

FILTERTOOL

GEDRAGSVERANDERINGSTECHNIEKEN

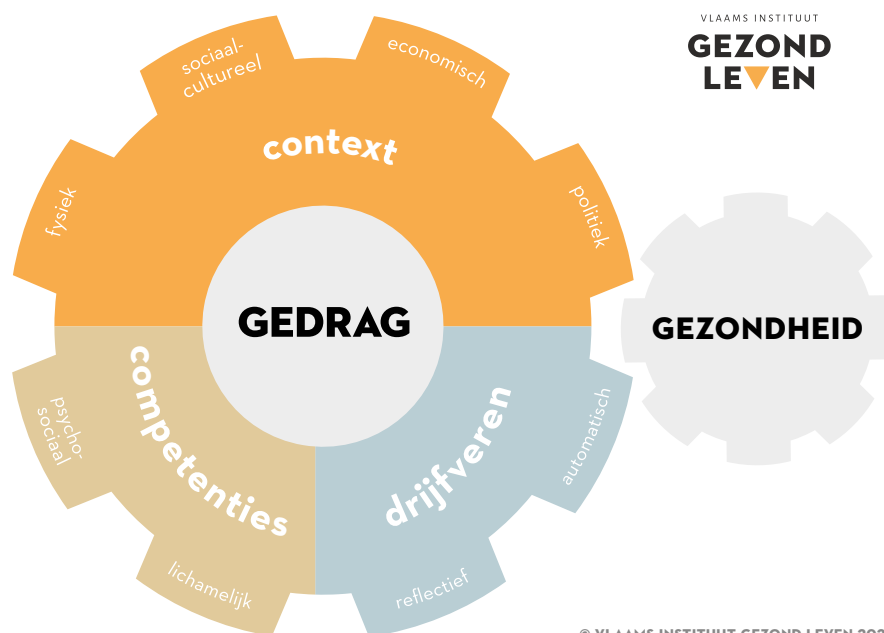
GEBRUIKSWIJZER

Deze gebruikswijzer vertelt je waaruit de filtertool gedragsveranderingstechnieken bestaat en hoe je de tool gebruikt. Je krijgt ook beknopte achtergrondinformatie over wat gedragsdeterminanten en gedragsveranderingstechnieken zijn. Onderaan vind je nog een woordje uitleg over hoe deze filtertool tot stand kwam.

Wat zijn gedragsveranderingstechnieken en gedragsdeterminanten?

Gedragsveranderingstechnieken¹ zijn manieren om in te spelen op gedragsdeterminanten, de factoren die menselijk gedrag beïnvloeden. Deze technieken zijn theoretische concepten (bv. vanuit psychologie, sociologie, ...) die je op verschillende manieren praktisch kan uitwerken (bv. in een communicatiecampagne, app, wedstrijd, leefstijlinterventie, gezondheidsbeleidsmaatregel, ...).

Gedragsveranderingstechnieken spelen elk in op één of meerdere gedragsdeterminanten. Gedragsdeterminanten zijn de drempels en hefboomen die mensen ervaren bij het stellen, stoppen, verhogen, verminderen of volhouden van een bepaald (gezondheidsgerelateerd) gedrag (bv. bewegen, deelnemen aan een kankerscreening, een patiënt preventief advies geven, een gezond aanbod op school voorzien, ...). Een overzicht van de soorten gedragsdeterminanten vind je terug in het Gedragswiel (Gezond Leven, 2020).



AL VERTROUWD MET TECHNIEKEN EN DETERMINANTEN? GA DAN METEEN NAAR P. 2

Waaruit bestaat de filtertool?

De filtertool bestaat uit een overzicht van gedragsveranderingstechnieken. Via de techniekenfilter kan je op zoek gaan naar de meest geschikte technieken. Elke techniek is verder uitgewerkt in een techniekenfiche.

Techniekenfilter

Elke techniek in de filtertool is gekoppeld aan de **gedragsdeterminant(en) uit het Gedragswiel** waarop die een invloed kan uitoefenen. Via de filter kan je dus de meest geschikte gedragsveranderingstechnieken selecteren, namelijk diegene die inspelen op de gedragsdeterminanten (drempels en hefboomen) die jouw doelgroep ervaart. Deze technieken hebben het meeste kans om je doelgroep te ondersteunen, motiveren of faciliteren naar het gewenste gedrag.

The screenshot shows a web-based filter tool interface. On the left is a sidebar with filter options under three categories: 'Competenties' (Physical and Psychological), 'Drijfveren' (Reflective and Automatic), and 'Context' (Physical, Socio-cultural, Economic, and Political). The main area displays a grid of technique cards, each with a representative image and a title: 'Entertainment-educatie', 'Als-dan plannen', 'Individualisatie', 'Strategisch timen van lobbywerk', and 'Know your triggers'. Callout boxes provide instructions: 'Gebruik de zoekfunctie om specifieke technieken op te zoeken.' (pointing to the search bar), 'Klik op een tegel om de techniekenfiche te bekijken' (pointing to a card), and 'Klik de filter-opties aan om technieken te selecteren die hierop inspelen.' (pointing to the filter sidebar).

Let op: de filtertool biedt geen kant-en-klare oplossing voor jouw doelgroep. Geschikte technieken selecteren kan alleen wanneer via een gedragsanalyse (bv. interview, focusgroep, gesprek, bevraging, literatuurstudie, ...) goed onderzocht is welke drempels en hefboomen de doelgroep ervaart.

Techniekenfiches

We baseerden ons voor het overzicht van de gedragsveranderingstechnieken op de taxonomie van Kok et al. (2016) die gelinkt is aan het Intervention Mapping Protocol. Concreet is er **per techniek** één **techniekenfiche** uitgewerkt. Als je op een tegel klikt, krijg je de fiche van die techniek te zien.

Work in progress: de filtertool is nog in opbouw. Dat wil zeggen dat geregeld nieuwe technieken worden toegevoegd.

De fiches zijn steeds op dezelfde manier opgebouwd. Je krijgt eerst een afbeelding te zien waarin de **basisinformatie over de techniek** staat:

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

DOELEN STELLEN

GOALS

1 of meerdere voorbeelden om de techniek te verduidelijken.

WAT?

Een concreet persoonlijk doel of doelen opstellen, geformuleerd in termen van het te bereiken gezondheidsgedrag en/of in termen van de positieve gezondheidsuitkomst die volgt door het gewenste gedrag.

VOORBEELD

Een cliënt bepaalt in samenspraak met zijn diëtist dat hij gedurende 14 dagen tijdens de week frisdrank vervangt door water. Tijdens het weekend kan hij 1 of 2 glazen (gesuikerde) frisdrank drinken.

Je stelt jezelf als doel na 2 maanden meer energie te hebben (gezondheidsuitkomst) door wekelijks 2 keer een sessie Zumba bij de sportschool te volgen (gedragsgedrag).

SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

psychosociale competenties | reflectieve en automatische drijfveren

Het stellen van doelen wordt gezien als een zelfregulatietechniek om de kloof tussen de intentie om gedrag te veranderen en de daadwerkelijke gedragsverandering, te overbruggen. Het helpt bij het leren om **gedrag te reguleren** en om **gewoontes** blijvend te doen veranderen.

Door het stellen van doelen worden individuen aangemoedigd om hun eigen motivatie en betrokkenheid bij gedragsverandering te vergroten. Voorwaarden bij doelen stellen is dat er een intentie is om het gedrag te veranderen en dat er daarvoor voldoende **eigen-effectiviteit** is. Als de doelen gehaald zijn, vergroot dit vervolgens het vertrouwen om gewenst gedrag te kunnen stellen.

De gedragsdeterminanten uit het Gedragswiel waarop de techniek kan inspelen.

competenties

drijfveren

WANNEER WERKT HET?

Een doel moet concreet zijn. Met 'ik wil minder zitten' komt het niet ver. Een doel moet ook uitdagend zijn. Het moet een beetje uit je comfortzone komen. Het moet een beetje uit je comfortzone komen. Het moet een beetje uit je comfortzone komen.

De voorwaarden voor effectiviteit. Is hieraan voldaan? Dan heeft deze techniek meer kans op succes.

Dat is een concreet doel. Het moet een concreet doel zijn. Het moet een concreet doel zijn. Het moet een concreet doel zijn.

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN VZW, 2023

Vlaanderen
is ergzaam en gezond samenleven

Onder de afbeelding krijg je nog **aanvullende informatie** over de techniek:

- **Meer informatie over deze techniek.** Zoals subtypes of kenmerken van de techniek. Waar relevant, krijg je wat meer achtergrondinformatie, zoals een onderliggende theorie. Ook vergelijkbare technieken worden geregeld vernoemd. Het komt immers voor dat bepaalde technieken ook passen binnen andere, bredere technieken, of een bepaalde overlap met een andere techniek vertonen.
- **Hoe pas ik deze techniek toe?** Vervolgens lees je hoe de techniek praktisch kan toegepast worden. Er is daarbij aandacht voor parameters zoals live/digitaal, individueel/in groep. Zo krijg je inzicht in het soort praktische toepassingen (bv. motiverend gesprek, beleidsmaatregel, klasactiviteit, radiospot, ...) waarin de techniek kan uitgewerkt worden.

- **Inspirerende voorbeelden.** We selecteerden voor jou enkele materialen/methodieken waarin deze techniek toegepast werd. De voorbeelden zijn illustratief en garanderen niet dat de techniek binnen dit voorbeeld leidde tot gedragsverandering. Waar mogelijk, geven we de bewezen effectiviteit van de materialen/methodieken aan. Effectieve materialen/methodieken kregen steeds de voorkeur als voorbeeld bij de technieken.
- **Referenties.** We houden de fiches bewust beknopt en to the point, zodat lezers snel een goed overzicht krijgen van verschillende technieken. Wie verder aan de slag wil gaan met een techniek, of hier meer over wil weten, helpen we via de referentielijst op weg.

Hoe gebruik je de filtertool?

1. Ga op zoek naar de meest geschikte gedragsveranderingstechnieken

Je selecteert in de filter de gedragsdeterminant(en) waarop je wil inspelen. Dit bepaal je op basis van een gedragsanalyse. De tool geeft een selectie van gedragsveranderingstechnieken die inspelen op de ene (of meerdere) gedragsdeterminant(en) die je aanduidde.

Tip! Nog niet vertrouwd met de gedragsdeterminanten uit het Gedragswiel? Neem het [overzicht van gedragsdeterminanten volgens het Gedragswiel](#) bij de hand. Hierin vind je een beschrijving en voorbeelden bij elk van de gedragsdeterminanten.

2. Bekijk de technieken uit de selectie en ga na welke het meest geschikt zijn.

De voorwaarden voor effectiviteit ('wanneer werkt deze techniek?') en de praktische toepassingsmogelijkheden kunnen je hierbij richting geven.

3. Kies één of meerdere technieken, werk deze uit in een praktische toepassing...

... en maak de weg vrij naar duurzame gedragsverandering.

De filtertool kan bovendien gebruikt worden binnen stap 2 van het stappenplan '[via gedragsinzichten in 1-2-3 naar gezondheidswinst](#)'.

Hoe kwam de filtertool tot stand?

De filtertool is gebaseerd op de taxonomie van gedragsveranderingstechnieken van Kok et al. (2016), gelinkt aan het Intervention Mapping Protocol. Deze taxonomie bestaat uit 94 gedragsveranderingstechnieken. De doelstelling is om voor alle technieken een fiche uit te werken en deze op te nemen binnen de filtertool (vermoedelijke einddatum: eind 2025).

Elke techniek binnen de tool werd vanuit de wetenschappelijke paper Kok et al. (2016) 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.

De filtertool kwam evidence-based tot stand:

- we raadpleegden de originele taxonomie van gedragsveranderingstechnieken in de wetenschappelijke paper van Kok et al. (2016) en het bijhorend handboek 'Planning health promotion programs: an Intervention Mapping approach' (Bartholomew et al., 2016) en voerden per techniek bijkomend literatuuronderzoek uit;

- we consulteerden een expertenpanel en de klankbordgroep voor, respectievelijk, de wetenschappelijke onderbouwing en de praktische bruikbaarheid en relevantie van elk van de techniekenfiches. Ook het algemene concept van de filtertool werd bij beide groepen vooraf grondig afgetoetst.

Wie werkt(e) hieraan mee?

De filtertool wordt uitgewerkt vanuit het Vlaams Instituut Gezond Leven, met de hulp van een expertenpanel en klankbordgroep die nauw betrokken zijn bij de ontwikkeling van de filtertool. De auteurs van de techniekenfiches zijn gedragsexperten vanuit Gezond Leven en vanuit verschillende hogeronderwijsinstellingen en preventieorganisaties, zoals Howest, Artevelde hogeschool, Ugent, UCLL en VAD.

De auteurs (naam en organisatie) van de techniekenfiches staan onderaan elke fiche vermeld.



howest

artevelde
hogeschool



Leden expertenpanel

- Prof. Adriaan Spruyt (UGent – Marketing, Innovatie en Organisatie)
- Prof. Benedicte Deforche (UGent – Gezondheidsvoorlichting)
- Prof. Emelien Lauwerier (Open Universiteit Nederland)
- Prof. Geert Crombez (UGent – Experimentele, Klinische en Gezondheidspsychologie)
- Prof. Ilse Van Diest (Katholieke Universiteit Leuven – Psychologie)
- Dr. Jolien Plaete (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw – Partnerorganisatie Voeding, Beweging, Sedentair gedrag en Ondervoeding)
- Julie Latomme (Universiteit Gent – Beweging- en Sportwetenschappen)
- Lore Vandevivere (Howest hogeschool – Toegepaste Gezondheidswetenschappen)
- Prof. Rik Crutzen (Maastricht University)
- Prof. Rob Ruiters (Maastricht University)
- Prof. Stephan Vandenbroucke (Université Catholique Louvain-la-Neuve)

Leden klankbordgroep

- Prof. Adriaan Spruyt (UGent – Marketing, Innovatie en Organisatie)
- Prof. Benedicte Deforche (UGent – Gezondheidsvoorlichting)
- Prof. Emelien Lauwerier (Open Universiteit Nederland)
- Prof. Geert Crombez (UGent – Experimentele, Klinische en Gezondheidspsychologie)
- Prof. Ilse Van Diest (Katholieke Universiteit Leuven – Psychologie)
- Dr. Jolien Plaete (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw – Partnerorganisatie Voeding, Beweging, Sedentair gedrag en Ondervoeding)
- Julie Latomme (Universiteit Gent – Beweging- en Sportwetenschappen)
- Lore Vandevivere (Howest hogeschool – Toegepaste Gezondheidswetenschappen)
- Prof. Rik Crutzen (Maastricht University)
- Prof. Rob Ruiters (Maastricht University)
- Prof. Stephan Vandenbroucke (Université Catholique Louvain-la-Neuve)

Leden klankbordgroep

- Daan Gielen (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw – Partnerorganisatie Geestelijke Gezondheidsbevordering)
- Prof. David Beckwée (Vrije Universiteit Brussel – Rehabilitation Research)
- David Raes (Vives hogeschool – verpleegkunde)
- Prof. Delfien Van Dyck (UGent – Bewegings- en Sportwetenschappen)
- Dirk Peeters (Acerta)
- Emma De Belder (huisarts)
- Fadoua Achetib (Stad Antwerpen)
- Hannelore Storms (Vivel)

- Ilvie Weytjens
- Prof. Imke Baetens (Vrije Universiteit Brussel – Brussels University Consultation Center)
- Ingeborg Hoffelinck (Bevoy)
- Inge Paesbrugge (Vives hogeschool – verpleegkunde)
- Joke Claessens (VAD)
- Jolan Kegelaers (Vrije Universiteit Brussel – Brucc)
- Kjani Verbeke (Logo Waasland)
- Laura Maenhout (UGent – Bewegings- en Sportwetenschappen)
- Laura Verbeyst (UCLL – Voedings- en dieetkunde)
- Liesbet Meyvis (Stad Antwerpen)
- Lieslot Geeraert (Logo Gezond+)
- Magali Robbe (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw – Partnerorganisatie Tabak)
- Marga Decraene (UGent – Bewegings- en Sportwetenschappen)
- Marte Wuyts (UCLL – Voedings- en dieetkunde)
- Marie Vanderbeke (CM)
- Rienel Van Beurden (stad Arendonk, Huis van het Kind)
- Stijn Dhondt (Vlaamse Stichting Verkeerskunde)
- Sylvie Ackaert (Artevelde hogeschool - Verpleegkunde)
- Veronique Matthees (Stad Vilvoorde)

Referenties

Bartholomew Eldridge, L. K., Markham, C. M., Ruiter, R. A. C., Fernández, M. E., Kok, G., & Parcel, G. S. (2016). Planning health promotion programs: An Intervention Mapping approach (4th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.

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.