

# Werken met het Behavior Model (deel 1) – Voorkom Interventie Missers

Lunch-webinar



# De Meest Gemaakte Fout in Gedragsverandering?

De verkeerde driver



**Inclusief ontbijt**

**Hyatt Place New York City/Times Square** ★★★★★ **Genius**

Midtown West, New York [Toon op kaart](#)  
1,7 km van het centrum · Vlak bij de metro

**Duurzaam Reizen Level 2**

**Kamer met Kingsize Bed**  
1 extra groot tweepersoonsbed

**Inclusief ontbijt**  
**GRATIS annuleren · Geen vooruitbetaling nodig**  
Je kunt later nog annuleren, dus verzeker jezelf vandaag nog van deze geweldige prijs

6 nachten, 2 volwassenen  
~~€ 2.147~~ **€ 1.934** ⓘ  
Inclusief belastingen en toeslagen

Goed 7,6  
15.578 beoordelingen

[Bekijk beschikbaarheid](#)

**Geweldige locatie!** 8,8

de locatie en de mensen waren zo ontzettend aardig! genoten van het lekkere ontbijt en de heerlijke bedden!

Goed 7,6  
15.589 beoordelingen

M Machteld Nederland

**Geweldige locatie!** 8,8

**Populairste faciliteiten**

- Rookvrije kamers
- Gym
- Voorzieningen voor gehandicapten
- Parkeren
- Familiekamers
- Gratis WiFi
- 24-uursreceptie
- Bar
- Thee/koffiefaciliteiten in de kamer
- Ontbijt

**Double Room**

**Someone just booked this**

**In high demand - only 3 rooms left!**

double bed

Private bathroom Flat-scre

Soundproofing



"Ik heb ook Cialdini gelezen"

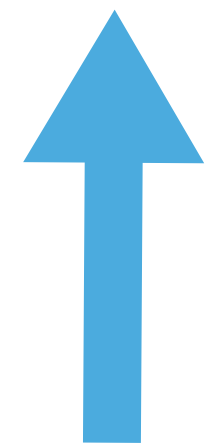








46%





# Social proof voor vegetarische opties?

---

"De meerderheid  
van bezoekers  
bestelt een  
vegetarische optie"

0%



# Twee voorwaarden voor gedragsverandering



Driver



Context





Webinar Behavior Model

# Topics van vandaag



## 7 Drivers van Gedrag

Wat zijn de routes tot gedragsverandering?



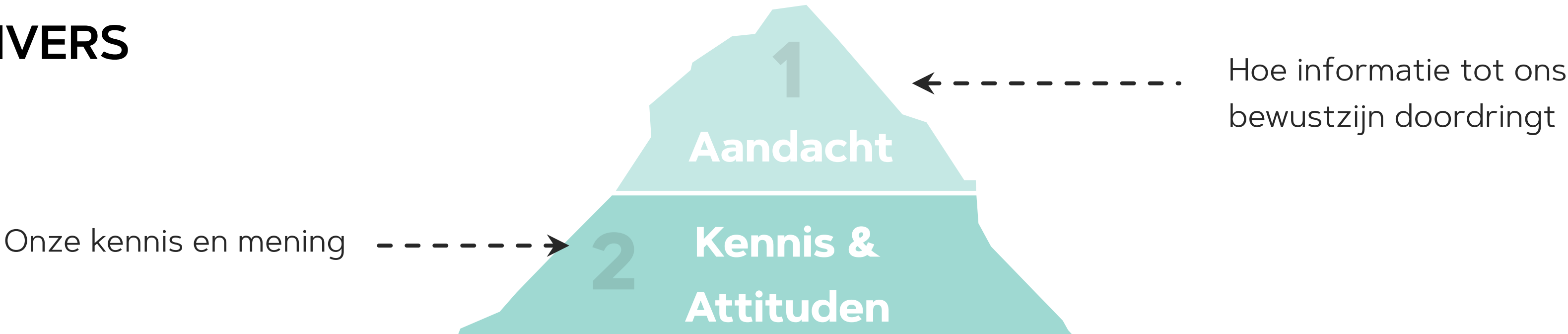
## Aan de slag (deel 2)

Van driver analyse tot geslaagde interventie



# Drivers van gedrag

## BEWUSTE DRIVERS



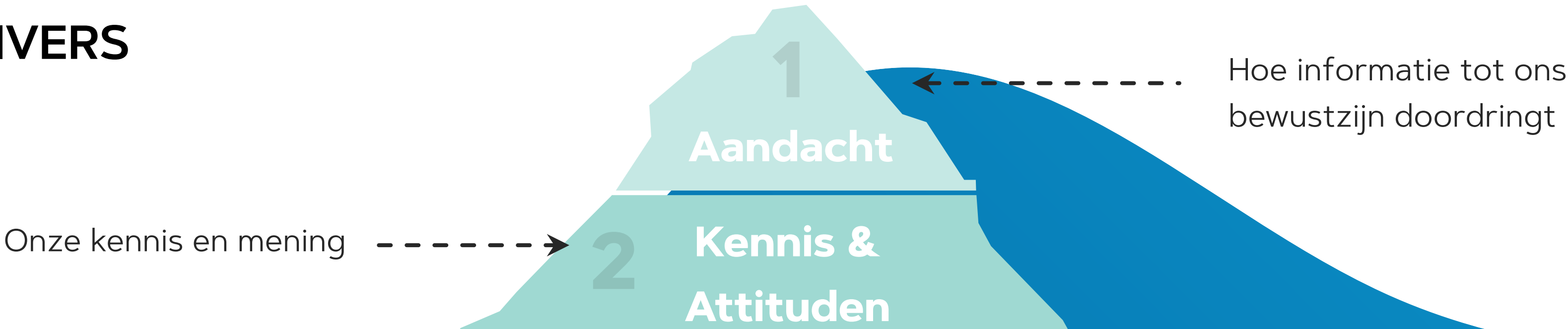
## ONBEWUSTE DRIVERS



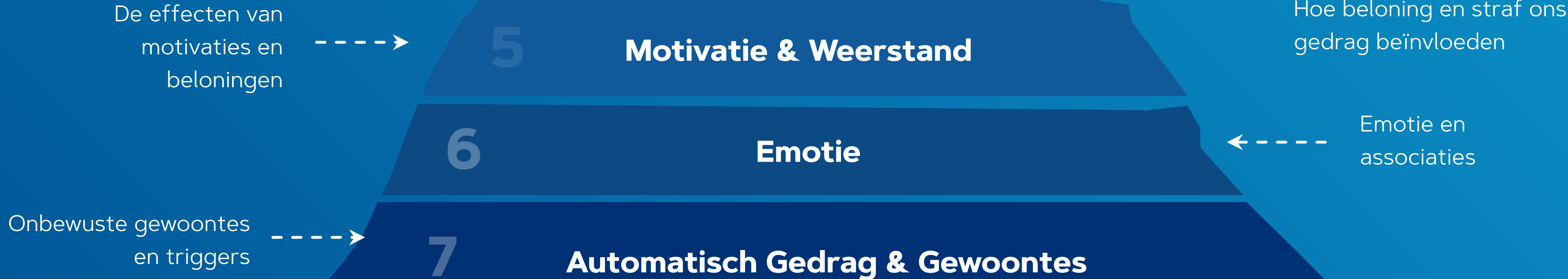


# Drivers van gedrag

## BEWUSTE DRIVERS



## ONBEWUSTE DRIVERS





---

# Aandacht

Driver 1



# Aandacht en gedrag



**EFFECT**  
↓  
**-8%**  
↓  
**Kosten**

**EFFECT**  
↓  
**-80%**  
↓  
**Splashback**

Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2021). *Nudge: The final edition*. Yale University Press.

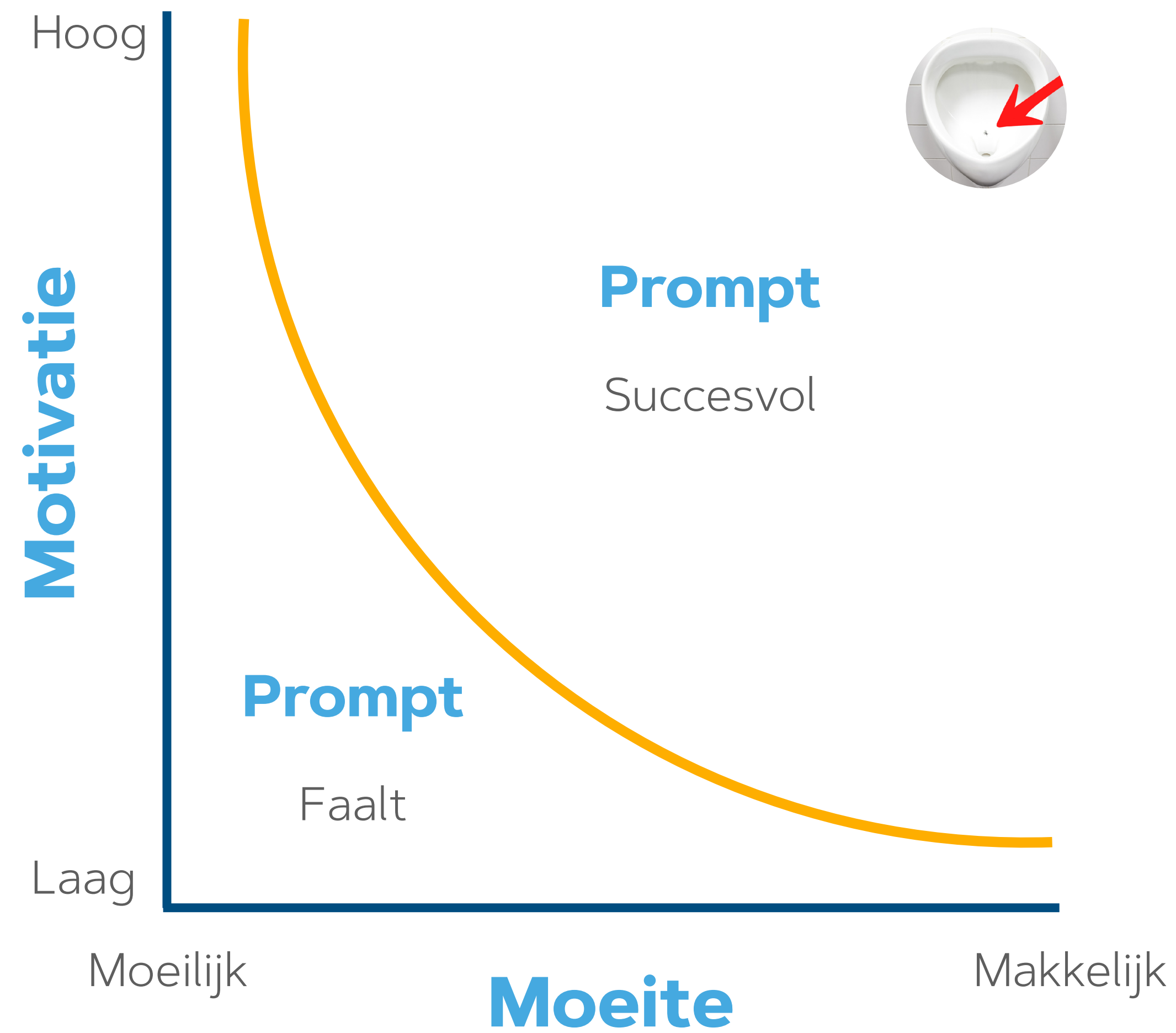


# Aandacht en gedrag





# Aandacht en gedrag





---

# Kennis & Attitudes

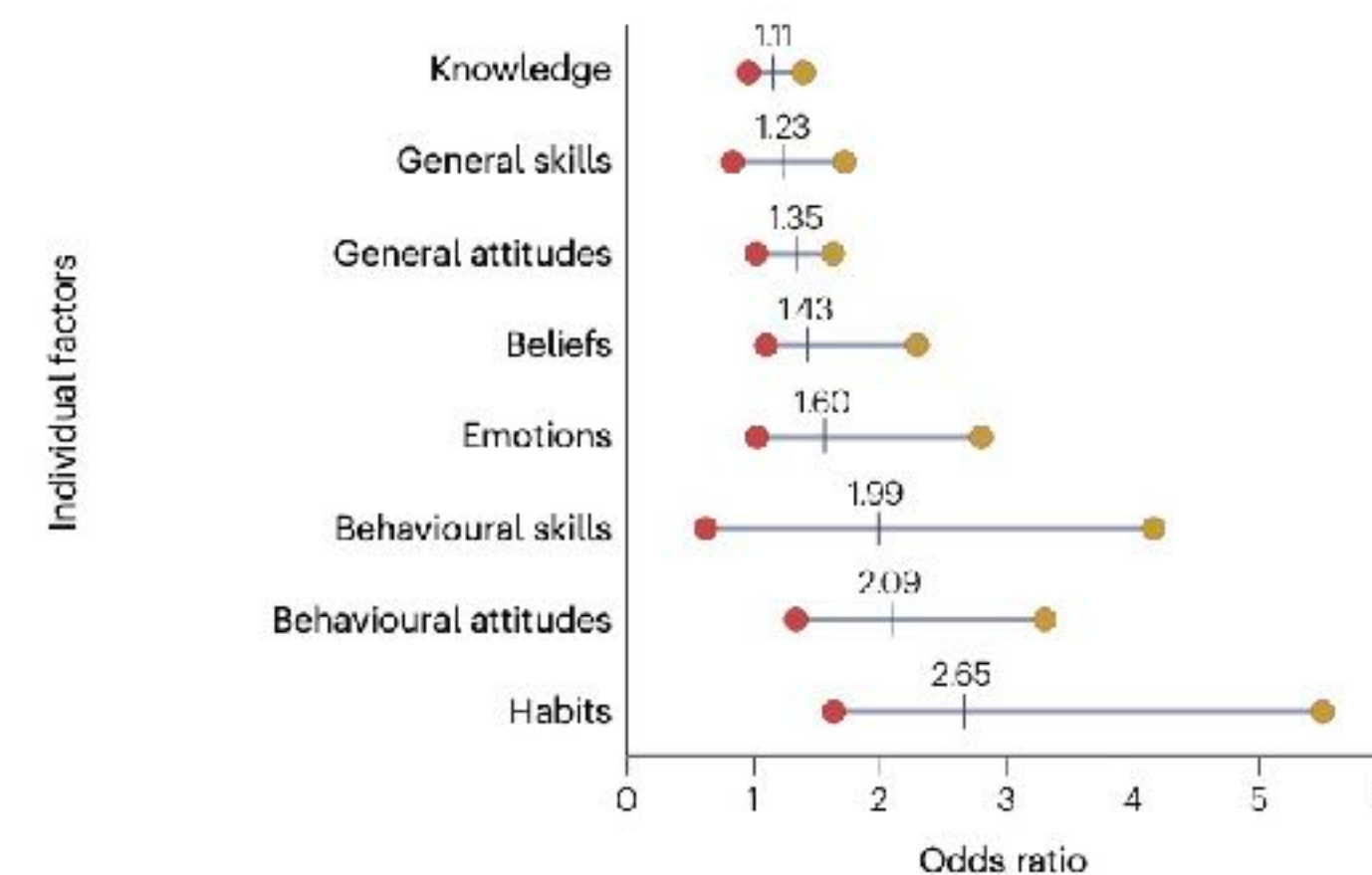
Driver 2



# Hoofdregel. Richt je op gedrag, niet op kennis

- Stel jezelf nooit meer enkel tot doel "awareness te creëren"
- Interventies op kennis doen over het algemeen het minst

**b Meta-analyses of interventions**





# Wanneer is kennis wél belangrijk?

---

- Kennis is zelden genoeg voor gedragsverandering, maar soms wel een voorwaarde. Vooral bij high-involvement of toekomstgerichte domeinen (e.g., finance)



# Sterke attitudes beïnvloeden gedrag wel

---

- Attitudes over persoonlijke relevante gedragingen voorspellen sterk (naar de kerk gaan)
- **Backfire-effect**: Bij sterke bestaande attitudes zal contrasterende informatie de bestaande attitude versterken





---

# Behavior Bootcamp

Tweedaagse opleiding  
5 & 12 sep, Utrecht

➔ [tom@unravelbehavior.com](mailto:tom@unravelbehavior.com)



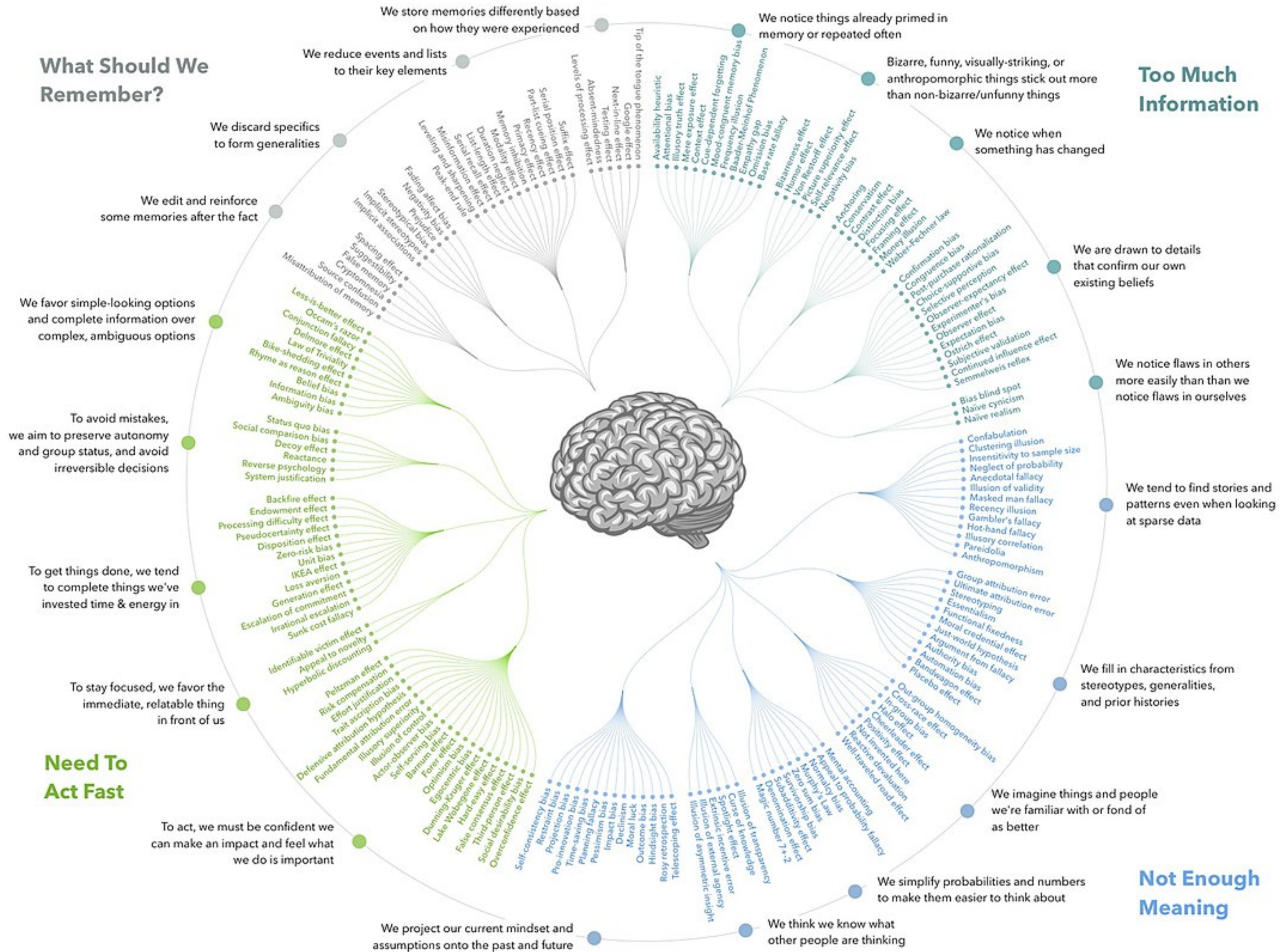
---

# Verwerking & Biases

Driver 3



# COGNITIVE BIAS CODEX





# Temporal Discounting

---



€ 1000,00  
Over 6 maanden

VS



€ 900,00  
NU



# Voorbeeld. Voordeel van temporal discounting

---

- ▶ Gebruik de optimism bias: Commiteer nu tot een latere verhoging in contributie.
- ▶ Zo gebruik je het temporal discounting effect in je voordeel.

+25%

Gemiddeld meer contributie

# Voorbeeld. Denk aan je oude ik

---

- ▶ Contact leggen met 'future self' leidt tot verstandigere keuzes voor toekomst (gezondheid, financiën)
- ▶ **Schrijven** aan jezelf helpt



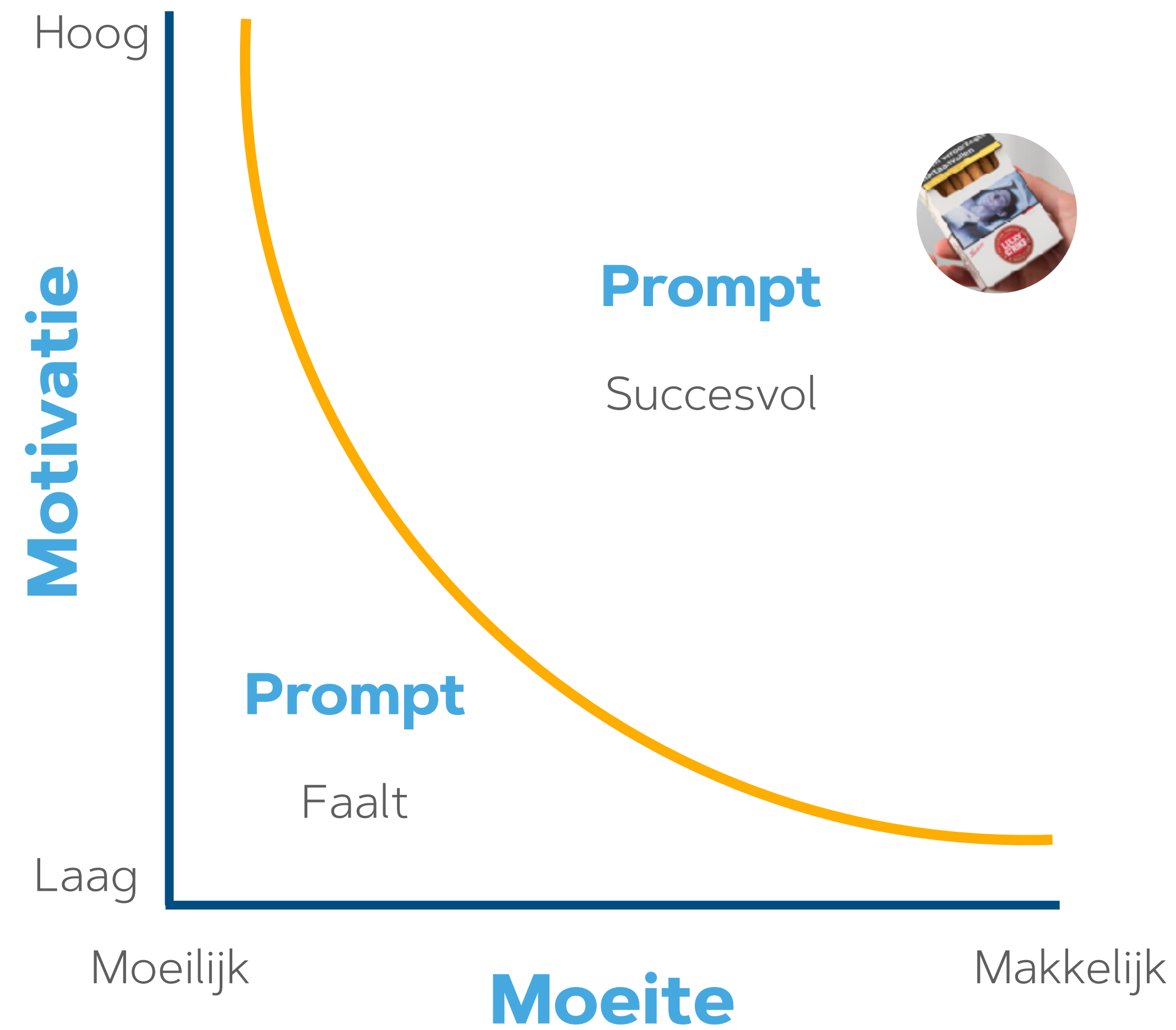


---

# Gemak en barrières

Driver 4

# Moeite en gedrag







NOS Nieuws • Vrijdag 25 november 2022, 09:30 •  
Aangepast vrijdag 25 november 2022, 14:38

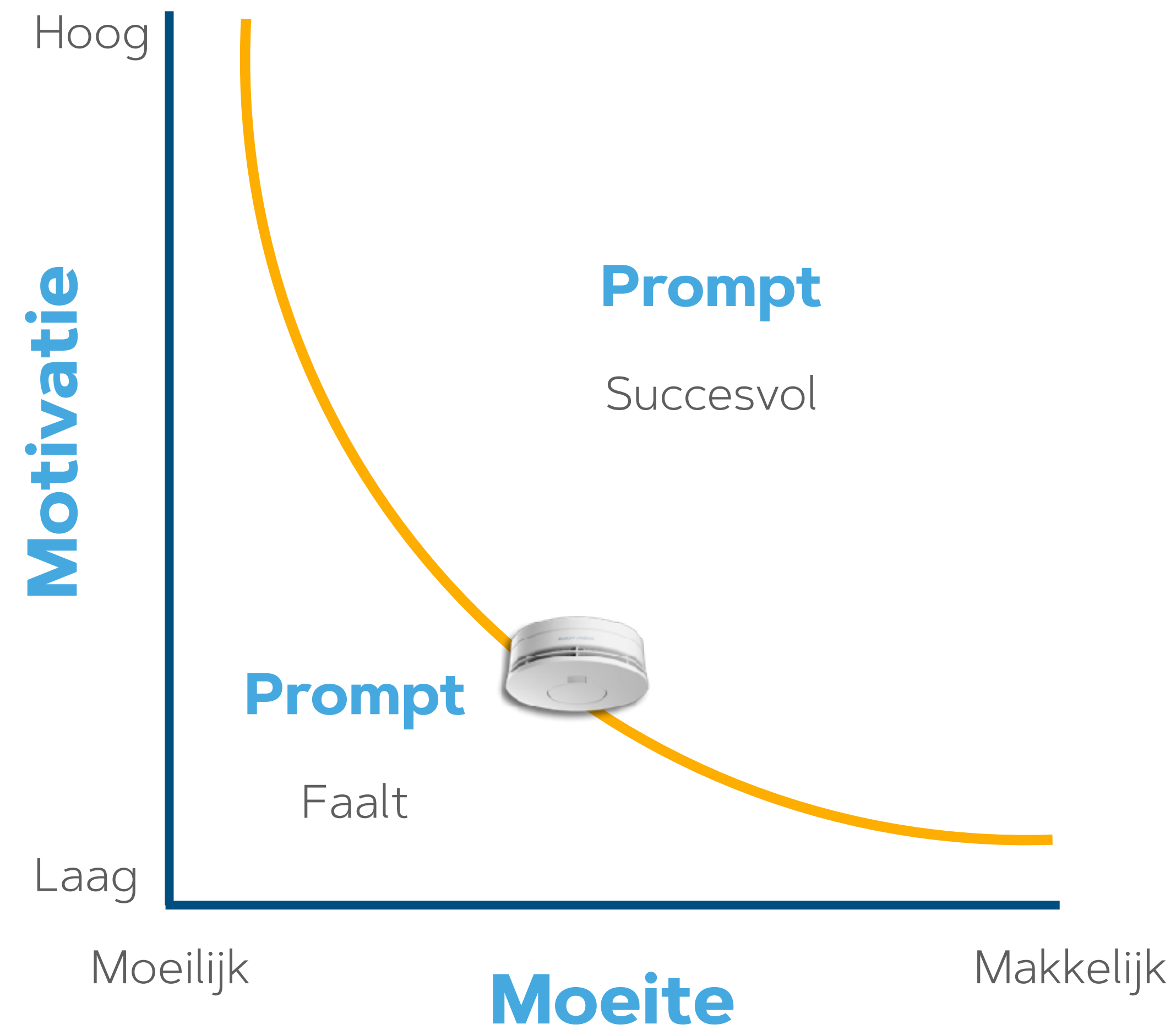


## Sigaretten vanaf 2032 alleen nog te koop in tabaksspeciaalzaken

Het kabinet wil verder gaan snijden in het aantal verkooppunten voor sigaretten. Haagse bronnen bevestigen een bericht in [De Telegraaf](#) dat de inzet is om vanaf 2032 verkoop van tabaksproducten alleen nog maar toe te staan in tabaksspeciaalzaken.

Het was al bekend dat de verkoop in supermarkten vanaf 2024 wordt verboden en dat vanaf midden volgend jaar online geen tabak meer mag worden verkocht. Tot 2030 mogen bijvoorbeeld benzinestations en 'gemakswinkels'

# Moeite en gedrag





# 76% of the Dutch population has a smoke alarm

Do you already have one?

## Install your smoke alarm with these 3 simple steps

### 1. Choose the right room

The basics: place at least 1 smoke alarm on every floor of your house. Place the smoke alarms in the hallways. This is usually the escape route if a fire breaks out.

For extra safety: place smoke alarms in all areas where you live and sleep, such as the bedrooms and living room.

Do not place smoke alarms in the kitchen, bathroom or garage. This prevents an unnecessarily activation of the smoke alarm caused by, for example, showering or cooking.

### 2. Choose the right spot

Place the smoke alarm on the ceiling, at least 50 cm from the walls. Smoke always rises, so this is where the smoke alarm detects the smoke the fastest.



### 3. Install the smoke alarm, a piece of cake!

You can easily install a smoke alarm with the supplied screws and mounting plate. If you don't want to drill, you can install the smoke alarm easily with magnetic stickers. You have to stick 1 magnet on the ceiling and 1 on the smoke alarm. You can buy the magnetic stickers for smoke alarms at a hardware store or online.

Do not wait any longer and buy a smoke alarm today. With these 3 simple steps, you have installed your smoke alarm within a few minutes!

Interpolis. Glashelder

Psychologisch

## Smoke alarms save lives!

A nice and safe idea

### Three reasons why a smoke alarm is important in every home

#### 1. A fire can happen to you too!

The fire brigade receives thousands of reports of house fires every year. That's about 13 house fires a day. Most of the house fires are caused by fireplaces or wood stoves, cooking or electrical appliances.

#### 2. Smoke kills

A house fire is very dangerous. Not only because of the extreme heat, but especially because of the toxic smoke that is released. This smoke is suffocating. Even a brief inhale of smoke can be fatal. Smoke often spreads quickly, for example to the hallway. Within 3 minutes, a house fire can become so large that the amount of smoke in the room(s) becomes life-threatening.



#### 3. A smoke alarm warns fast, both at night and during the day

A smoke alarm immediately warns in case of fire, so that you and your family members can safely leave the house as soon as possible. When a fire is still small, you may be able to prevent further damage with a suitable extinguishing agent.

Do not wait any longer and buy a smoke alarm today. That's how you ensure your own safety in case of fire.

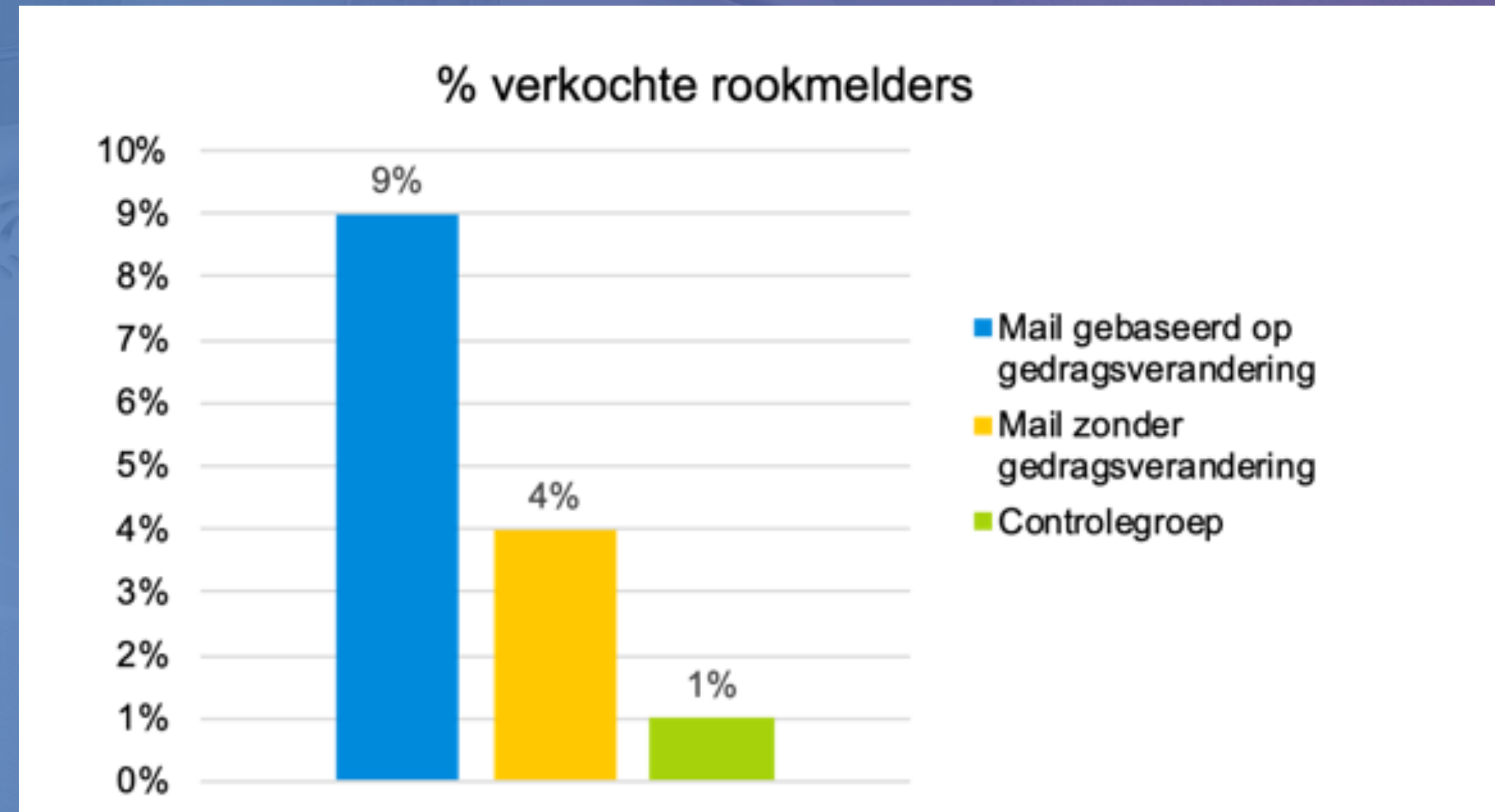
Interpolis. Glashelder

Klassiek



# Voorbeeld. De drivers van rookalarm-gebruik

> **Succes.** Test op gedrag





---

# Motivatie & Weerstand

Driver 5

# Voorbeeld. Functionele motivatie

- Benadruk snelheid van alternatieve route (met streepjes)





# Voorbeeld. Psychologische motivatie

➤ Benadruk relevante



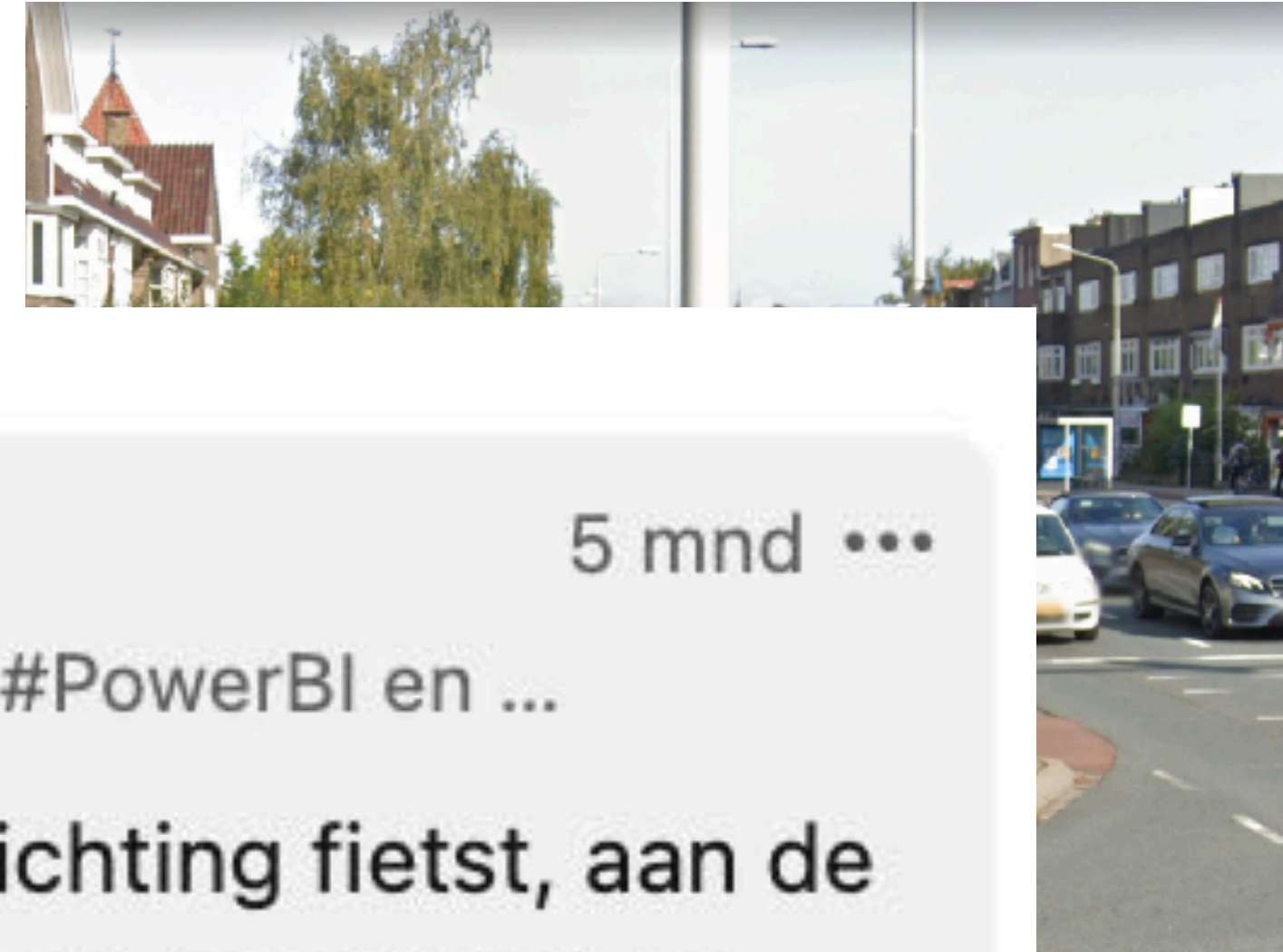
**Stef Bosgoed** (He/Him) • 2e

5 mnd ...

Ik geef Financials praktische tips over #Finance #PowerBI en ...

En helemaal geinig als je in de verkeerde richting fietst, aan de kant van Esso. Dan staat er een bord met een boos kind. Ik voelde me gister wel een beetje betrappt toen ik me niet aan het parcours hield. Top actie!

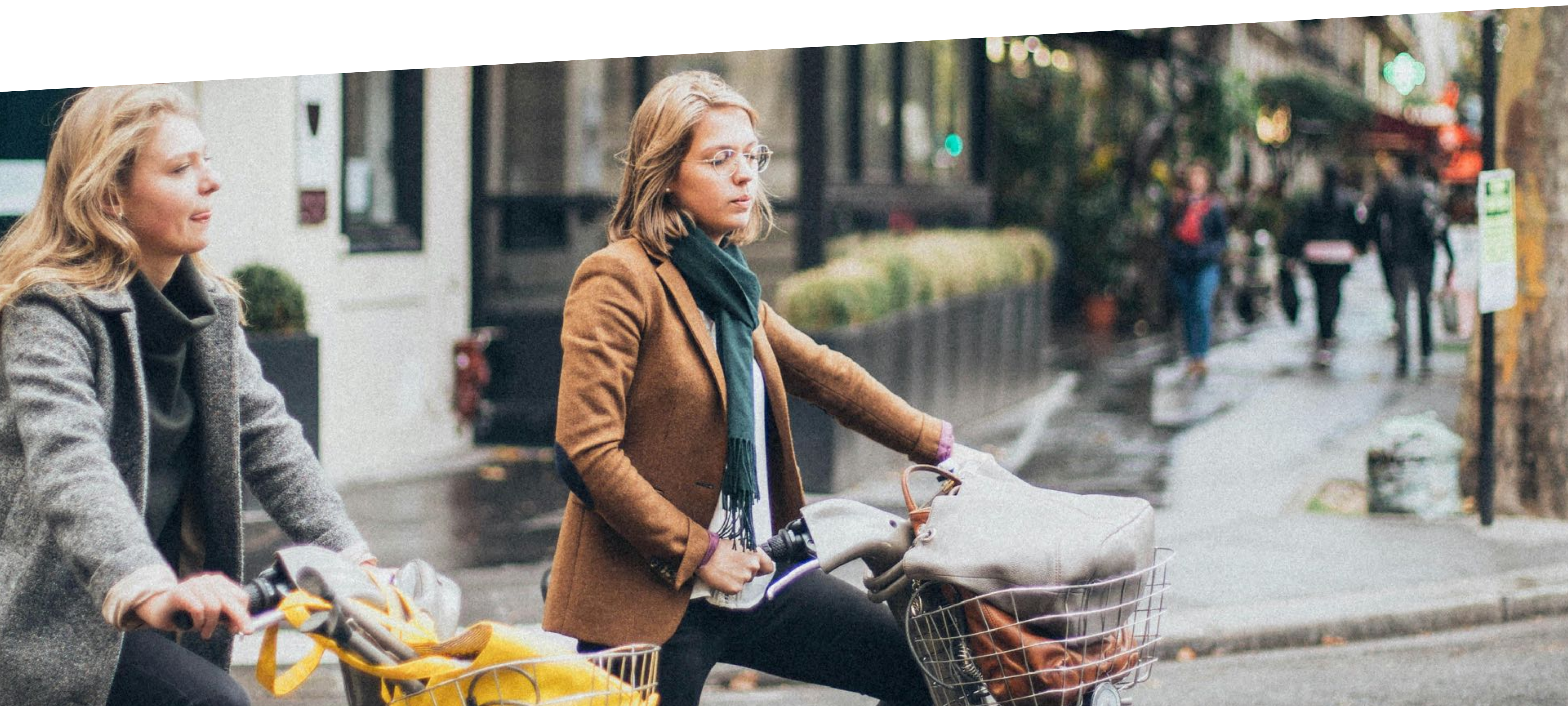
Interessant ·   19 | Reageren · 5 reacties





# Het gevaar van beloningen en straf

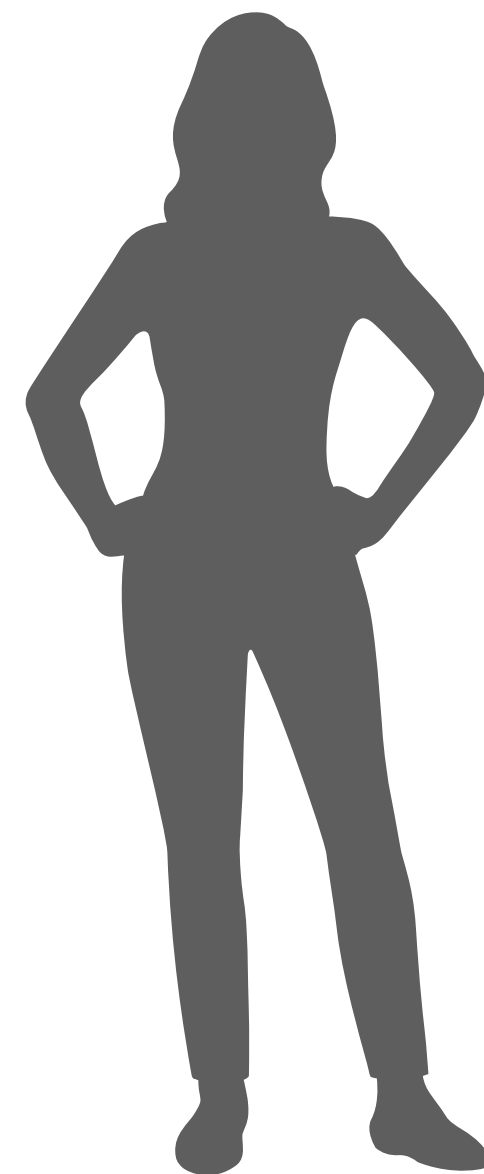
---





## Zou je bloed doneren?

---

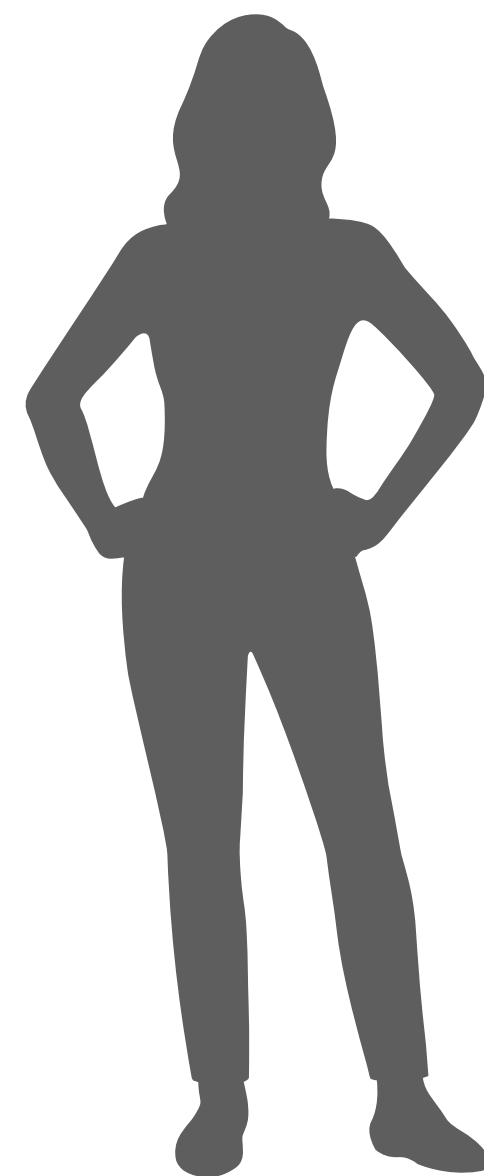


Help je medemens  
door een simpele  
bloeddonatie.



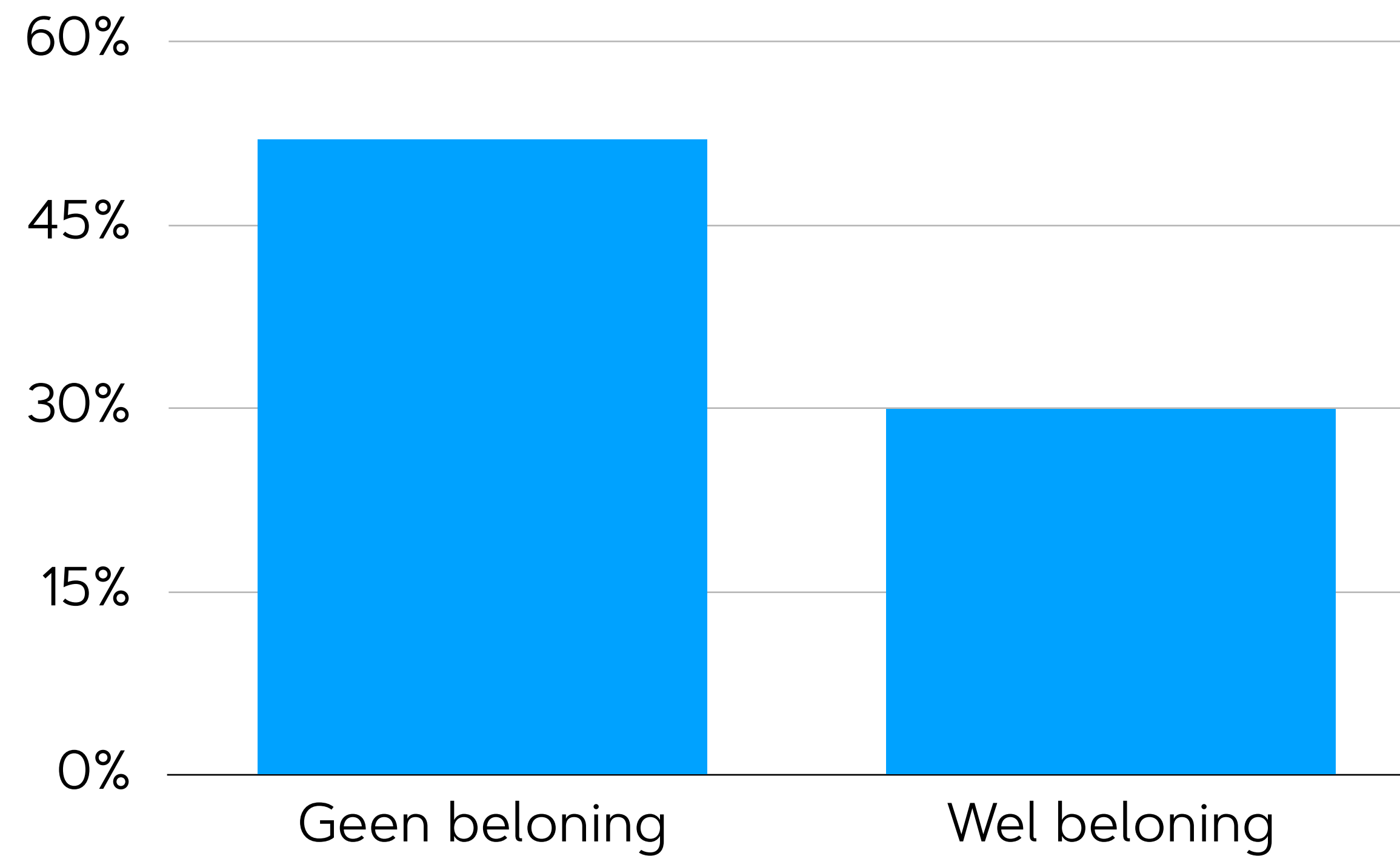
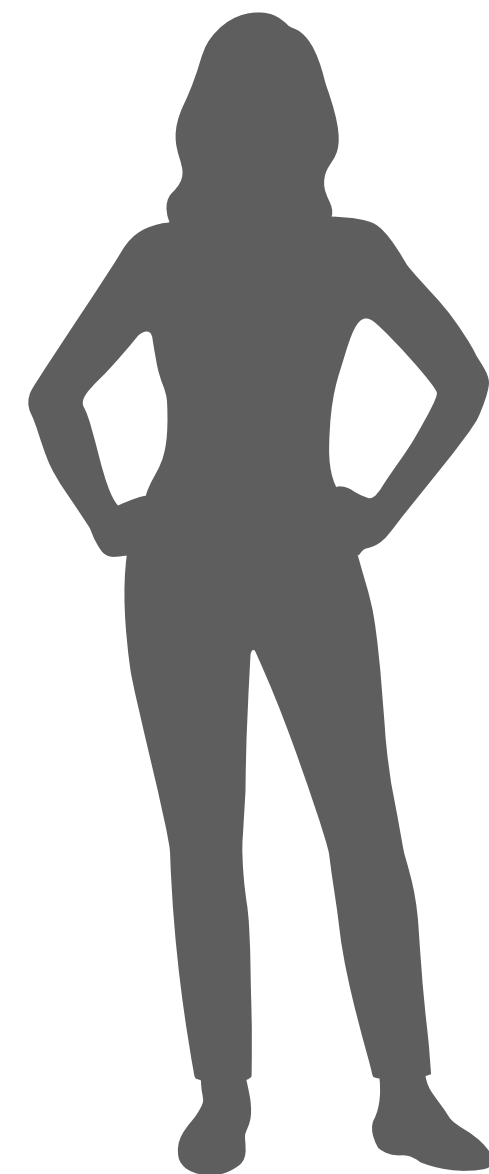
## Zou je bloed doneren?

---



Help je medemens  
door een simpele  
bloeddonatie. Je  
krijgt €10,-

## Zou je bloed doneren?





---

# Emotie

Driver 6



UNRAVEL







# 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**

<b>Indulgent</b>	<b>Basic</b>
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



# Het effect van subtielere schaamte

---

- ▶ Canada introduceerde de Clean Bag Policy
- ▶ Dit maakt recyclebare objecten zichtbaar voor burens en vuilnisophalers > schaamte
- ▶ **+15% recycling**
- ▶ **-27% afval**



---

# Automatisch Gedrag & Gewoontes

Driver 7



# Gewoontes & Primes

---



doe je op een **P**



## Beste moment voor gedragsverandering

---

- Op moment van **grote veranderingen**
- Gewoontes doorbreken
- Voorbeeld: Ander transport naar werk? Verhuizing





Webinar Behavior Model

# Topics van vandaag



**7 Drivers van Gedrag**  
Wat zijn de routes tot gedragsverandering?



**Aan de slag (deel 2)**  
Van driver analyse tot geslaagde interventie



# Effectieve beïnvloeding. **Het PATHS model**



Ontleed 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.



---

# Behavior Bootcamp

Tweedaagse opleiding  
5 & 12 sep, Utrecht

➔ [tom@unravelbehavior.com](mailto:tom@unravelbehavior.com)

# Take-Aways: Nudging voor pensioen en sparen

---

- ✓ **Wat is de driver?** Wat drijft gewenst gedrag en wat blokkeert ongewenst gedrag?
- ✓ **Drie bronnen van drivers.** Bestaande literatuur, gedragsobservatie en interviews.
- ✓ **Maak je interventie.** Richt je interventie op evidence based maatregelen van die driver.