SAMENVATTING VAN GEDRAGSVERANDERINGSTECHNIEKEN

Hier vind je een clustering van alle 89 technieken uit de **filtertool gedragsveranderingstechnieken** (Gezond Leven, 2023). Per techniek zie je via de kleurencode ( ) op welk type gedragsdeterminanten (uit het Gedragswiel) de techniek kan inspelen. Klik op een techniek om de bijhorende techniekenfiche te openen in de filtertool.



Motivatie, overtuiging & framing

Deze technieken beïnvloeden attitudes, (risico)percepties, emoties of beslissingen door middel van overtuigende communicatie.

- Persuasieve communicatie
- Winst- en verliesframing
- Inconsistente informatie over stereotypen
- Beoordeling van gedragseffecten op omgeving
- Culturele overeenkomsten
- Zelfbevestiging
- Verbale aanmoediging
- Emotionele ontlading
- Argumenteren
- Overtuigingen selecteren en beïnvloeden
- Risico's personaliseren
- Motiverende gespreksvoering
- Perspectief veranderen via framing
- Risico-informatie op basis van scenario's
- Bewustzijn verhogen
- Angst opwekken
- Rolmodellen via massamedia
- Geanticipeerde spijt
- Gedragsjournalistiek

Zelfregulatie, planning & actiecontrole

Deze technieken helpen mensen bij het formuleren van voornemens, het plannen van acties, het beheersen van impulsen of automatische reacties, het omgaan met drempels en het volhouden of aanpassen van hun eigen gedrag.

- Doelen stellen
- Publiek engagement
- Bewust reguleren van stereotypen en vooroordelen
- Stimuluscontrole
- Vroeg engagement
- Feedback
- Als-dan plannen
- Cues voorzien
- Zelfmonitoring van gedrag
- Plannen van copingreacties
- Zelfbeoordeling
- Herattributietraining
- Trainen van denkvaardigheden

Bekrachtiging & consequenties

Deze technieken beïnvloeden gedrag door middel van bekrachtiging, beloningen, dwang, straffen of gewijzigde aangeleerde associaties.

- Bekrachtiging
- Beloning
- Counterconditionering
- Deconditionering
- Dwang
- Straffen
- Herhaalde blootstelling

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2026

Leren, oefening & ervaring

Deze technieken zorgen voor de ontwikkeling van kennis, vaardigheden, zelfvertrouwen en een gedeeld begrip door middel van informatieverwerking, betekenisgeving, oefening of ervaring.

- Informatie opdelen
- Gradueel taken opbouwen
- Discussie
- Entertainment-educatie
- Modeling
- Activerend leren
- Begeleid oefenen
- Elaboratie
- Directe ervaring
- Succeservaringen bevorderen
- Informatie vooraf organiseren
- Probleemgestuurde educatie
- Gebruiken van beeldmateriaal
- Empathietraining
- Weerstaan aan sociale druk
- Verbeteren van de lichamelijke en emotionele toestand
- Gemeenschapsanalyse

Collectieve actie, bestuur en systeemverandering

Deze technieken spelen via georganiseerde actie in op collectieve betekenisverlening, besluitvorming, machtsverhoudingen of systeemrelaties.

- Strategisch timen van lobbywerk
- Participatie
- Sociale planning
- Participatieve probleemoplossing
- Ongelijkheden verkleinen
- Invloed van stakeholders benutten
- Agenda setting
- Sociale actie
- Coalities vormen
- Gemeenschapsontwikkeling
- Systeemverandering
- Pleitbezorging en lobbying
- Pleitbezorging via massamedia
- Sense-making
- Diagnose en feedback binnen organisaties
- Formuleren en opleggen van wetten en regulering

Facilitatie, maatwerk en keuzearchitectuur

Deze technieken maken gedragsverandering mogelijk door obstakels weg te nemen of door de huidige ondersteuning of door keuzes en omgevingen anders in te richten.

- Facilitatie
- Individualisatie
- Nudging
- Nudging - standaardkeuze
- Op maat werken
- Structurele aanpassingen
- Deskundige ondersteuning

Sociale en interpersoonlijke mechanismen

Deze technieken beïnvloeden gedrag door gebruik te maken van sociale relaties, netwerken of interpersoonlijke mechanismen.

- Mobiliseren van sociale netwerken
- Mobiliseren van sociale steun
- Inzetten van community health workers
- Verbinden met nieuwe sociale netwerken
- Mogelijkheden tot sociale vergelijking voorzien
- Versterken van bestaande sociale netwerken
- Informatie over goedkeuring van anderen
- Teambuilding en training in menselijke relaties
- Interpersoonlijk contact
- Perspectief wisselen

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaanderen is zorgzaam en gezond samenleven