

# Gedragsverandering

Studieochtend NIX18

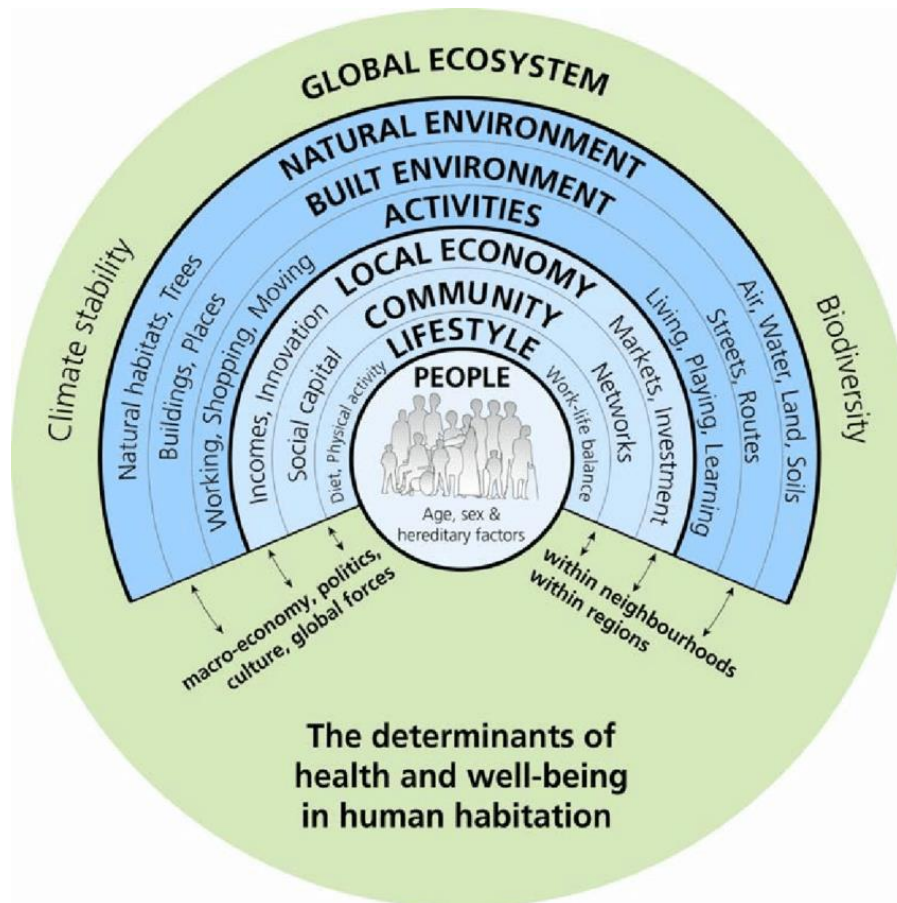
3 december 2019

Zalen van zeven, Utrecht



**Gezond leven is niet vanzelfsprekend  
en soms 'heel hard werken'**

# Determinanten van gezondheid



# Gedragsverandering: een uitdaging

- De (sociale en fysieke) omgeving en cultuur spelen een belangrijke rol in gedrag
- Gedrag is lang niet altijd beredeneerd
- Motivatie van jongeren en jong volwassenen om grenzen te verkennen en te verleggen
- Er is vaak geen zelfinzicht in het 'ongezonde gedrag'
- Het 'gezonde gedrag' kan onduidelijk zijn
- Mensen zijn niet altijd gemotiveerd om 'ongezond gedrag' te veranderen
- Een verslaving veranderen is heel moeilijk

# De ijsbergmetafoor

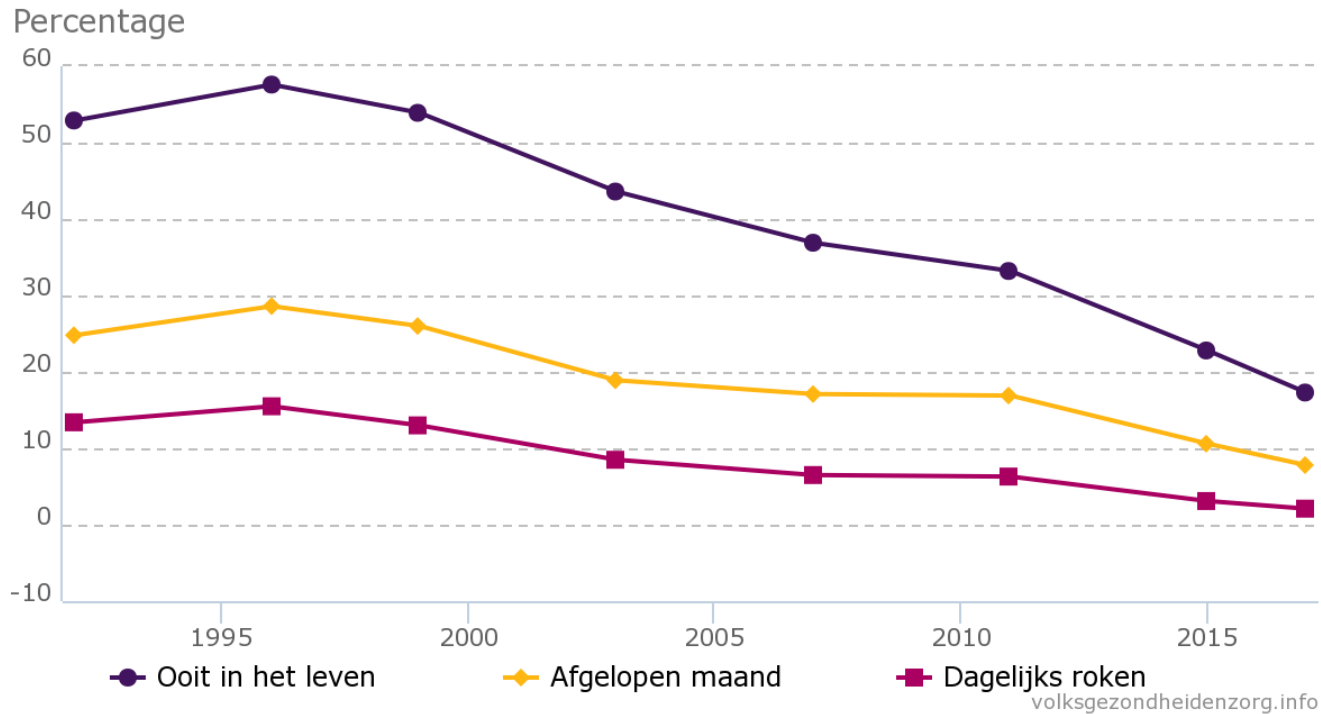


# Het goede nieuws

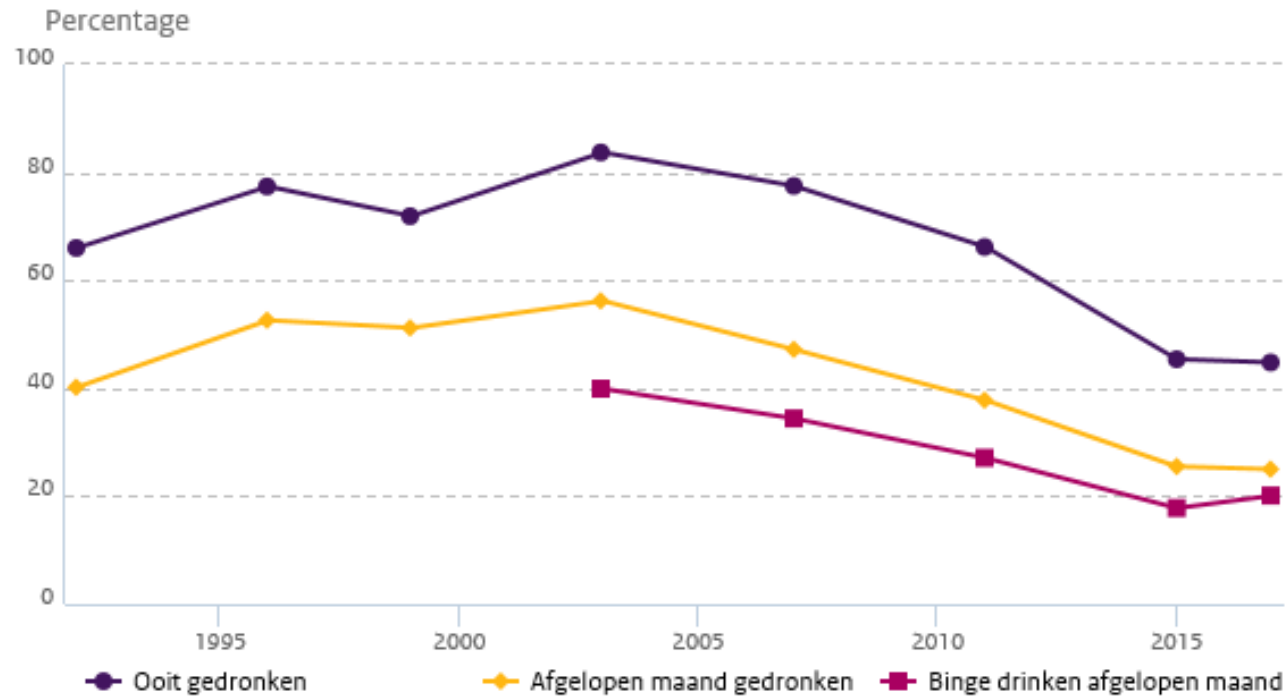
# Het rookgedrag jongeren is in de loop der jaren veranderd

## Trend rookgedrag scholieren 1992-2017

Scholieren 12-16 jaar



# En het alcoholgebruik van jongeren is ook veranderd





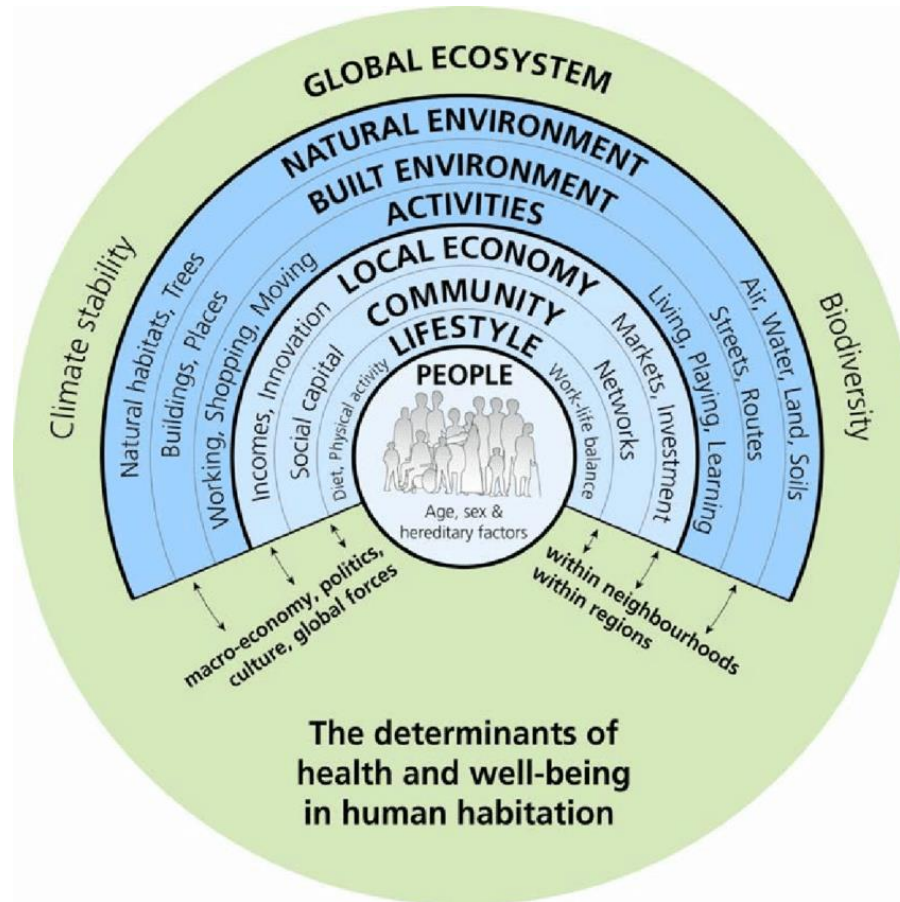
# Een aantal uitdagingen voor middelenpreventie

- Startleeftijd voor het drinken van alcohol verder omlaag helpen
- Binge drinken voorkomen en/of beperken
- Rokers helpen om te stoppen met roken
- Signaleren van probleemdrinkers en motiveren om van gedrag te veranderen

# Gedrag veranderen is moeilijk maar *de gedragswetenschap* kan helpen:

- In het begrijpen van gedrag
- In het begrijpen van gedragsverandering
- Om doelen te stellen, focus aan te brengen
- Om interventiestrategieën te ontwikkelen
- Om te evalueren

# En . . . om het niveau van verandering te bepalen



# Het programma deze ochtend

- 9.45 Sander Hermsen over het **Gedraglenzenmodel**, het Draaiboek gedragsverandering en stoppen met roken, Hogeschool Utrecht
- 10.15 Willemijn Vermeer over het **Gedragsveranderingswiel** en toepassing hiervan op het thema gezonde voeding en eetgedrag, Hogeschool Amsterdam
- 10.45 Pauze
- 11.10 Anouk Visser over het **Behavior Change Model** en de toepassing op het spontaan tonen van ID door jongvolwassenen in de supermarkt bij de aankoop van alcohol of tabak, Bureau Objectief
- 11.40 Lian Smeets over **nudging** en hoe nudges kunnen worden ingezet om uitgaanders makkelijker te laten kiezen voor alcoholvrije dranken, Trimbos-instituut
- 12.10 In gesprek met elkaar. Wat kunnen we doen?
- 12.30 Afsluiting ochtendprogramma