo
lastig beïnvloeden?



Nudging

Subtiele interventies die tot
directe gedragsverandering
leiden



Structurele gedragsverandering

Hoe kun je langdurig
gewoontes en attitudes
veranderen?



Formule Gedragsinterventies

Welke stappen verzekeren
geslaagde
gedragsbeïnvloeding?

Gezondheidsgedrag kent vele vormen



'Slecht' gedrag
Hoe te verminderen?

'Goed' gedrag
Hoe te promoten?

Waarom doen we zo vaak wat slecht voor ons is?



Instant Gratification



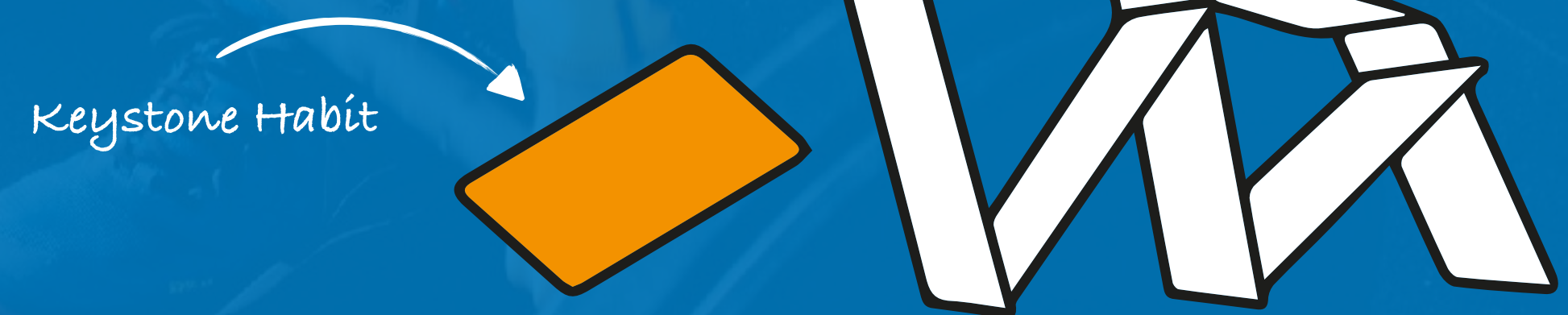
Gewoontes



Beschikbaarheid

Keystone habits

- ▶ Gewoontes roepen andere gewoontes op
 - ▶ Sporten > Gezonder eten, geen alcohol, minder stress
 - ▶ Familiediner > Kinderen halen betere cijfers
 - ▶ Bed opmaken > Productiever





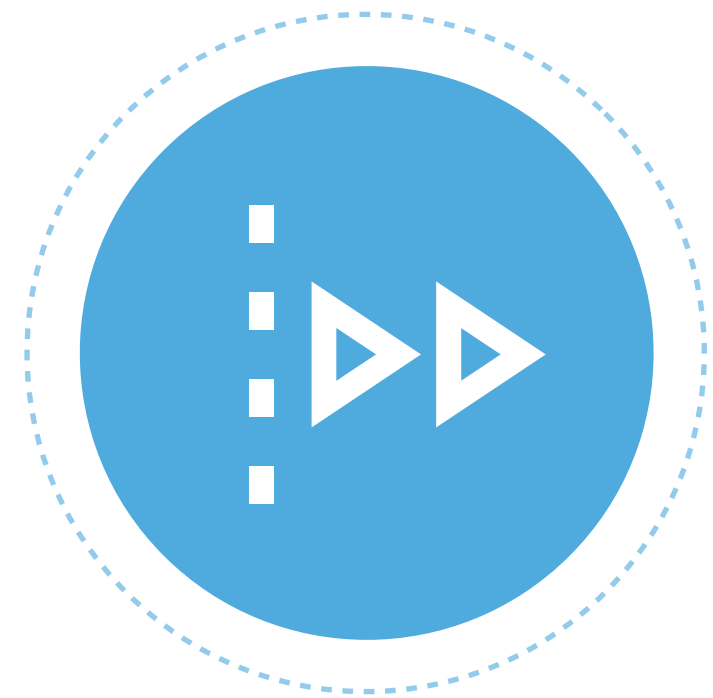
Webinar Psychologie, Nudging en Gezondheidsgedrag

Topics van vandaag



De Psychologie van Gezondheidsgedrag

Waarom laat
gezondheidsgedrag zich zo
lastig beïnvloeden?



Nudging

Subtiele interventies die tot
directe gedragsverandering
leiden



Structurele gedragsverandering

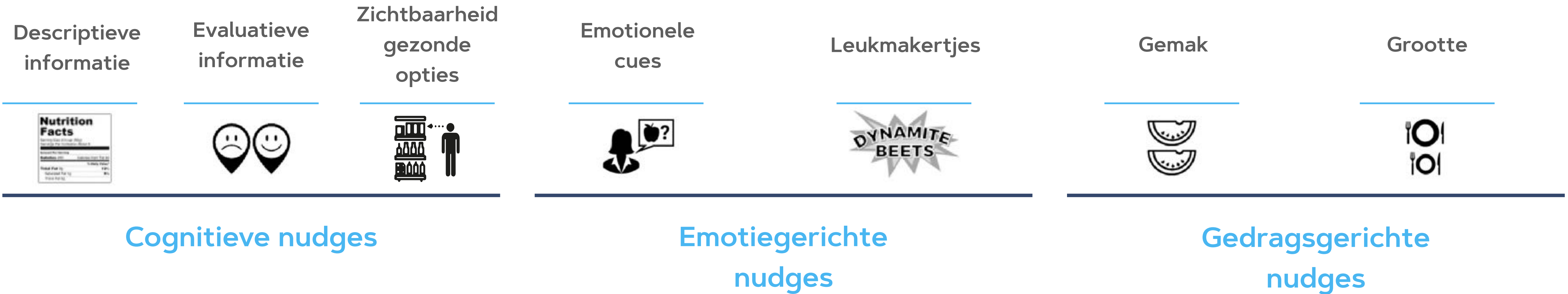
Hoe kun je langdurig
gewoontes en attitudes
veranderen?



Formule Gedragsinterventies

Welke stappen verzekeren
geslaagde
gedragsbeïnvloeding?

Drie soorten nudges



Cognitive nudges



Descriptive informatie

Cognitive nudges

100 ml contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
335kJ 79kcal	0.3g	<0.1	23g	0.1g
4%	< 1%	< 1%	26%	2%

of the reference intake*

*Daily reference intake of an average adult (8400 kJ / 2000 kcal)

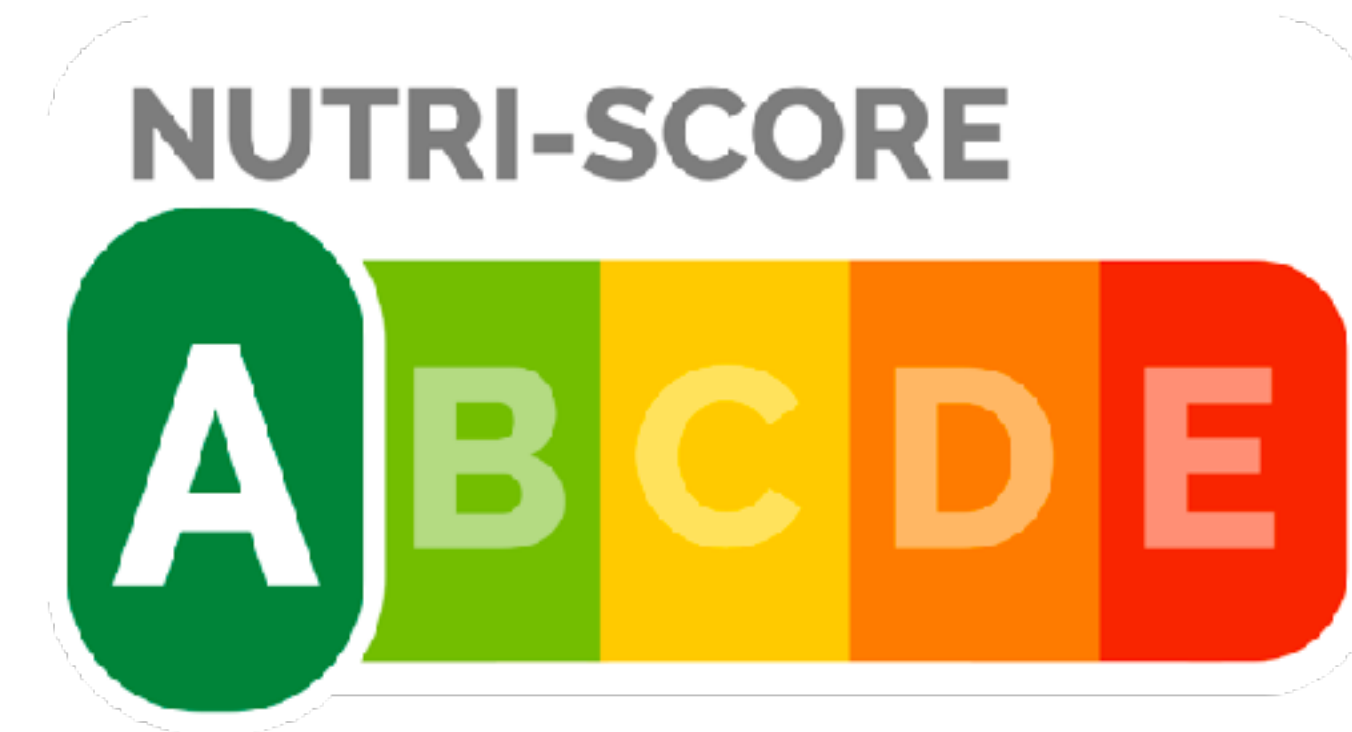


100g contains



**6 TEASPOONS
OF SUGAR**
24g of sugar

Each teaspoon approximately contains 4g of sugar



Tastbare/evaluatieve informatie



Zichtbaarheid gezonde opties

Drie soorten nudges

Descriptieve informatie



Evaluatieve informatie



Zichtbaarheid gezonde opties



Emotionele cues



Leukmakertjes



Gemak



Grootte



Cognitieve nudges

Emotiegerichte nudges

Gedraggerichte nudges

Emotiegerichte nudges



Emotiegerichte informatie

Emotiegerichte nudges

a

120-290 CALORIES PER CONTAINER.
2,000 calories a day is used for general nutrition advice, but calorie needs vary.

b

WARNING: Drinking beverages with added sugar(s) contributes to obesity, diabetes, and tooth decay.

c

WARNING: Drinking beverages with added sugar(s) contributes to:

 **OBESITY**

 **DIABETES**

 **TOOTH DECAY**

Negatieve emotiegerichte informatie

Emotiegerichtte nudges

Table. Example Vegetable Descriptions by Condition

Indulgent	Basic
Dynamite chili and tangy lime-seasoned beets	Beets
Rich buttery roasted sweet corn	Corn
Sweet sizzlin' green beans and crispy shallots	Green beans
Zesty ginger-turmeric sweet potatoes	Sweet potatoes
Twisted garlic-ginger butternut squash wedges	Butternut squash
Slow-roasted caramelized zucchini bites	Zucchini
Tangy ginger bok choy and banzai shiitake mushrooms	Bok choy and mushrooms
Twisted citrus-glazed carrots	Carrots

+25%
Meer gezonde keuze

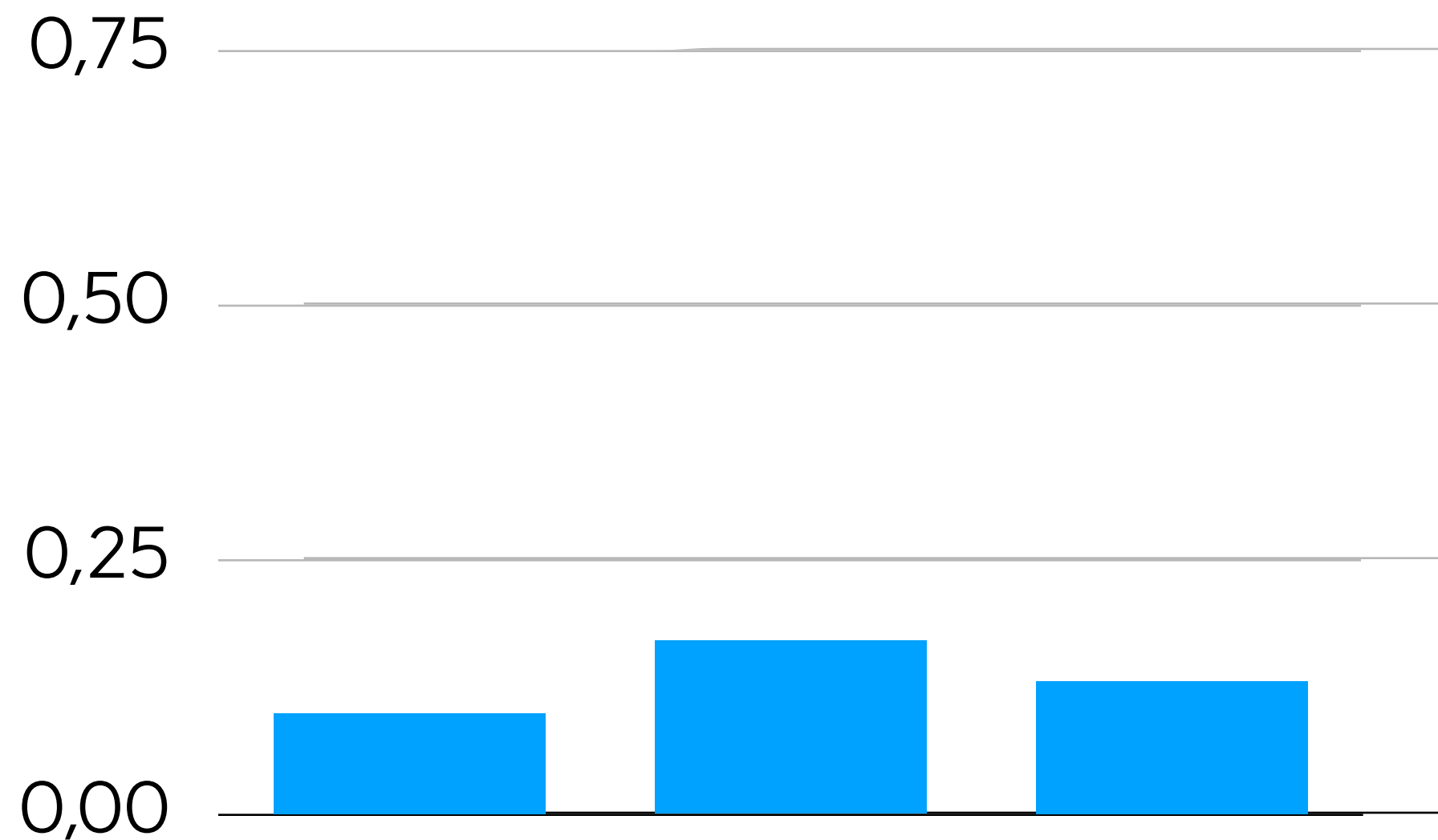
Leukmakers



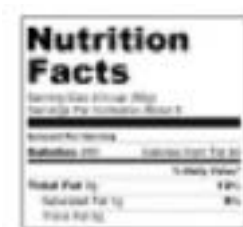
Sneaky Fitness in Leiden



Drie soorten nudges



Descriptieve informatie



Evaluatieve informatie



Zichtbaarheid gezonde opties



Cognitieve nudges

Emotionele cues



Leukmakertjes



Emotiegerichte nudges

Gemak



Grootte



Gedraggerichte nudges

Gedraggerichte nudges



Voorgesneden: geen gedoe



Gezond voorop

Gemak

Gedragsgerichte nudges

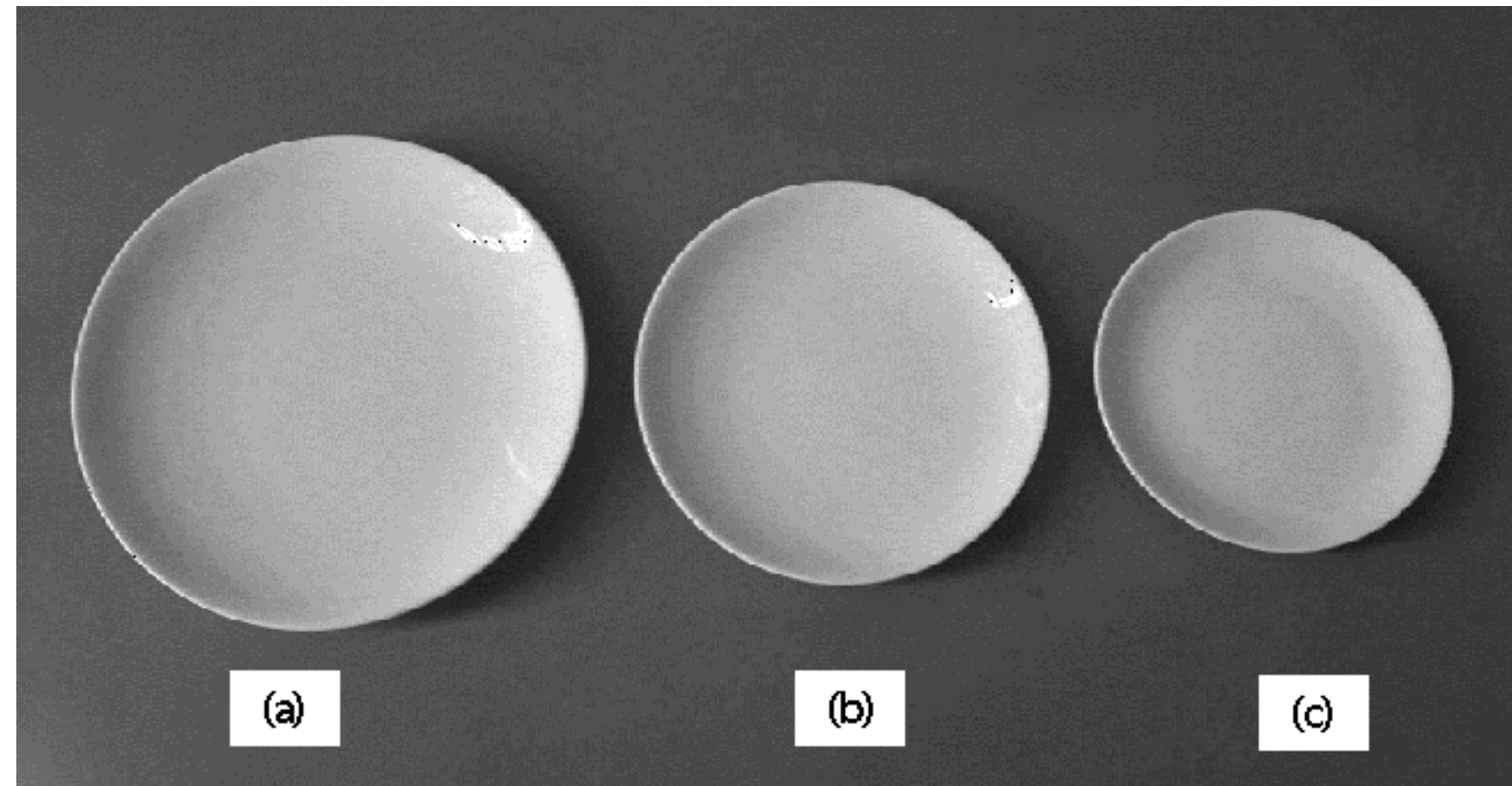


Fig. 1. (a) Large (28 cm), (b) medium (23 cm), and (c) small (19 cm) plates used

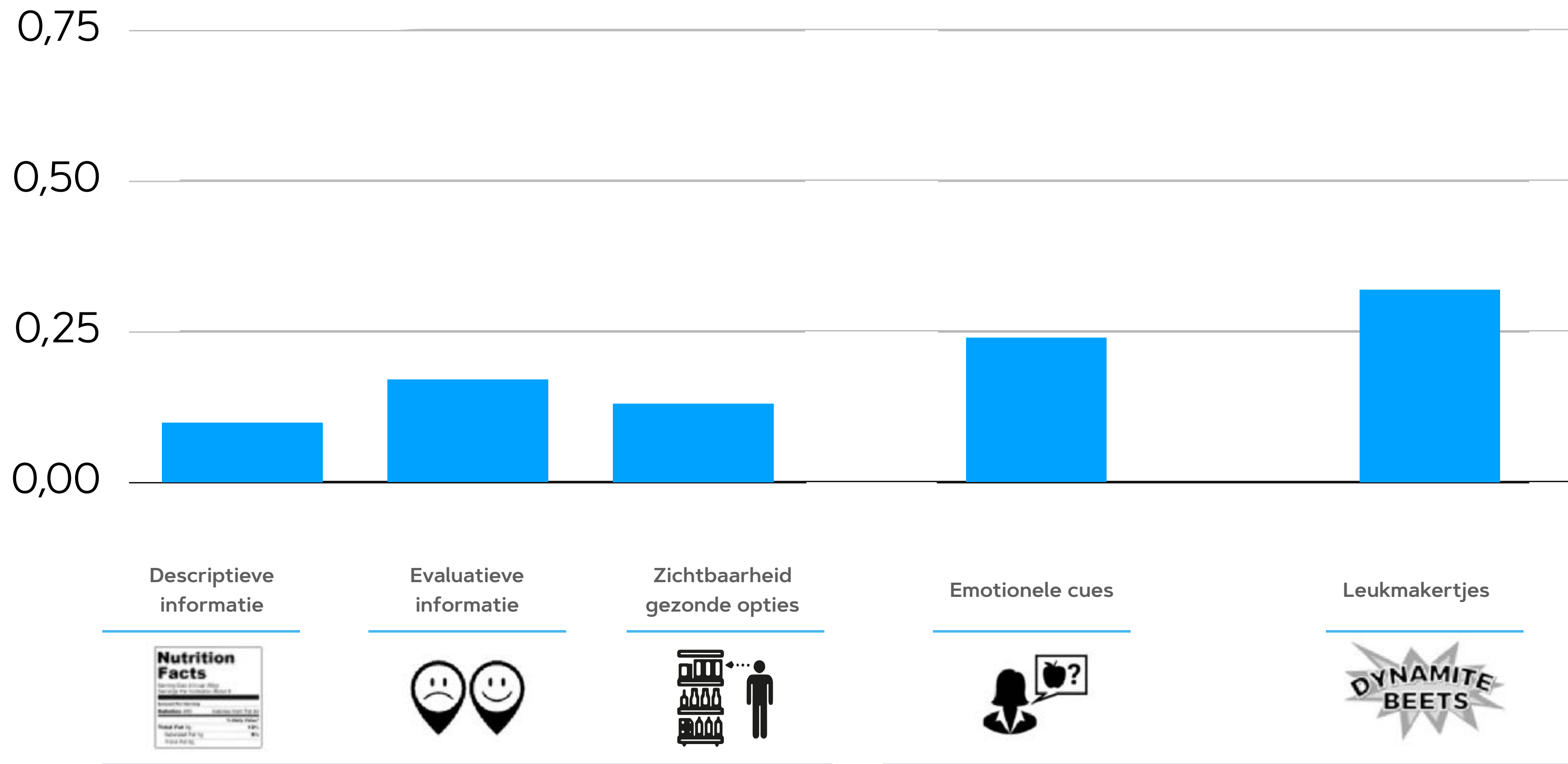
Formaat



Kleurcontrast

Grootte

Drie soorten nudges



Cognitieve nudges

Emotiegerichte nudges

Gedragsgerichte nudges



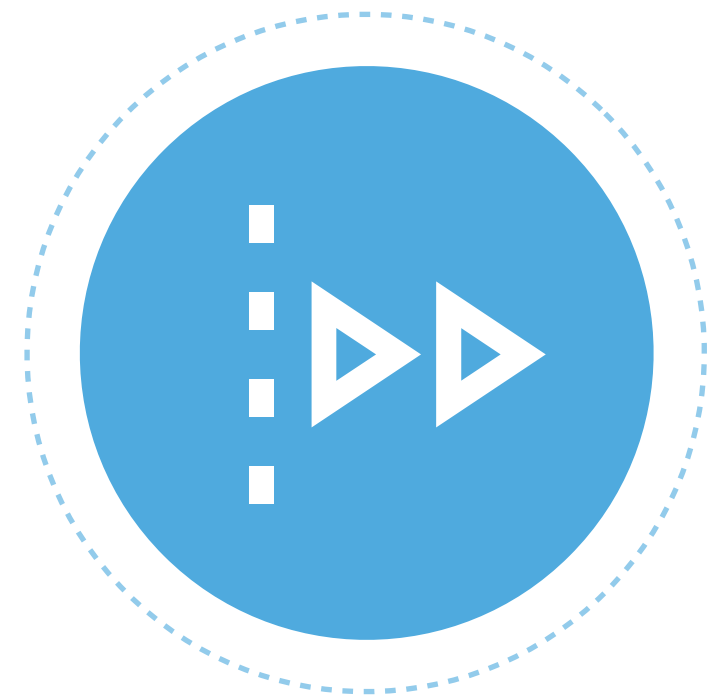
Webinar Psychologie, Nudging en Gezondheidsgedrag

Topics van vandaag



De Psychologie van Gezondheidsgedrag

Waarom laat gezondheidsgedrag zich zo lastig beïnvloeden?



Nudging

Subtiele interventies die tot directe gedragsverandering leiden



Structurele gedragsverandering

Hoe kun je langdurig gewoontes en attitudes veranderen?



Formule Gedragsinterventies

Welke stappen verzekeren geslaagde gedragsbeïnvloeding?

1. Kennis en bewustwording werkt zelden

- ▶ Campagnes gericht op kennis en bewustwording hebben geen invloed op gedrag
- ▶ Uitzondering: nieuwe issues (kwik in vis)

2. Wetgeving?



Waarom doen we zo vaak wat slecht voor ons is?



Instant Gratification

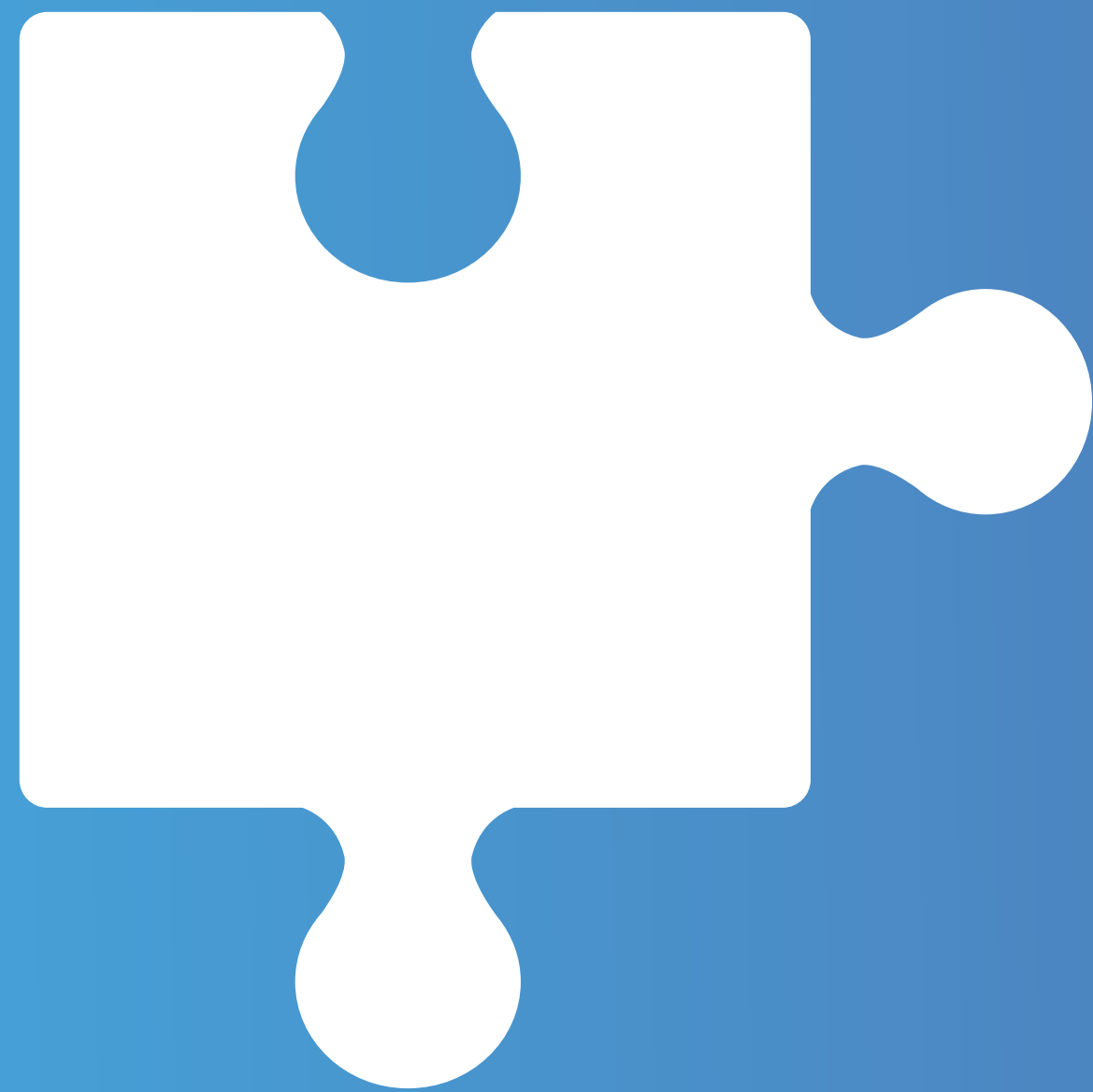


Gewoontes



Beschikbaarheid

Wat is het ontbrekende puzzelstukje?



~~Informatie?~~

~~Wilskracht?~~

~~Mogelijkheden?~~

Identiteit

1. Gezondheid als identiteit: **self persuasion**



SMOKING KID

2. Gezondheid als identiteit: **sociale normen**

- ▶ **Descriptieve** normen sturen gedrag meer dan **injunctieve** normen
- ▶ De **PETA Paradox**: norm van outgroup resulteert in groter geloof in in eigen gelijk

3. Gezondheid als identiteit: **Levensgeluk als keystone habit**

- ▶ Gelukkige mensen:
 - ▶ Sporten meer
 - ▶ Eten gezonder
 - ▶ Ervaren minder stress
 - ▶ Krijgen meer betaald
 - ▶ Gebruiken minder tabak, alcohol en drugs
 - ▶ Hebben minder fysieke kwaaltjes



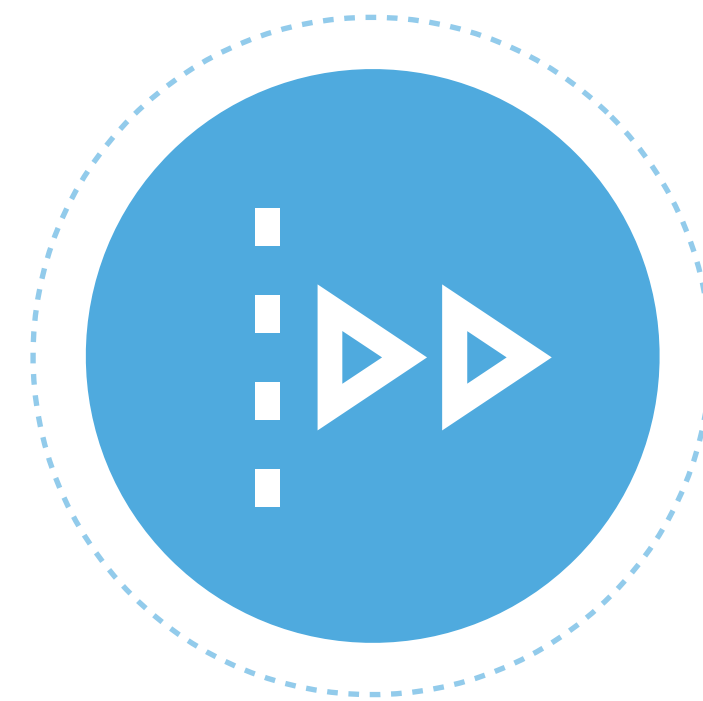
Webinar Psychologie, Nudging en Gezondheidsgedrag

Topics van vandaag



De Psychologie van Gezondheidsgedrag

Waarom laat
gezondheidsgedrag zich zo
lastig beïnvloeden?



Nudging

Subtiele interventies die tot
directe gedragsverandering
leiden



Structurele gedragsverandering

Hoe kun je langdurig
gewoontes en attitudes
veranderen?



Formule Gedragsinterventies

Welke stappen verzekeren
geslaagde
gedragsbeïnvloeding?

“MIJN KINDEREN
HEBBEN NOG NOOIT
ZO RAP HUN
GROENTEN
OPGEGETEN”
MARJOLEIN (42)



VOL VAN GROENTEN, VOL VAN PRET

Spoony laat je kind vaker en gevarieerder groenten eten. Door superlekkere producten, bomvol groenten, te combineren met vrolijke verpakkingen en leuke eetspelletjes.



VOETBALBROODJES



KINDERSOEP

SLURP SOEP WORTEL



SLURP SOEP TOMAAT/PAPRIKA

SLURP SOEP SPINAZIE



DIPPIES

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.

Take-Aways: Nudging en gezondheid

- ✓ **Pas je de quick-wins al toe?** Maak gezondheidsinformatie duidelijker, gezonde opties leuker en makkelijker.
- ✓ **Ken de werkelijke factoren achter langdurige gedragsverandering.** Identiteit, sociale normen en algeheel geluk zijn allesbepalend.
- ✓ **Gebruik je een evidence-based interventieproces?** Ontleedt dominante drivers achter gedrag, test een interventie en rol deze daarna pas groot uit.