

Het gedragsveranderingswiel

Het gedragsveranderingswiel

Susan Michie, Lou Atkins en Robert West

*Onder redactie van
Hanneke Goosen, Koen van 't Hof en Sumit Mehra*

Oorspronkelijke uitgave: Susan Michie, Lou Atkins & Robert West, *The Behaviour Change Wheel. A Guide to Designing Interventions*. Silverback Publishing, 2014 [isbn: 978-1-912141-00-5]
Copyright © Susan Michie, Lou Atkins en Robert West 2014

Vertaling: Ingrid Smeets, Inkwell Text & Translations

Ontwerp omslag: Gijs Mathijs Ontwerpers

Ontwerp binnenwerk: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 94 6298 666 4

e-ISBN 978 90 4853 794 5

DOI 10.5117/9789462986664

NUR 740

Uitgeverij AUP is een imprint van Amsterdam University Press.

© S. Michie, L. Atkins, R. West / Amsterdam University Press B.V., Amsterdam 2018

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j^o het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

De uitgeverij heeft ernaar gestreefd alle copyrights van in deze uitgave opgenomen illustraties te achterhalen. Aan hen die desondanks menen alsnog rechten te kunnen doen gelden, wordt verzocht contact op te nemen met Amsterdam University Press.

Inhoud

Dankwoord	9
Voorwoord	11
Inleiding	13
Voor wie is deze gids bedoeld?	15
Waarom hebben we deze gids geschreven?	15
Meer over het gedragsveranderingswiel (BCW)	17
Wat moet de lezer onthouden?	20
Interventies ontwerpen gaat niet alleen over de effectiviteit	21
Hoe gebruik je de gids?	23
Vragen die in deze gids aan bod komen	25
1. Het gedrag begrijpen	27
Stap 1: het probleem in gedragstermen beschrijven	27
<i>Waarom moet je het probleem in gedragstermen beschrijven?</i>	27
<i>Het probleem in gedragstermen beschrijven – werkblad 1 invullen</i>	28
Stap 2: het doelgedrag bepalen	29
<i>Waarom moet je het doelgedrag bepalen?</i>	29
<i>Hoe kies je het doelgedrag?</i>	30
<i>Het doelgedrag uitkiezen – werkblad 2 invullen</i>	33
Stap 3: het doelgedrag specificeren	36
<i>Waarom moet je het doelgedrag specificeren?</i>	36
<i>De doelgroep specificeren – werkblad 3 invullen</i>	41
Stap 4: bepalen wat er moet veranderen	42
<i>Waarom moet je bepalen wat er moet veranderen?</i>	42
<i>Hoe bepaal je wat er moet veranderen met het COM-B-model?</i>	43
<i>Met het COM-B-model bepalen wat er moet veranderen – werkblad 4 invullen</i>	47
<i>Rekening houden met concurrerend of strijdig gedrag</i>	52
<i>Casestudies van het gebruik van het COM-B-model om te bepalen wat er moet veranderen</i>	53
Optionele stap 4a: bepalen wat er moet veranderen met het Theoretische Domeinen Raamwerk (TDF)	63
<i>Bepalen wat er moet veranderen met het TDF – werkblad 4a invullen</i>	68
Casestudies van verschillende toepassingen van het TDF	69

2. De interventiemogelijkheden bepalen	79
<i>Beslissen op wie de interventie zich moet richten: het individu, de groep of de bevolking?</i>	88
<i>De interventiefuncties vaststellen – werkblad 5 invullen</i>	90
<i>Casestudies van het gebruik van het BCW om interventies te ontwerpen</i>	92
<i>Toets je kennis van de interventiefuncties met de draai-maar-aan-het-wielquiz!</i>	96
Stap 6: de beleidscategorieën bepalen	96
<i>Hoe bepaal je de beleidscategorieën?</i>	98
<i>De beleidscategorieën bepalen – werkblad 6 invullen</i>	100
<i>Casestudie van het gebruik van het BCW om beleid en richtlijnen te beschrijven</i>	101
3. De inhoud en implementatieopties bepalen	103
Stap 7: de gedragsveranderingstechnieken (BCT's) bepalen	103
<i>De interventiefuncties aan de BCT's koppelen</i>	106
<i>Koppeling van TDF-domeinen aan BCT's</i>	111
<i>De BCT's bepalen – werkblad 7 invullen</i>	113
<i>Casestudies van het gebruik van BCT's om een interventie te ontwerpen, de inhoud ervan te specificeren en als input te gebruiken voor evidence-based beleid</i>	116
Stap 8: de leveringswijze bepalen	124
<i>De leveringswijze bepalen – werkblad 8 invullen</i>	128
4. Een BCW-casestudie van een interventie om melioidose in Noordoost-Thailand te voorkomen	131
Doel	131
Methoden	132
Resultaten	132
Samenvatting	142
5. Een handreiking voor het gebruik van het BCW om gedragsveranderingsinterventies te evalueren en het bewijs tot een synthese te brengen	143
1. De inhoud van de interventie beschrijven	145
2. Onderzoeken welke functies de BCT's vervullen	151
3. De theoretische onderbouwing van interventies nauwkeurig beschrijven en inzicht krijgen in veranderingsprocessen	153

<i>BCT-taxonomieën gebruiken om de theoretische onderbouwing van de componenten van interventies nauwkeurig te beschrijven</i>	153
4. De getrouwheid van de levering beoordelen	157
5. Andere gedragsveranderingsraamwerken evalueren	159
Addendum: Formele theorieën gebruiken om gedragsveranderingsinterventies te ontwerpen en te evalueren	167
Verklarende woordenlijst	169
Links naar andere informatiebronnen	171
Bijlage 1	173
Gedragsveranderingsraamwerken die een bijdrage hebben geleverd aan de ontwikkeling van het gedragsveranderingswiel (BCW)	
Bijlage 2	175
Werkbladen	
Bijlage 3	191
De antwoorden op de draai-maar-aan-het-wielquiz	
Bijlage 4	193
Een taxonomie van gedragsveranderingstechnieken (BCT's) (versie 1)*	
Bijlage 5	221
Het BCW, de BCTT v1 en het TDF gebruiken om een interventie te beschrijven en de implementatie ervan te ondersteunen: de naleving van het 'Sepsis Six-zorgpad' verbeteren	
Bijlage 6	231
Bronnen die naar het gedragsveranderingswiel (BCW) verwijzen	
Noten	241
Over de auteurs	251

Voorwoord

Het gedrag van mensen veranderen is een belangrijke missie van beleidsmakers, professionals in de gezondheidszorg, voorlichters, onderzoekers enzovoort. Maar het is een lastige opgave en de middelen die ervoor nodig zijn, zijn slechts zelden allemaal beschikbaar. Zelfs als we weten wat we proberen te bereiken, hebben we niet altijd de tijd, het multidisciplinaire team, een ingang tot de mensen wier gedrag moet veranderen, verstand van gedragsveranderingstheorieën of de kennis en vaardigheden die relevant zijn om het gedrag te veranderen. Het is daarom een goed moment om dit boek uit te brengen, waarmee (ook) niet-specialisten een interventie kunnen ontwerpen om gedrag te veranderen.

In dit boek worden veel wetenschappelijke studies en theorieën gepresenteerd in een zeer praktische, toegankelijke en bruikbare vorm. Het neemt de lezer mee bij het doorlopen van acht stappen, die allemaal uitgebreid worden uitgelegd met praktijkvoorbeelden en werkbladen die je nodig hebt voor het ontwikkelen van een nieuwe interventie. Bij de eerste stappen kan de lezer duidelijk het gedrag beschrijven waarop de interventie zich richt, gevolgd door een inleiding op een eenvoudige analysemethode van wat er eerst moet veranderen, het COM-B-model: is een grotere *Capability* (capaciteit), meer *Opportunity* (gelegenheid) of een sterkere *Motivation* (motivatie) nodig? Nadat is vastgesteld wat er moet veranderen, wordt de lezer door een reeks beoordelingen geleid over hoe je verandering het beste tot stand kunt brengen, bijvoorbeeld door voorlichting te geven, te overtuigen, training te geven of door de omgeving aan te passen, voordat je bedenkt hoe bijvoorbeeld fiscaal beleid of het verlenen van diensten het proces makkelijker zou kunnen maken. In de volgende fase wordt voortgebouwd op de wetenschap van de gedragsverandering en komt een groot scala aan technieken aan bod die de actieve bestanddelen vormen van alle gedragsveranderingsinterventies. Tot slot moet je beslissingen nemen over hoe je de interventie levert, bijvoorbeeld wanneer en hoe vaak, en face-to-face of juist via het internet of op een andere manier.

Het hele proces biedt een waardevolle combinatie van inzichten uit wetenschappelijke theorieën en onderzoeksresultaten met een praktische beoordeling van de vraag of de geplande interventie betaalbaar, aanvaardbaar enzovoort is. Het is dus zeer geschikt voor praktijksituaties waarin gedrag en gedragsveranderingsinterventies voorkomen.

De auteurs kunnen teruggrijpen op tientallen jaren ervaring met het ontwerpen en doorvoeren van gedragsveranderingsprogramma's voor verschillende soorten klanten in zeer uiteenlopende settings. In de academische wereld staan ze in hoog aanzien als toonaangevende gedragswetenschappers, in de beroepspraktijk als professionals die effectieve gedragsveranderinginterventies hebben geleverd en bij verschillende instanties als beleidsadviseurs, waaronder enkele Britse ministeries. Het hieruit voortgekomen boek is precies wat dit vakgebied nodig heeft: een elementaire interdisciplinaire gids om gedragsveranderinginterventies te ontwerpen voor allerlei soorten gedrag in zeer uiteenlopende contexten.

*Professor Marie Johnston, emeritus hoogleraar gezondheidspsychologie,
University of Aberdeen*