FILTERTOOL GEDRAGSVERANDERINGSTECHNIEKEN
GEBRUIKSWIJZER

Wil je jouw gezondheidsbevorderende interventie, communicatie, dienstverlening of beleid effectiever maken? Met de filtertool ga je op zoek naar geschikte gedragsveranderingstechnieken. Je vindt er 89, ook gebundeld in deze handige samenvatting van de 89 technieken. Deze gebruikswijzer helpt je stap voor stap op weg. Onderaan lees je hoe de filtertool tot stand kwam.

STAPPENPLAN

1. GEBRUIK DE FILTERS

om op zoek te gaan naar geschikte gedragsveranderingstechnieken.

2. BEKIJK DE TECHNIEKENFICHES

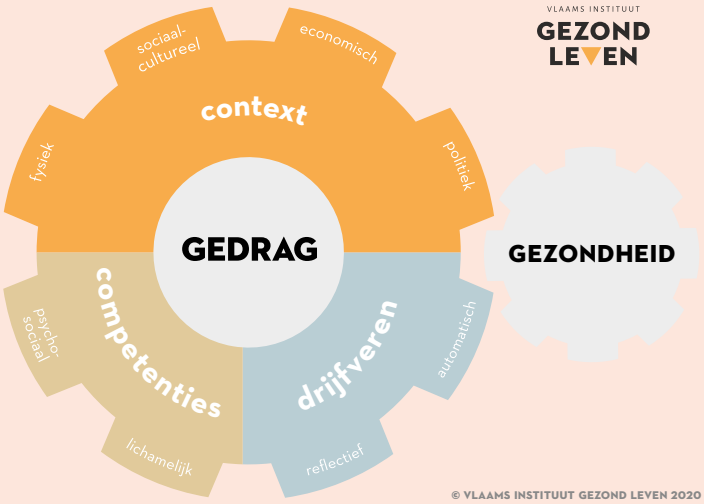
om de technieken te leren kennen en verder uit te zoeken welke passen binnen jouw interventie, communicatie, dienstverlening of beleid.

3. KIES ÉÉN OF MEERDERE TECHNIEKEN

en werk deze uit in een praktische toepassing.

... zo maak je de weg vrij naar duurzame gedragsverandering!

Gedragsveranderingstechnieken zijn manieren om in te spelen op gedragsdeterminanten, de factoren die menselijk gedrag beïnvloeden. gedragsveranderingstechnieken spelen elk in op één of meerdere gedragsdeterminanten uit het Gedragswiel (Gezond Leven, 2020).



VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

STAP 1: GEBRUIK DE FILTERS

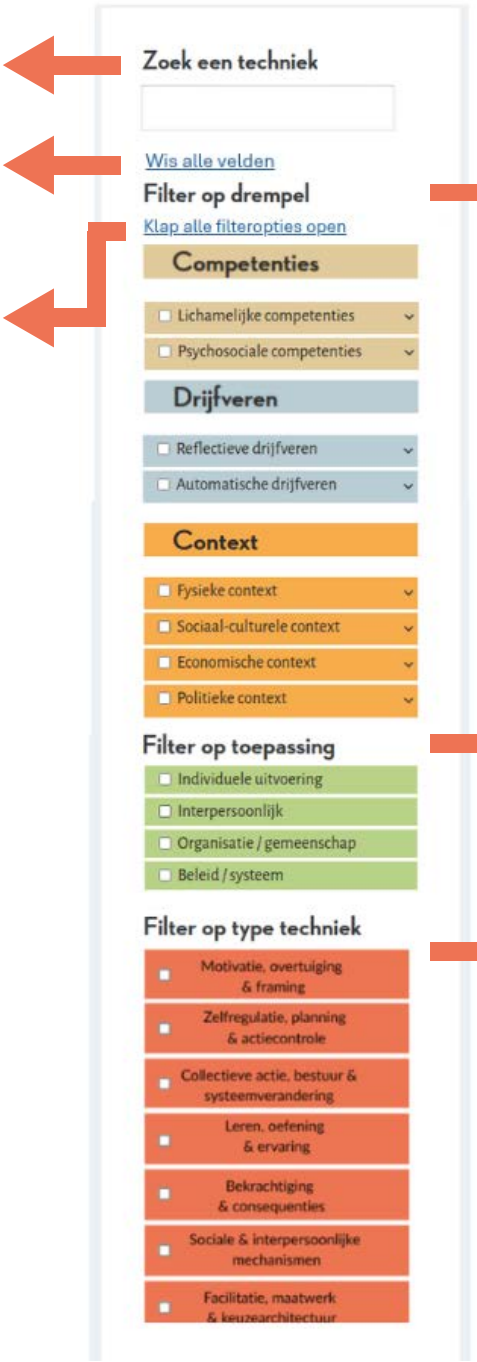
om op zoek te gaan naar geschikte gedragsveranderingstechnieken.

Duid links in de filtertool de filteropties aan die bij jouw zoektocht passen. Rechts verschijnen de gedragsveranderingstechnieken die overeenkomen met je selectie. Klik op een techniekentegel om meer over die techniek te ontdekken. Hieronder lees je meer over de verschillende soorten filters.

Gebruik de **zoekfunctie** om specifieke technieken op te zoeken.

Gebruik de optie **'Wis alle velden'** om opnieuw te beginnen. Gebruik de optie

'Klap alle filteropties open/ dicht' om overzichtelijk te werken.



Filter bij voorkeur altijd op drempels tot gedragsverandering (gedragsdeterminanten). Deze technieken hebben de meeste kans om je doelgroep te ondersteunen, motiveren of faciliteren naar het gewenste gedrag.

* Onderzoek deze drempels via een gedragsanalyse (bv. interview, focusgroep, vragenlijst, literatuurstudie, ...). Je kan hiervoor ook de toolbox Gedragswiel gebruiken.

Filter op toepassingsniveau om technieken te zoeken die passen bij het niveau waarop jij jouw interventie wil uitwerken.

Filter op techniek om technieken te zoeken die aansluiten bij elkaar of bij het type interventie dat je wil uitwerken.

Kan je meerdere filters combineren?

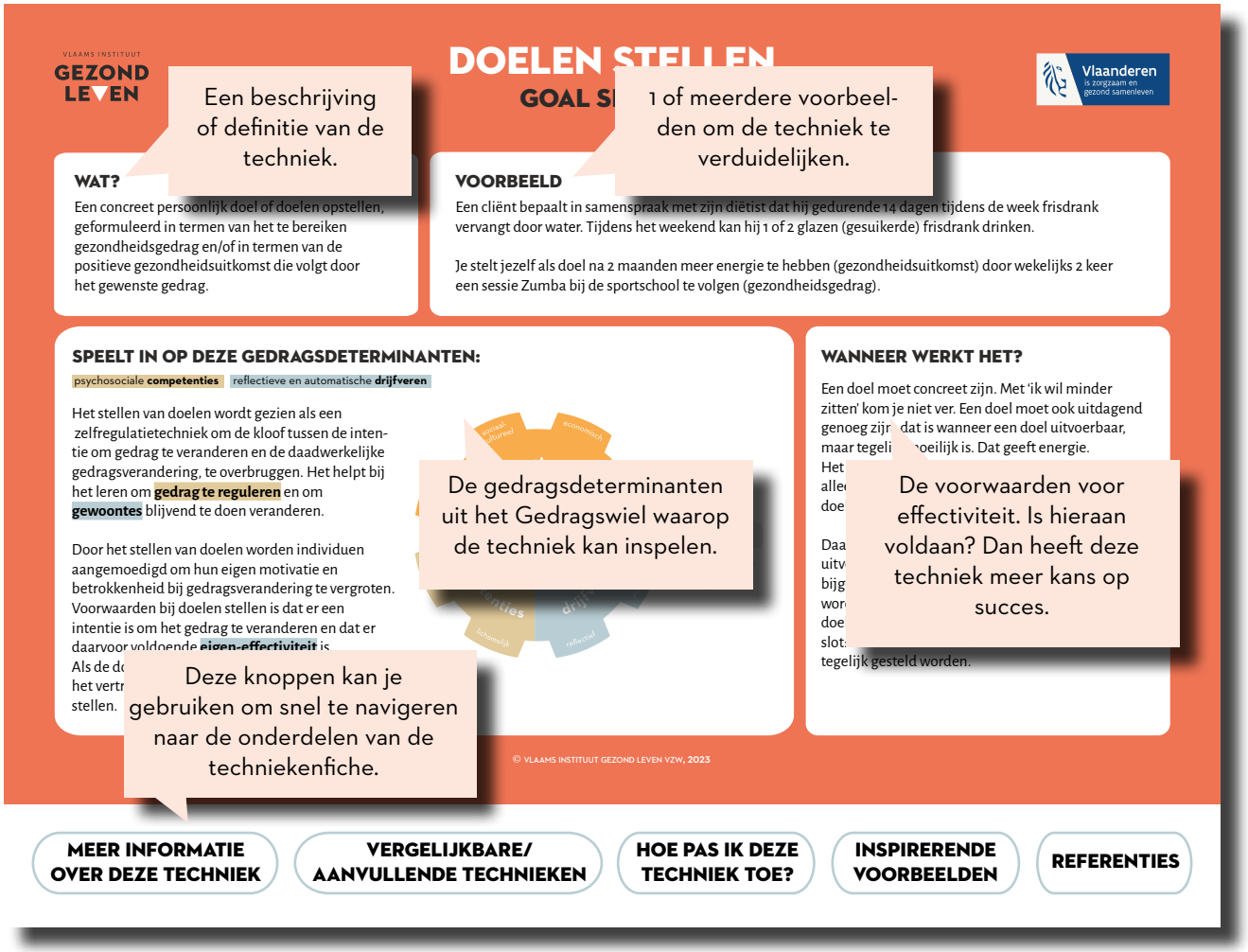
Dat kan. Filter bij voorkeur op (een of meerdere) drempels tot gedragsverandering om geschikte technieken te zoeken. Wil je je zoektocht verfijnen? Filter je resultaten dan verder op toepassingsniveau en/of type techniek.

Let op: meer geselecteerde filteropties leiden tot mindere resultaten en omgekeerd.

STAP 2: BEKIJK DE TECHNIEKENFICHES

om de technieken te leren kennen en verder uit te zoeken welke passen binnen jouw interventie, communicatie, dienstverlening of beleid.

Als je op een tegel klikt, krijg je de techniekenfiche van die techniek te zien. De fiches zijn steeds op dezelfde manier opgebouwd. Je krijgt eerst een afbeelding te zien waarin de **basisinformatie over de techniek** staat:



Onder de afbeelding vind je:

MEER INFORMATIE OVER DEZE TECHNIEK

Zoals subtypes of kenmerken van de techniek.
Waar relevant, ook meer achtergrondinformatie, zoals een onderliggende theorie.

VERGELIJKBARE/ AANVULLENDE TECHNIEKEN

Welke gedragsveranderingstechnieken aanvullend zijn of lijken op de techniek in kwestie.

HOE PAS IK DEZE TECHNIEK TOE?

Hoe pas ik deze techniek toe? Het soort praktische toepassingen (bv. motiverend gesprek, beleidsmaatregel, klasactiviteit, radiospot, ...) waarin de techniek kan uitgewerkt worden.

INSPIRERENDE VOORBEELDEN

Een selectie van bestaande voorbeelden waarin deze techniek toegepast werd.
De voorbeelden zijn illustratief en garanderen niet noodzakelijk gedragsverandering.
We geven de voorkeur aan voorbeelden met bewezen effectiviteit en vermelden dit indien vindbaar.

REFERENTIES

Voor wie verder aan de slag wil gaan met een techniek, of hier meer over wil weten.

STAP 3: KIES ÉÉN OF MEERDERE TECHNIEKEN

en werk deze uit in een praktische toepassing...

Selecteer de technieken die je wil toepassen binnen je interventie, communicatie, dienstverlening of beleid. Enkele tips die je hierbij kunnen helpen:

- Selecteer technieken voor de belangrijkste en meest veranderbare gedragsdeterminanten of drempels van je doelgroep.
- Controleer of je voor al deze drempels een techniek hebt gekozen (het kan dat één techniek werkt voor meerdere drempels).
- Vermijd overbodige technieken die inspelen op drempels die je doelgroep niet ervaart.
- Controleer de voorwaarden voor effectiviteit bij elke techniek ('wanneer werkt dit?').

Vertaal de technieken die je selecteerde nu naar een praktische toepassing.

Gedragsveranderingstechnieken zijn theoretische concepten, bijvoorbeeld vanuit de psychologie of sociologie. Je kan ze op verschillende manieren uitwerken: in een communicatiecampagne, app, wedstrijd, leefstijlinterventie, beleidsmaatregel, ... Welke toepassing past bij de techniek, maar vooral ook bij jouw doelgroep en bij je eigen mogelijkheden als ontwikkelaar, communicator, dienstverlener of beleidsmaker?

De volgende tips helpen je op weg:

- Lees de rubriek 'Hoe pas ik deze techniek toe?'
- Bekijk de 'inspirerende voorbeelden'.

HOE KWAM DE FILTERTOOL TOT STAND?

De filtertool is gebaseerd op de taxonomie van 94 gedragsveranderingstechnieken van Kok et al. (2016)[1], gelinkt aan het Intervention Mapping Protocol. De filtertool kwam evidence-based tot stand:

1. Elke auteur raadpleegde de originele taxonomie van gedragsveranderingstechnieken in de wetenschappelijke paper van Kok et al. (2016) en het bijhorende handboek 'Planning health promotion programs: an Intervention Mapping approach' (Bartholomew et al., 2016) en voerde – waar nodig – bijkomend literatuuronderzoek uit.
2. Elke techniek werd vanuit die taxonomie vertaald naar het Nederlands en gelinkt aan het Gedragswiel. Daarnaast voegden we nog bijkomende informatie toe (bv. kenmerken van technieken, oorsprong, subtypes, ...), maar vooral ook praktische toepassingsmogelijkheden en inspirerende voorbeelden. Hiervoor werd een vaste template gebruikt.
3. Elke techniekenfiche werd eerst nagekeken op inhoud, consistentie, toon en vorm door de coördinator binnen Gezond Leven (Dr. Lien Van der Biest). Daarna werd voor elke techniekenfiche een werkgroep van experten en werkveldorganisaties (hierna 'werkgroep gedragsinzichten') geconsulteerd om de wetenschappelijke onderbouwing en de praktische bruikbaarheid en relevantie te garanderen. Ook het algemene concept van de filtertool werd bij deze werkgroep vooraf grondig afgetoetst.

1 Kok, G., Gottlieb, N.H., Peters, G.-J.Y., Mullen, P.D., Parcel, G.S., Ruiter, R.A.C., Fernández, M. E., Markham, C., & Bartholomew, L.K. (2016). A taxonomy of behavior change methods: An Intervention Mapping approach. Health Psychology Review, 10, 297-312.

WIE WERKTE HIERAAN MEE?

De ontwikkeling van de filtertool werd gecoördineerd vanuit het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw. De werkgroep gedragsinzichten gaf feedback op alle techniekenfiches. Voor het uitwerken van de techniekenfiches werkten we met auteurs vanuit hogeronderwijsinstellingen en preventieorganisaties.

Werkgroep gedragsinzichten

- Prof. Adriaan Spruyt (UGent)
- Prof. Annick De Paepe (UGent)
- Prof. Benedicte Deforche (UGent)
- Daan Gielen (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw)
- Prof. David Beckwée (VUB)
- David Raes (Vives hogeschool)
- Prof. Delfien Van Dyck (UGent)
- Dirk Peeters (Acerta)
- Prof. Emelien Lauwerier (Open Universiteit Nederland)
- Evelyne Lagrou (Howest)
- Fadoua Achetib (Stad Antwerpen)
- Prof. Geert Crombez (UGent)
- Hannelore Storms (Vivel)
- Prof. Ilse Van Diest (KUL)
- Prof. Imke Baetens (VUB)
- Ingeborg Hoffelinck (Bevoy)
- Inge Paesbrugghe (Vives hogeschool)
- Joke Claessens (VAD)
- Jolan Kegelaers (VUB)
- Dr. Jolien Plaete (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw)
- Kjani Verbeke (Logo Waasland)
- Julie Latomme (UGent)
- Laura Maenhout (UGent)
- Laura Verbeyst (UCLL)
- Lea Delfmann (UGent)
- Dr. Lien Van der Biest - trekker (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw)
- Liesbet Meyvis (Stad Antwerpen)
- Lieselot Geeraert (Logo Gezond+)
- Lore Vandevivere (Howest hogeschool)
- Magali Robbe (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw)
- Marga Decraene (UGent)
- Marte Wuyts (UCLL)
- Marie Vanderbeke (CM)
- Rienel Van Beurden (stad Arendonk)
- Prof. Rik Crutzen (Maastricht University)
- Prof. Rob Ruiter (Maastricht University)
- Sara Kindt (Howest)
- Sophie Liekens (Vivel)
- Prof. Stephan Van den Broucke (UCLL)
- Stijn Dhondt (Vlaamse Stichting Verkeerskunde)
- Sylvie Ackaert (Artevelde hogeschool)
- Veronique Matthees (Stad Vilvoorde)

Auteurs techniekenfiches

- Alicia De Ruyter (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw)
- Amaryllis Laenen (Howest)
- Barbara Willems (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw)
- Debbie Van de Putte (Artevelde)
- Ellen Van den Haute (Erasmus Universiteit Rotterdam)
- Eloïse Van Wassenhove (UGent)
- Esther Schenk (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw)
- Eva Decock (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw)
- Fauve Rafaa (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw)
- Jana De Smedt (UGent)
- Joke Claessens (VAD)
- Joyce Borremans (VAD)
- Laura Verbeyst (UCLL)
- Lea Delfmann (UGent)
- Dr. Lien Van der Biest (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw)
- Lief Solemé (UGent)
- Loes Neven (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw)
- Loranne Smans (VUB)
- Lucas Van Ruysevelt (VUB)
- Lucie Merckx (UGent)
- Luc Lipkens (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw)
- Marga Decraene (UGent)
- Marte Wuyts (UCLL)
- Margaux Rigole (Howest)
- Mathieu Van der Straeten (Artevelde)
- Miranda Opstal (UGent)
- Moritz Gallei (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw)
- Nele Dufourmont (Artevelde)
- Sara Kindt (Howest)
- Sien De Coninck (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw)
- Stan Gysens (UGent)
- Sylvie Ackaert (Artevelde)
- Ulrike Accoe (Howest)
- Vera Verbestel (Maastricht Universiteit)