



The E...
Dia
ON YO

When you hear the word "diabetes," you think of sugar. Blood sugar is often an under-the-radar whack over a long period of time that can affect your body's ability to produce or use insulin to turn glucose (sugar) into energy. L

- risk of stroke
Risk of stroke for someone with diabetes is four times higher than for someone without diabetes.
- extreme thirst
Extreme thirst is a common symptom of diabetes.
- sweet-smelling breath
Breath that has a sweet smell may indicate high levels of ketones, a serious complication of diabetes.
- risk of heart disease
High blood pressure and damaged blood vessels can add strain on the heart, increasing the risk of cardiovascular disease.
- fatigue and lack of energy
Overly active and nervous systems can cause you to feel more tired. You can also make it harder for you to concentrate.

THE 21 BEST SNACK IDEAS IF YOU HAVE DIABETES

Hard-Boiled Eggs 	Yogurt with Berries 	Handful of Almonds
Veggies and Hummus 	Avocado 	Sliced Apples with Peanut Butter
Beef Sticks 	Roasted Chickpeas 	Turkey Roll-Up
Cottage Cheese 	Cheese and Whole Grain Crackers 	Tuna Salad

13 DICAS PARA PREVENIR DIABETES

Nudging VS. Communicatiecampagnes in Gedragsverandering

Webinar



Wat is effectiever?



> Flyer in de bus



> Nudge op de stoep

32-34% minder nachtlawaai



Wat is effectiever?



- 1.6 miljoen stoppogingen
- 100.000 definitief

> Massamediale 'Tips from former smokers' campagne



> Nudge op het pakje

Twee voorwaarden voor gedragsverandering



Driver

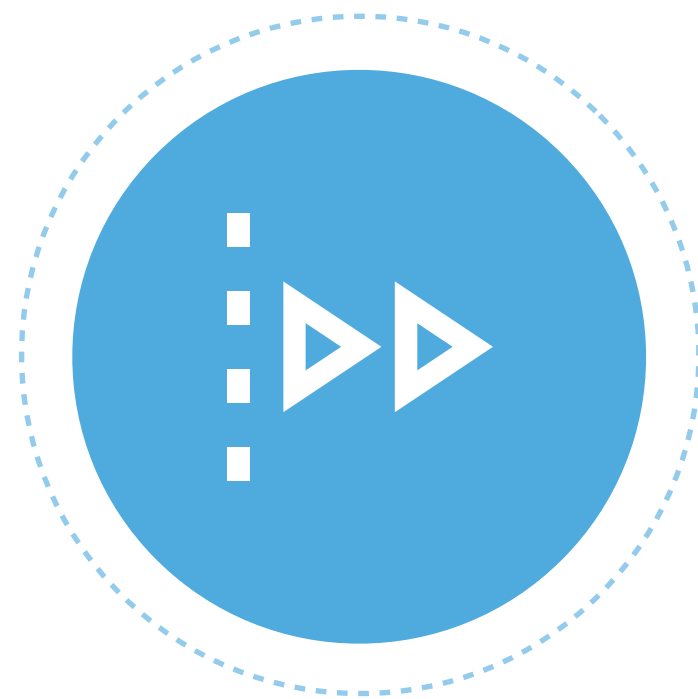


Context



Webinar Nudging VS. Communicatiecampagnes

Topics van vandaag



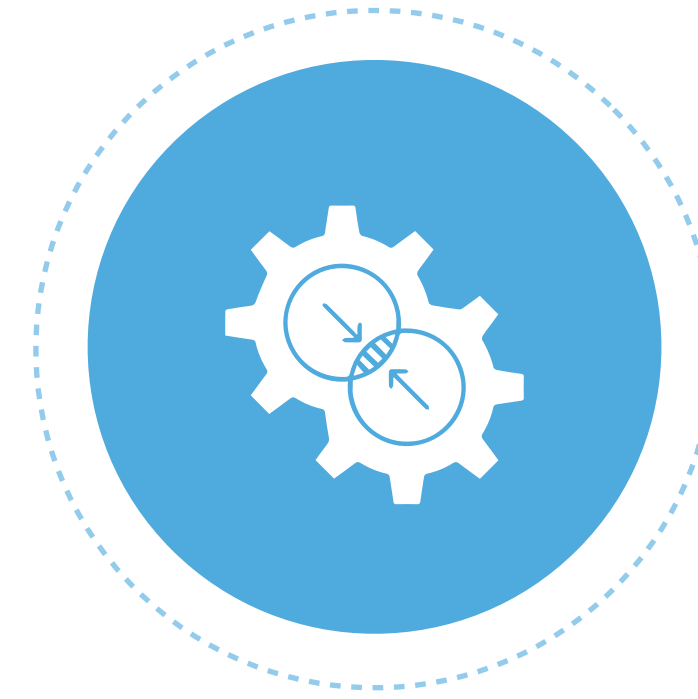
Nudging

Directe invloed op gedrag



Communicatie

Structureel effect op kennis, attitude en intentie



De combinatie

Cases van sterke combinaties van nudging en communicatie

Twee voorwaarden voor gedragsverandering



Driver



Context

Twee voorwaarden voor gedragsverandering



Driver

De juiste boodschap...

Wat activeert en blokkeert het (on)gewenste gedrag?



Context

...op het juiste moment!

Op welk moment is de deur voor gedragsverandering open?

Nudging

Gewoontes, Aandacht, Mindset, Blokkades

Spontaan

Campagnes

Kennis, Attitudes, Intenties

Gepland



De ingrediënten van een effectieve nudge

EAST

a
s
y

t
t
r
a
c
t
i
v
e

o
c
i
a
l

i
m
e
l
y

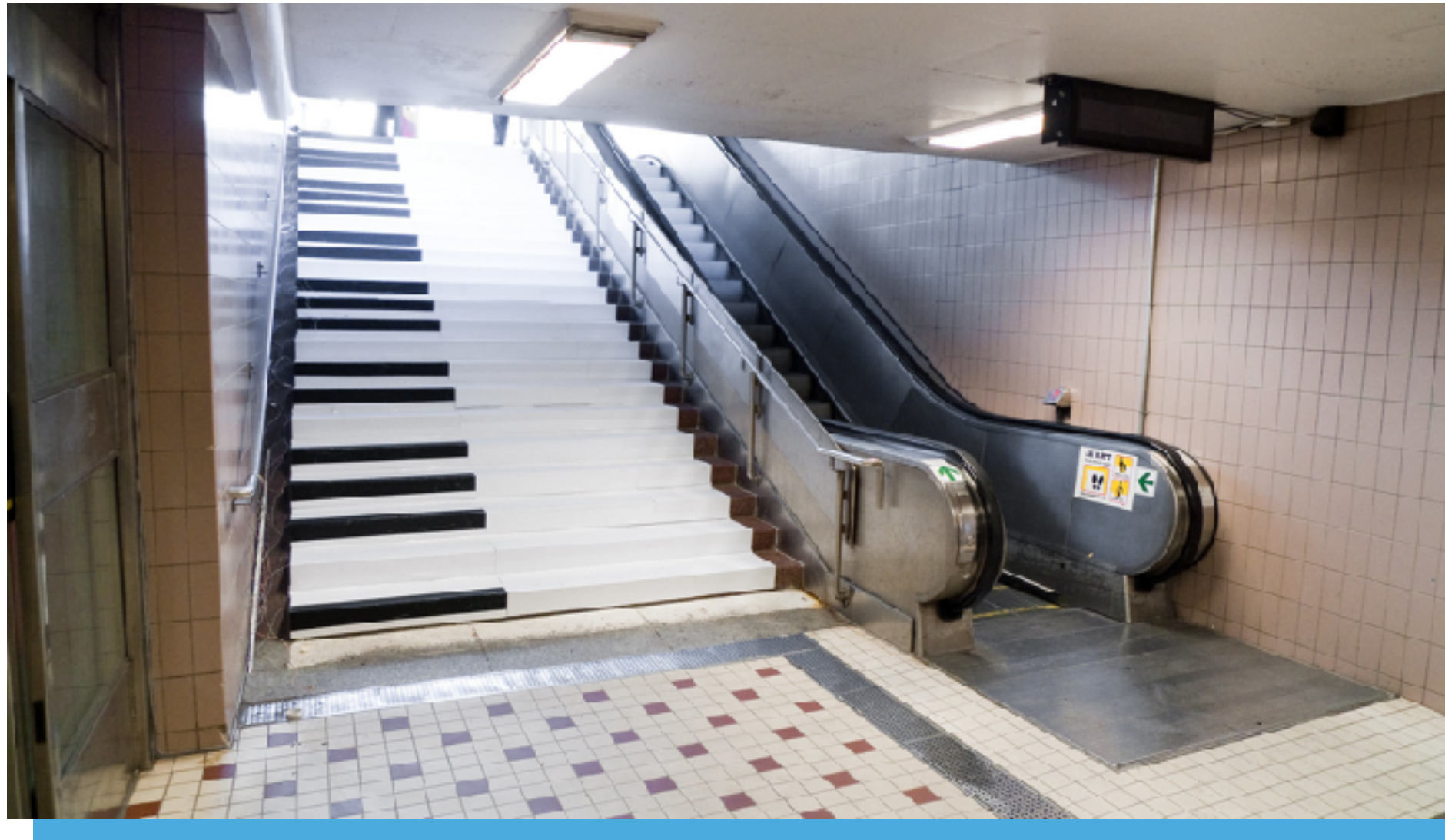
1. Easy

- Criminelen wegen kosten en voordelen af voordat ze crimineel gedrag vertonen.
- Oplossing: lastiger maken om het doel te behalen en de (perceptie) van de beloning verminderen zodat het minder aantrekkelijk wordt
- **Voorbeeld.** Simpelweg weghalen van cash in bussen leidt tot minder diefstal in bussen
- Minstens net zo interessant: systeem 1 nudges



2. Attractive

- Gamification een aantrekkelijke cues maken een handeling activerender



3. Social

> Zien roken, doet roken

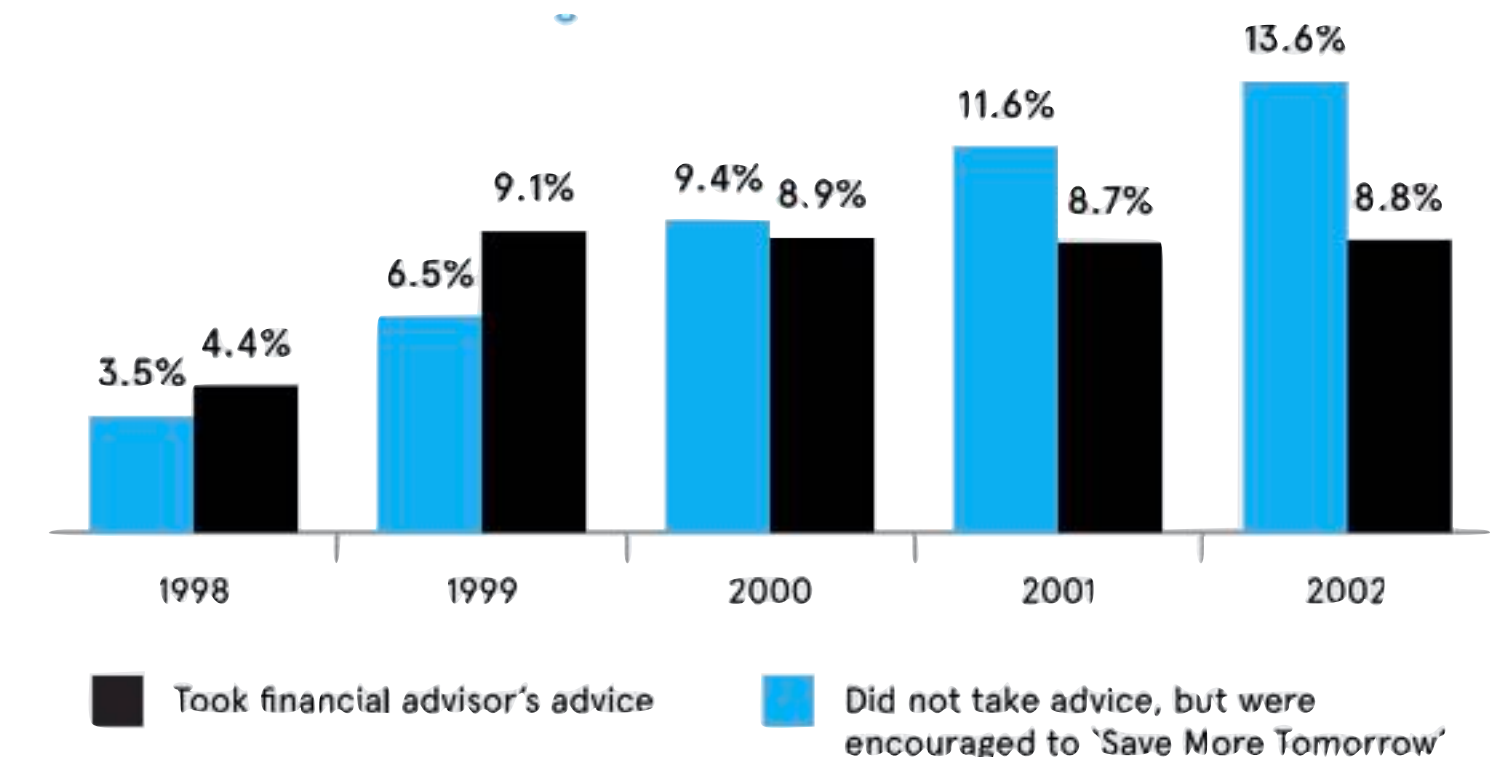
Heb je onze rookruimtes al gespot op campus Rumbek? Als ziekenhuis draait het bij ons natuurlijk allemaal om gezondheid. De gezondheid van onze patiënten, die van onze bezoekers en die van onze medewerkers . Een ziekenhuis dat rookvrij is maakt daar ook deel van uit.



4. Timely

- Nudge wanneer men ervoor gevoelig is
- Bij grote transitie (zoals verhuizing) is men sneller bereid tot grote veranderingen (zoals zonnepanelen)
- Mensen kunnen moeilijk toekomstige keuzes voorspellen. Het "Save more Tomorrow" pensioenplan gebruikte deze bias effectief

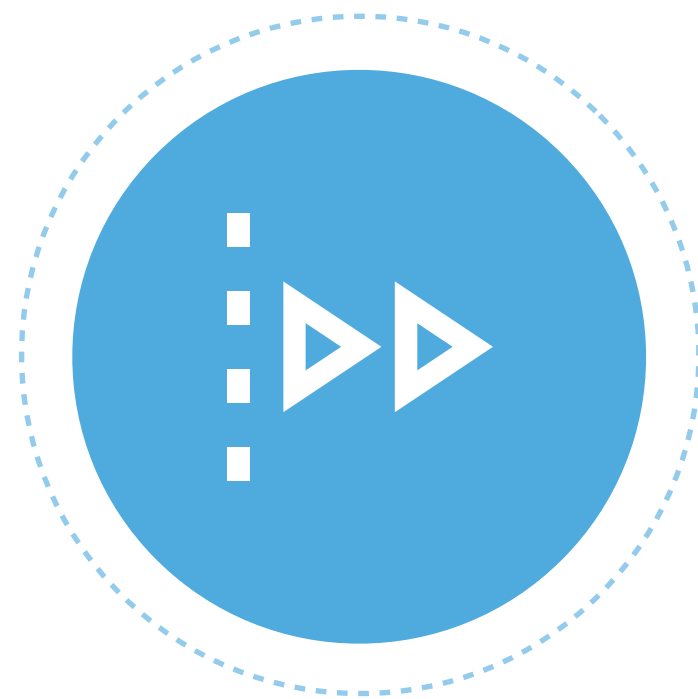
Safe more Tomorrow





Webinar Nudging VS. Communicatiecampagnes

Topics van vandaag



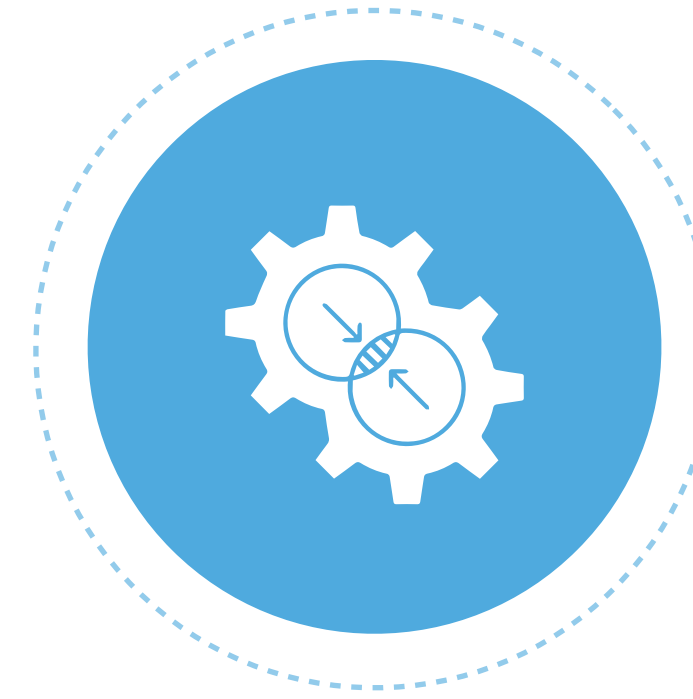
Nudging

Directe invloed op gedrag



Communicatie

Structureel effect op kennis, attitude en intentie



De combinatie

Cases van sterke combinaties van nudging en communicatie

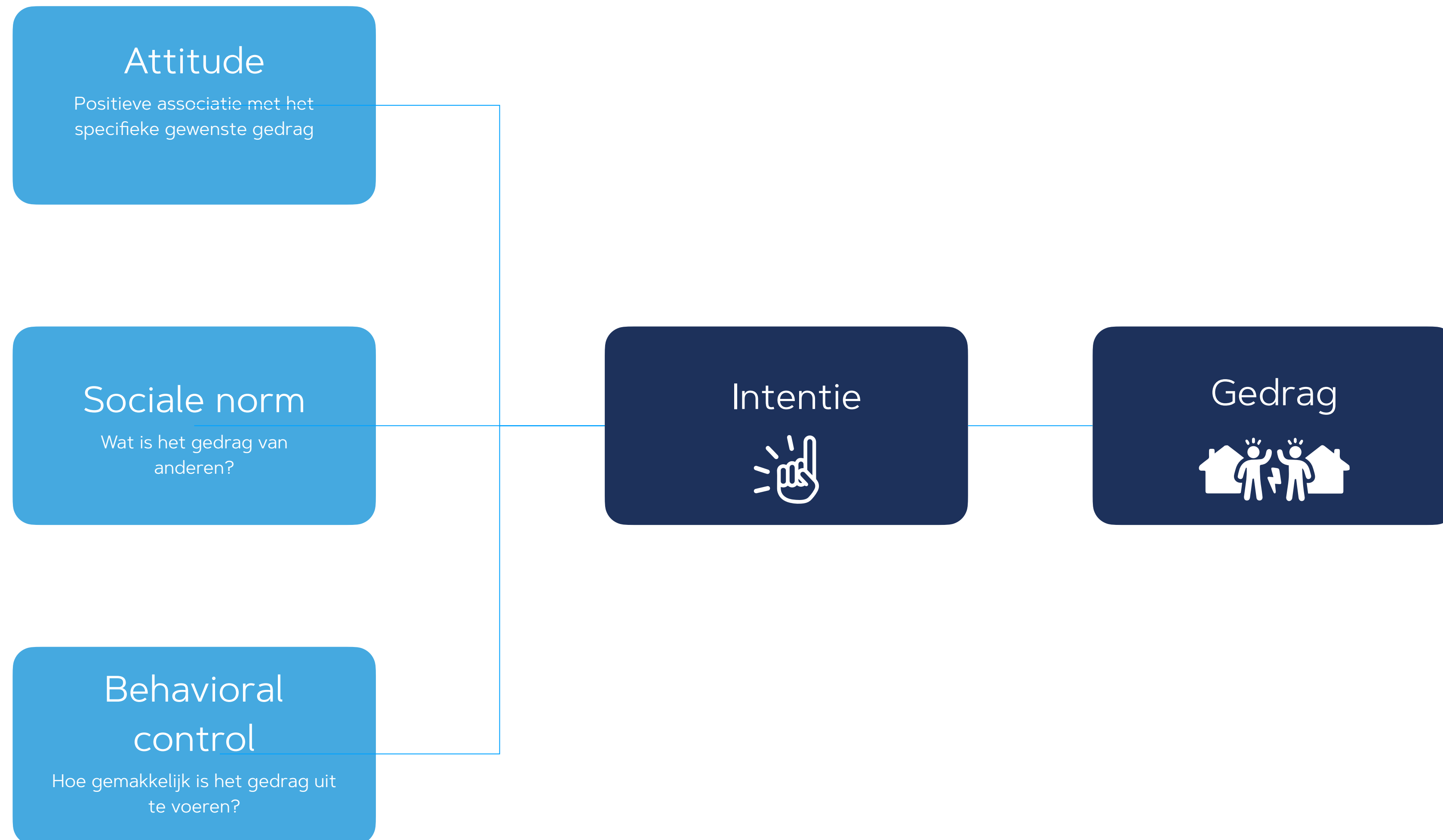
Kennis en bewustwording?

- ▶ Campagnes gericht op kennis en bewustwording hebben zelden invloed op gedrag
- ▶ Sterker nog: de mate waarin iemand een issue serieus neemt blijkt onafhankelijk van diens mate van kennis
- ▶ Uitzondering: nieuwe issues

Hoe overtuig je iemand tot zonnepanelen?



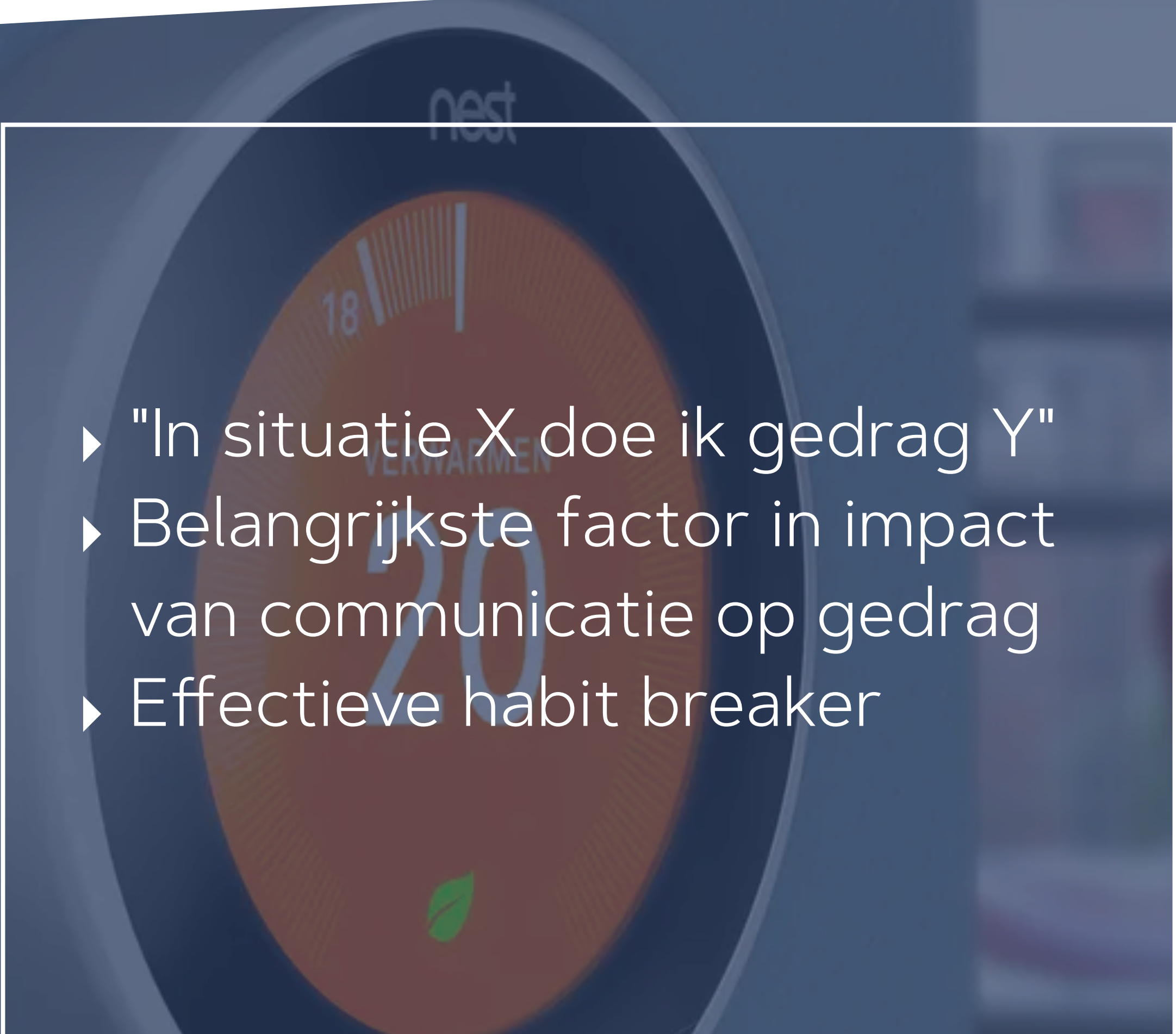
Communicatie. **Grote beslissingen veranderen**





Uitdaging Van intentie tot actie

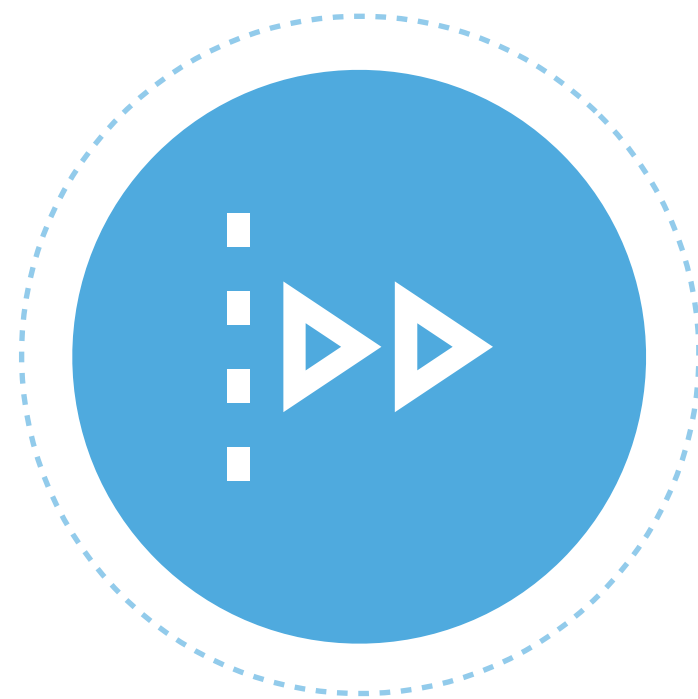
De kloof tussen intentie en gedrag

- 
- ▶ "In situatie X doe ik gedrag Y"
 - ▶ Belangrijkste factor in impact van communicatie op gedrag
 - ▶ Effectieve habit breaker



Webinar Nudging VS. Communicatiecampagnes

Topics van vandaag



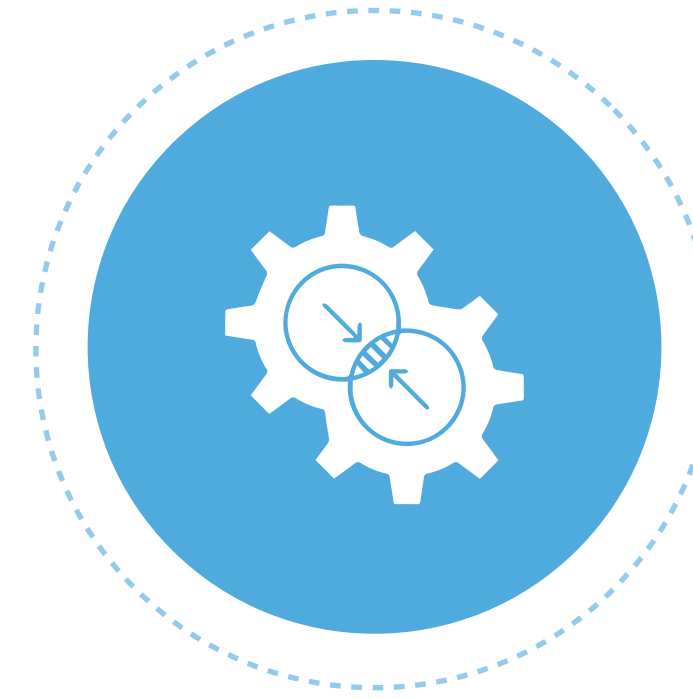
Nudging

Directe invloed op gedrag



Communicatie

Structureel effect op kennis, attitude en intentie



De combinatie

Cases van sterke combinaties van nudging en communicatie

Twee voorwaarden voor gedragsverandering



Driver



Context

Case 1

Afval



UNRAVEL

1. Informatie vooraf + Activatie ter plekke

- ▶ Onderzoek in Rotterdam (Merkelbach et al., 2021)
- ▶ Inspelen op buurtidentiteit



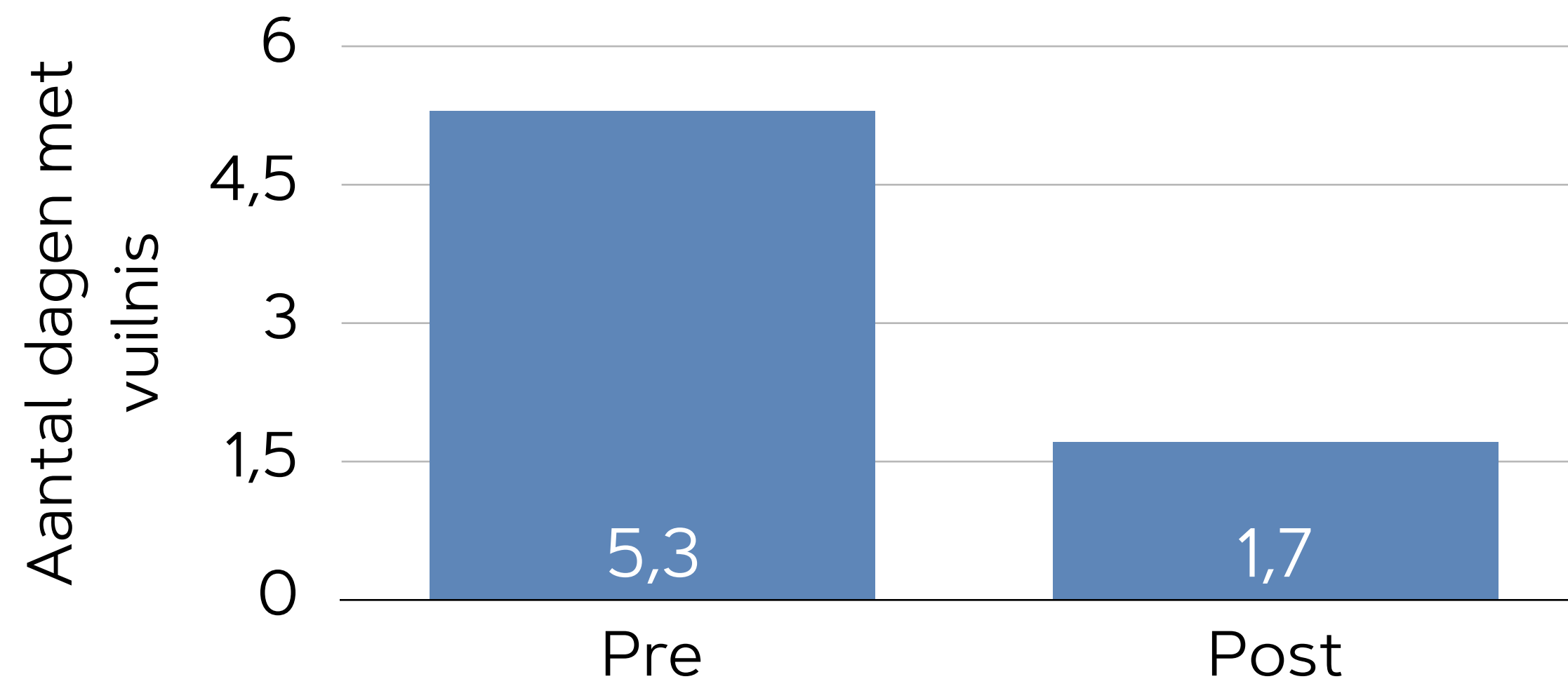
Stap 1. Informatie + Commitment aan huis



Stap 2. Reminder op correcte locatie

1. Informatie vooraf + Activatie ter plekke

- ▶ Buitengewoon sterke effectgrootte voor nudging ($d = 2.40$)
- ▶ Reden: afval trekt afval aan (e.g., Keizer et al., 2011; Schultz et al., 2013).



Case 2

Verkeer & Routing

Doelstelling

- Fietzers stimuleren de omleiding te volgen
- Zodat wegwerkers veilig kunnen werken
- Middelen: communicatie voorafgaand en tijdens wegwerkzaamheden ter plekke + geschreven communicatie voorafgaand aan wegwerkzaamheden



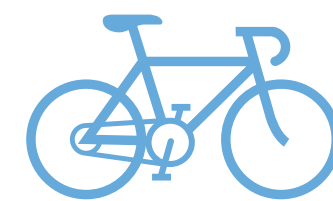
Nijmegen

Driver Analyse. De interventies

++

Activatie gewenst gedrag

- **2.1** Kondig de omleiding vroegtijdig aan
- **2.2** Laat fietsers zien waarvoor ze de omleiding gaan nemen
- **2.4** Verduidelijk fietsroute via Bellevue
- **2.5** Benadruk voortgang omleiding
- **2.9** Beloon fietsers met bloemen
- **2.10** Positieve wegmarkeringen
- **2.11** Benadruk snelheid
- **2.12** Vier het begin van de omleiding
- **2.13** Marathon start
- **2.14** Vier het einde van de omleiding



De omleiding
volgen

Gewenst Gedrag

De omleiding
negeren en
tegen het
verkeer in
fietsen

Ongewenst Gedrag

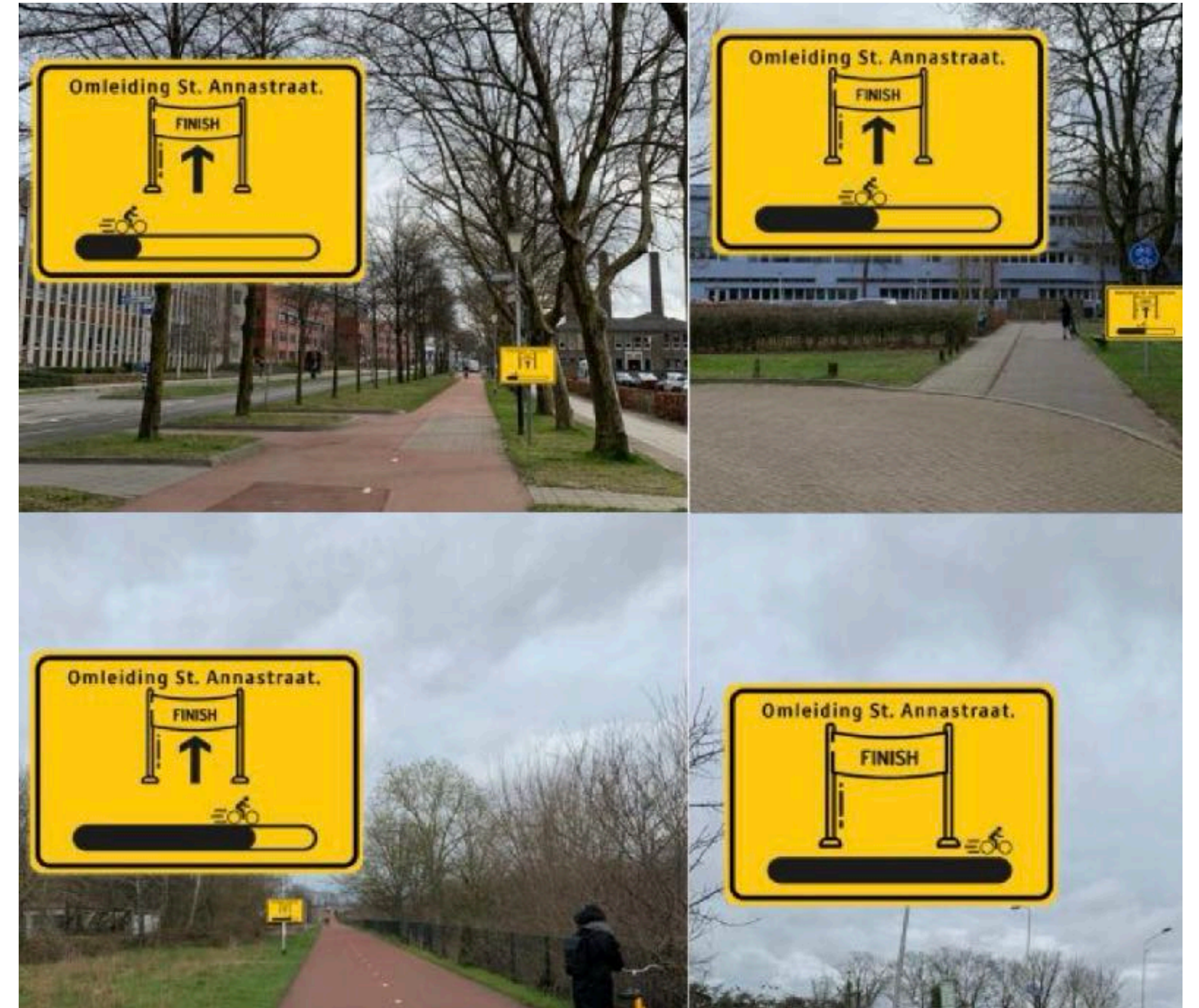
--

Blokkeren ongewenst gedrag?

- **2.3** Bemoeilijk toegankelijkheid van het fietspad fysiek
- **2.6** Toon alternatieve routes en voeg het "watching-eyes effect" toe
- **2.7** Maak gebruik van sociale afkeuring
- **2.8** Optische illusies

Advies

- Verwachtingsmanagement
- Positieve bekrachtiging
- Duidelijke aanwijzingen



Wauw! Een omleiding die niet halfweg ergens stopt.

khaatnicknames | 07-05-2023 | 16:57 | 2 | **+ 34 -**



GEMEENTE
FIETSERS D

Als verkeerstechnisch tekenaar die dit soort omleidingen strak volgens de eisen van de gemeente moet maken, geeft dit een grote glimlach op het gezicht. Positief stimuleren +1

EnZoLegUtDus | 08-05-2023 | 01:50 | **+ 22 -**

TOPREAGUURSEL

Kijk, zo pak je de positieve aandacht van mensen voor een negatieve gebeurtenis! Mooi staaltje werk van de gemeente.

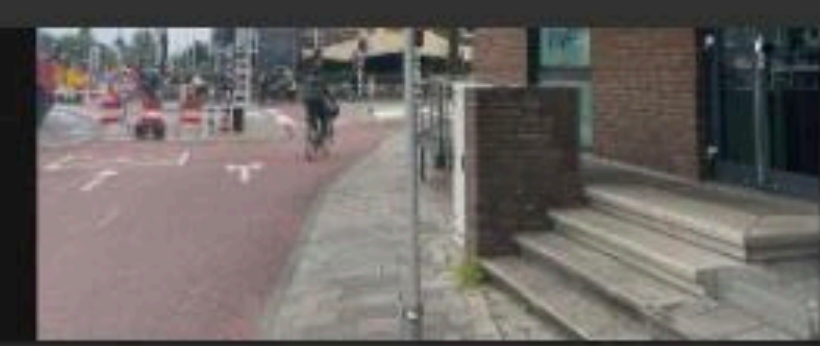
Torque | 07-05-2023 | 14:58 | 2 | **+ 1553 -**

Heeft iemand deze route al toegevoegd op Strava en er met de brommer een kansloze en onmogelijke tijd op neergezet?

lievhebbert | 07-05-2023 | 14:58 | 4 | **+ 196 -**

Zijn er echt losers die dit doen? tsss

gefaptekaas | 07-05-2023 | 15:41 | **+ 70 -**



Hier ben ik vanmiddag nog rechtdoor gefietst. +1 voor de moeite!

23kokosnoot | 07-05-2023 | 18:41 | 1 | **+ 47 -**

Komt wel erg dichtbij zo

parterretrap | 07-05-2023 | 19:50 | **+ 29 -**

Daarnaast dat bij het volgen van deze bordjes het 'finish' bord ook gebruikt is wanneer de onderbreking klaar is. Mooi gedaan door Nijmegen.

MrTropics | 07-05-2023 | 17:17 | **+ 90 -**

toch mooi +1

er | 07-05-2023 | 15:03 | **+ 44 -**

Leuk gedaan! Maakt het leven toch weer net even leuker!

LeeftInHetNu | 07-05-2023 | 15:03 | **+ 31 -**

Case 3

Adoptie van herbruikbare
beker



UNRAVEL

Driver Analyse. Totaaloverzicht

++

Wat activeert gewenst gedrag?

- Gevoel van autonomie
- Beschikbaarheid
- Positieve bekrachtiging
- Goede voorbeeld
- Duurzaamheidsbesef
- Gemak
- Social proof
- Prompts



Gebruik
herbruikbare
beker

Gewenst Gedrag

--

Wat blokkeert gewenst gedrag?

- Gewoontegedrag
- Weerstand tegen verandering
- Gebrek aan self-efficacy
- Gedoe met vaatwasser
- Hygiëne perceptie
- Werk op meerdere locaties

++

Wat activeert ongewenst gedrag?

- Gewoontegedrag
- Andere mensen zien die het ongewenste gedrag vertonen
- Discomfort met glazen
- Gemak gebruik wegwerpbekers

Gebruik
wegwerpbekers

Ongewenst gedrag

--

Wat blokkeert ongewenst gedrag?

- Fricctie
- Verantwoordelijkheidsgevoel
- Sociale afkeuring
- Verbod
- Gewoontes doorbreken en vervangen

Driver Analyse. Totaaloverzicht

++

Wat activeert gewenst gedrag?

- **Gevoel van autonomie**
- Beschikbaarheid
- Positieve bekrachtiging
- Goede voorbeeld
- Duurzaamheidsbesef
- Gemak
- Social proof
- Prompts



Gebruik
herbruikbare
beker

Gewenst Gedrag

--

Wat blokkeert gewenst gedrag?

- Gewoontegedrag
- Weerstand tegen verandering
- Gebrek aan self-efficacy
- Gedoe met vaatwasser
- Hygiëne perceptie
- Werk op meerdere locaties

++

Wat activeert ongewenst gedrag?

- Gewoontegedrag
- Andere mensen zien die het ongewenste gedrag vertonen
- Discomfort met glazen
- **Gemak gebruik wegwerpbekers**

Gebruik
wegwerpbekers

Ongewenst gedrag

--

Wat blokkeert ongewenst gedrag?

- Fricctie
- Verantwoordelijkheidsgevoel
- Sociale afkeuring
- Verbod
- Gewoontes doorbreken en vervangen

Vooraf: Informeer en geef gevoel van autonomie

Koffie

1. Heb je een voorkeur voor een bepaald materiaal om koffie uit te drinken?

- Nee, dat maakt niet uit
- Ja, ik drink koffie het liefst uit glas
- Ja, ik drink koffie het liefst uit aardewerk
- Ik drink geen koffie

2. Is de grootte van een glas of mok belangrijk voor jou wanneer je koffie drinkt?

- Nee, dat maakt niet uit
- Ja, ik drink liever uit een groot glas/mok
- Ja, ik drink liever uit een klein glas/mok
- Ik drink geen koffie
- Overig omdat... open vraag

Thee

3. Heb je een voorkeur voor bepaald materiaal om thee uit te drinken?

- Nee, dat maakt mij niet uit
- Ja, ik drink thee het liefst uit glas
- Ja, ik drink thee het liefst uit aardewerk
- Ik drink geen thee

4. Is de grootte van een glas of mok belangrijk voor jou wanneer je thee drinkt?

- Nee dat maakt niet uit
- Ja, ik drink liever uit een groot glas/mok
- Ja, ik drink liever uit een klein glas/mok
- Ik drink geen thee
- Overig omdat... open vraag

- Vooraf survey voor informatie en betrokkenheid= minder weerstand door autonomie
- In fase 2 de uitrol van de mokken, met een aantal nudges in de pantry

2.6 Maak koffie halen voor collega's makkelijker

- Trays bleken een grote activator van wegwerpbekers
- Trays niet alleen wegnemen, maar ook alternatief bieden: een dienblad + terugbrengnudge



Huidig



Nieuw
Blauwdruk

Take-Aways: Webinar Nudging en Communicatie

- ✓ **Optimaliseer je nudge voor spontaan gedrag.** Maak je nudge EAST: Easy, Attractive, Social & Timely.
- ✓ **Optimaliseer je communicatiecampagne voor gepland gedrag.** Speel in op de werkelijke drivers achter gedrag. Vaak is dit niet enkel kennis.
- ✓ **Combinatie werkt vaak goed.** Combinatie van campagne vooraf en nudge ter plekke werkt vaak beter dan beide elementen afzonderlijk.