

Toepassing van de **NUDGE-THEORIE** op lopen

Het ontwerpen van
gedragsinterventies
om lopen te bevorderen





Auteur van dit artikel is Alice Woodruff, directeur van *Active City*. Het is bedoeld ter ondersteuning van de ontwikkeling en implementatie van het programma *Change to Walking*, een initiatief van *Victoria Walks* en *VicHealth*.

© Victoria Walks Inc. Registratienr. A0052693U
Level 7, 225 Bourke Street, Melbourne VIC 3000, Australië
T: 03 9662 3975
E: info@victoriawalks.org.au
www.victoriawalks.org.au

Deze publicatie is auteursrechtelijk beschermd. Geen enkel deel van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke wijze dan ook, behalve in overeenstemming met de bepalingen vastgelegd in de Australische *Copyright Act 1968*.

Aanbevolen citatie

Woodruff, A. (2017). *Applying nudge theory to walking: Designing behavioural interventions to promote walking*, Victoria Walks, Melbourne.

ISBN 978-0-6480502-1-6

Toepassing van de NUDGE-THEORIE op lopen

Voorwoord

Beste lezer,

Met genoegen bieden we je de brochure Toepassing van de nudge-theorie op lopen aan. Dit is een in opdracht van het Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat gemaakte vertaling van een recente Australische publicatie over gedragsverandering, specifiek gericht op lopen.

Nederland is vooral een fietsland. De aandacht voor de modaliteit lopen is van vrij recente datum. Voor het opbouwen van onze kennis is het dus nuttig om over onze grenzen te kijken. In Australië staat lopen al veel langer in de publieke belangstelling. Tegelijk moet gezegd worden dat nudging, toegepast op lopen, nog een vrij onontgonnen terrein is. Het is ook voor hen pionieren geweest.

In de voorliggende brochure wordt het concept nudging uitgelegd, waarbij vooral wordt ingegaan op de praktische uitwerking hiervan (handvatten) en de toepassing in een gedragsprogramma. Dat laatste heeft plaatsgevonden in vijf gemeenten in de Australische deelstaat Victoria. De belangrijkste bevindingen en tips worden in het laatste hoofdstuk op een rijtje gezet.

Wij hopen dat deze studie zijn weg vindt naar gemeenten die in hun loopbeleid willen inzetten op gedragsverandering. Dit zal altijd maatwerk zijn, omdat de lokale context nu eenmaal verschilt.

Filip van As

Programmamanager Voetgangersbeleid

Gert-Jan de Maagd

Programmamanager BIT-IenW gedragsteam

Inhoudsopgave

1. Inleiding	2
2. Nudge-theorie en gedragsverandering	2
3. De aanpak van het <i>Behavioural Insights Team</i>	3
4. Definiëren van een gedragselement en een gedragsrespons	4
5. Strategieën om de gewenste respons op te roepen	4
6. Toepassing van nudges in de gezondheidszorg – gedragsmodellen	5
7. Gedragsinzichten en lopen	7
8. Gerelateerde voorbeelden van gedragsveranderingen	8
9. Het ontwerpen van gedragsinterventies – kernbevindingen	11
10. Referenties	12



Toepassing van de NUDGE-THEORIE op lopen

1. Inleiding

Aan de hand van het programma *Change to Walking* van VicHealth, in samenwerking met *Victoria Walks*, is met toepassing van gedraginsichten onderzocht of lopen als reisbeweging met 'nudges' gestimuleerd zou worden.

In 2016 heeft *Change to Walking* vijf gemeenten in de staat Victoria (Australië) gesubsidieerd om gedragsinterventies te testen waardoor mensen vaker naar school, werk, een ov-knooppunt of een gemeenschapscentrum zouden lopen.

Het domein van gedragswetenschappen dat als basis dient voor gedragsveranderende interventies is heel breed. Dit artikel geeft een beknopt overzicht van belangrijke methoden voor gedragsverandering, met voorbeelden van interventies die zijn gebruikt om lopen als reisbeweging en lichamelijke activiteit te bevorderen. De focus ligt op recente toepassingen van de 'nudge-theorie' door het *Behavioural Insights Team* (BIT) van de Britse overheid op het gebied van lopen. Hieronder vallen ook overwegingen voor projectontwerp en presentatie van interventies op lokaal niveau.

Concepten en interventies om reisgedrag te veranderen zijn een nog relatief nieuw werkterrein voor veel gemeenten in Australië. In dit artikel komen een aantal concepten en modellen voor gedragsverandering aan bod om te dienen als achtergrondinformatie voor gemeenten die lokale interventies plannen. De uitkomsten van het programma *Change to Walking* zijn uitgewerkt in een afzonderlijk rapport.

2. Nudge-theorie en gedragsverandering

Thaler en Sunstein (2008) beschrijven 'nudges' voor gedragsverandering als een methode om keuzes te beïnvloeden door de manier waarop die keuzes aan mensen worden aangeboden te veranderen, echter zonder opties te verbieden of financiële prikkels ingrijpend te veranderen (Quigley 2013).

Thaler en Sunstein noemen dit het aanpassen van de 'keuzearchitectuur' van mensen. Een 'nudge' als gedragsinterventie moet eenvoudig en goedkoop zijn en mag niet verplicht zijn. Inzetten van stimuleringsmaatregelen om naar het werk te lopen geldt als nudging, maar vermindering van het parkeeraanbod niet, omdat dit de keuzevrijheid beperkt en een gedragsverandering afdwingt.

Nudge-theorie is wereldwijd door overheden opgenomen in publiek beleid om de respons op diensten te verbeteren, zoals het indienen van belastingaangiften en betalen van parkeerboetes.

Nudges vinden ook toepassing in de gezondheidszorg. Een voorbeeld hiervan is het terugdringen van het aantal no-shows in poliklinieken door een herinnerings-sms te versturen met daarin ook de kosten voor de gemeenschap van elke gemiste afspraak. Een ander voorbeeld is om in kantines mensen vaker gezonde voedingskeuzes te laten maken door gezondere alternatieven meer in het oog te leggen of deze als standaard bijgerecht aan te bieden (bijvoorbeeld een salade in plaats van patat). De minder gezonde opties blijven wel nog steeds verkrijgbaar.

Lopen is gedrag dat past bij een gezonde leefstijl. Om die reden vormen interventies die in de gezondheidszorg volgens het nudge-principe worden ingezet de meest relevante voorbeelden om uit te putten voor toepassing binnen het programma *Change to Walking*.

3. De aanpak van het Behavioural Insights Team

Het *Behavioural Insights Team* (BIT) van de Britse overheid heeft als leidraad voor de praktijk modellen ontwikkeld om effectievere gedragsveranderende interventies te ontwerpen. Deze modellen berusten in hoge mate op de nudge-theorie. In het *Mindspace*-model van het BIT uit 2010 zijn gedragswetenschappelijke inzichten gecomprimeerd tot een “praktische checklist” van een aantal van de meest ‘robuuste invloeden op gedrag’ (Quigley 2013). Het model had als doel om programmaontwerpen op een hoger plan te tillen.

Het BIT heeft kort geleden Mindspace nog vereenvoudigd tot ‘EAST’, een actiegericht kader met de focus op technieken die veranderen ‘Eenvoudig, Aantrekkelijk, Sociaal en Tijdig’ maken. In de onderstaande tabel staat dit EAST-kader kort samengevat.

Het EAST-kader van het Behavioural Insights Team

Maak het eenvoudig	• Gebruik de kracht van de standaard – laat mensen wat moeite doen voor een afwijkende keuze (opt-out in plaats van opt-in). • Beperk de factor ‘gedoe’ bij gebruikmaking van een dienst. • Houd berichten simpel (voor minder fouten en meer respons).
Maak het aantrekkelijk	• Trek de aandacht (gebruik opvallende, aantrekkelijke, persoonsgerichte informatie). • Bedenk beloningen en sancties voor maximaal effect (gebruik verlotingen, schaarste en gamificatie).
Maak het sociaal	• Laat zien dat de meeste mensen het beoogde sociale gedrag vertonen. • Gebruik de kracht van netwerken (wederkerigheid en wederzijdse ondersteuning). • Stimuleer mensen tot betrokkenheid bij anderen.
Maak het tijdig	• Geef prompts op het moment dat mensen er het meest open voor staan. • Besteed aandacht aan de directe kosten en voordelen. • Help mensen om hun respons op wat er gebeurt te plannen (doelen stellen, complexe doelen opdelen in kleinere stappen).

Deze principes en benaderingen van nudging verschaffen waardevolle inzichten om interventies voor gedragsverandering effectiever te maken. Ze kunnen bijvoorbeeld worden gebruikt om specifieke lichamelijke activiteiten te bevorderen. Maar zonder een overkoepelend model waarmee de eventuele toepassing ervan beoordeeld kan worden, kan het voor mensen in de praktijk zonder gedragswetenschappelijke kennis lastig zijn om te bepalen welke principes het meest relevant of bruikbaar zijn om een interventie te verbeteren.

Het BIT erkent dit probleem. In het BIT-rapport *EAST: Four Simple Ways to Apply Behavioural Insights* staat dat deze instrumenten niet los van de aard en context van het probleem kunnen worden ingezet. Een ontwerp van een gedragsveranderende interventie staat of valt met:

Definiëren van de uitkomst: stel nauwkeurig vast welk gedrag of welke gedragselementen beïnvloed moeten worden; hoe deze gemeten kunnen worden; hoe groot de verandering moet zijn om lonend te zijn; en het tijdsbestek waarin deze wordt bereikt.

Doorgronden van de context: maak een inschatting van de mensen en hun omstandigheden en bekijk het geheel vanuit het perspectief van alle betrokkenen.

Toetsen en evalueren: interventies kunnen twee of meer varianten hebben, om te testen wat het beste werkt. De nadruk ligt hierbij op evaluatie om te kunnen begrijpen wat wel en niet effectief is. Vaak worden controlegroepen of -locaties gebruikt om de relatieve impact van een interventie te meten.

Het is **niet verstandig om alleen bepaalde gedragsinzichten te selecteren en toe te passen zonder eerst goed na te denken over de context en het specifieke te beïnvloeden gedrag**. Ook is het belangrijk om de interventie te testen, ervan te leren en vervolgens bij te sturen.

Toepassing van de NUDGE-THEORIE op lopen

4. Definiëren van een gedragselement en een gedragsrespons

Splits brede doelen en complex gedrag, zoals 'ervoor zorgen dat meer mensen gaan lopen', op in eenvoudigere, specifieke acties die inspelen op het probleem. Er kunnen binnen een algemeen probleem vaak meerdere specifieke subproblemen worden aangewezen, elk met een corresponderende gedragsrespons. Hieronder een aantal voorbeelden:

Algemeen probleem / doorgronden van de context	Specifiek probleem (één voorbeeld van de verschillende die konden worden geïdentificeerd)	Gedragsrespons op dit probleem
Probleem: verminder de vraag naar parkeer-gelegenheid bij een treinstation. • Onderzoek wie er parkeert en waarom. Bedenk waar er mogelijkheden voor gedragsverandering zijn.	Mensen die binnen 800 meter van het station wonen en nu met de auto komen.	Mensen die binnen 800 meter van het station wonen en ten minste drie keer per week te voet komen.
Probleem: werknemers hebben zittend werk. • Onderzoek welke mensen actiever op het werk kunnen zijn, en wanneer, waar en hoe.	Managers nemen geregeld de auto voor vergaderingen met klanten in de buurt.	Managers gaan regelmatig lopend naar vergaderingen met klanten in de buurt.

5. Strategieën om de gewenste respons op te roepen

De volgende stap is om gedragsstrategieën te bepalen die aanzetten tot de beoogde respons.

Er kan natuurlijk een soort universele respons op een algemeen probleem worden bedacht, zoals een poster in de koffiekamer die werknemers aanspoort om 'elke dag wat vaker te lopen'. Maar bij een effectieve interventie zou de nadruk liggen op het makkelijker maken van gewenst gedrag, met gebruikmaking van een gedragsmodel en met toepassing van nudges voor effectiviteit.

Een interventie hoeft niet beperkt te zijn tot één specifiek gedragselement. Mobiliteitsplannen zijn voorbeelden van 'paraplu-interventies' waarmee geprobeerd wordt gedragsveranderingen in gang te zetten waardoor mensen minder vaak de eigen auto nemen om ergens te komen (gedragsresponsen zijn bijvoorbeeld dat sommige mensen ervoor kiezen om naar het werk te fietsen, of om vaker te lopen voor zakelijke afspraken, of om vaker telefonisch te vergaderen).

Teruggrijpend op het voorbeeld van de werkplek in bovenstaande tabel, hieronder een aantal mogelijke nudges die het gewenste gedrag zouden vergemakkelijken:

- **Maak het eenvoudig:** laat zien dat lopen van deur tot deur evenveel of minder tijd kost dan de tijd die nodig is om een dienstauto te reserveren, de autosleutels op te halen, naar de plaats van bestemming te rijden, een parkeerplaats te zoeken en van de auto naar het kantoor van de klant te lopen.
- **Maak het tijdig:** stuur de werknemer bij reservering van een dienstauto een melding met de vraag of de afstand ook lopend kan worden afgelegd.
- **Maak het sociaal:** benadruk de sociale normen door senior managers die regelmatig lopend naar vergaderingen gaan als voorbeeld te stellen.

6. Toepassing van nudges in de gezondheidszorg - gedragsmodellen

Bij de overweging hoe gedragsinzichten kunnen worden toegepast om loopgedrag te stimuleren, geeft het meest recente werk van het *Behavioural Insights Team* (BIT) in de gezondheidszorg nuttige informatie. Hoewel hierin de nadruk ligt op gedragsinterventies in gezondheidszorg-instellingen (om bijvoorbeeld fouten bij geneesmiddel-verstrekking terug te dringen), wordt er ook aandacht besteed aan de toepassing van gedragsinzichten op een gezondere leefstijl in bredere zin, zoals stoppen met roken, gezonde voeding en lichaamsbeweging.

In de BIT-publicatie *Making the Change: Behavioural Factors in Person- and Community-Centred Approaches for Health and Wellbeing* uit 2016 wordt uitgelegd dat een (nieuw of veranderd) leefstijlgedrag rust op drie belangrijke pijlers:

Bekwaamheid	• Kennis en vaardigheden, waaronder doorzettingsvermogen.
gelegenheid	• Alle externe factoren die uitnodigen tot het gedrag of het mogelijk maken.
motivatie	• Bewuste doelstelling en besluitvorming, naast gewoonten en emotionele responsen.



Toepassing van de NUDGE-THEORIE op lopen

Dit gedragsmodel is een toepassing van het gedragsveranderingswiel van Michie uit 2011 voor het ontwerpen van interventies voor gedragsverandering (www.behaviourchangewheel.com). Het wielmodel heeft zijn nut bewezen bij het verkennen van leefstijlinterventies.

Onderzoekers en consultants maken gebruik van een groot aantal modellen bij het ontwerpen van gedragsveranderende interventies. In het gedragsmodel van Fogg (www.behaviormodel.org/) is het bij de vormgeving van een interventie voor gedragsverandering in de eerste plaats belangrijk om zorgvuldig te definiëren welke specifieke gedragselementen beïnvloed moeten worden. Vervolgens moet iemand ertoe in staat zijn (lichamelijk en binnen de context van diens omgeving), en dan gemotiveerd zijn en getriggerd worden.

In het BIT-rapport komen bevindingen uit toegepast gezondheidsonderzoek aan bod. Gesteld wordt dat elk van de drie pijlers 'bekwaamheid', 'gelegenheid' en 'motivatie' op hun beurt factoren hebben die deelname aan positief leefstijlgedrag kunnen verbeteren (dat wil zeggen van nut bij interventies om lopen te stimuleren). Sommige van deze factoren vertonen overlap met het EAST-kader, maar er zijn bijkomende gelegenheids- en motivatiefactoren die relevant zijn voor interventies voor loopgedrag. Deze staan beschreven in onderstaande tabel.

Gedragsinzichten voor gezondheidsinterventies		
Gelegenheid	Wegnemen van frictiekosten	Een geringe toename van de moeite ('frictiekosten') die gedaan moet worden om een bepaald gedrag uit te voeren, bepaalt in verrassend hoge mate of het gedrag al dan niet plaatsvindt.
	Sociale connecties	Sociale netwerken binnen leefgemeenschappen stellen mensen in staat elkaar te helpen en kennis te delen. Ook helpen ze om positieve sociale normen te bekrachtigen.
Motivatie	Intrinsieke motivatie	Intrinsieke motivatie heeft betrekking op persoonlijke waarden en wat ieder individu van nature voldoening schenkt. Dit ligt aan de basis van langdurige gedragsverandering. Begrip van intrinsieke motivatie kan helpen om de juiste toon te treffen bij het formuleren van boodschappen. Extrinsieke motivatie komt voort uit de behoefte aan een externe beloning of om straf te ontlopen. Dit kan een motivatie-instrument zijn (bijv. via gamificatie), maar meestal heeft dit maar een kortstondige impact.
	Doelstelling en feedback	Om een doel te bereiken is motivatie nodig. Om de kans groter te maken dat iemand begint en op koers blijft, is het belangrijk om een realistisch doel te stellen, om dit in haalbare stappen op te delen en om op gezette tijden tussentijdse feedback te krijgen. Het werkt goed om zich te richten op 'kleine stapjes' in plaats van op ingrijpende veranderingen en om gebruik te maken van coachingstechnieken.

7. Gedragsinzichten en lopen

Loopgedrag is complexer dan gedrag waarop nudge-interventies tot nu toe gericht zijn geweest. Lopen is afhankelijk van veel externe omgevingsfactoren. Ook spelen belangen en persoonlijke beweegredenen een rol, zowel van onszelf als die van de mensen in onze omgeving.

Door deze complexiteit is het waarschijnlijk nodig om verder te gaan dan aanpassingen van de 'keuzearchitectuur', waarbij mensen passieve deelnemers zijn (ze zijn zich er niet van bewust dat ze worden beïnvloed). Dit kan door toepassing van interactieve nudges, die mensen direct bij de situatie betrekken. Denk bijvoorbeeld aan het toepassen van bovenbeschreven gedragsinzichten voor gezondheidsinterventies, gebruikmaken van sociale ondersteuningsnetwerken, versterken van motivatie en inzetten van doelstellings- en feedbacktechnieken.

Uit een systematische review van gedragsveranderingstechnieken om lopen en fietsen te stimuleren door Bird et al. (2013) kwam naar voren dat met de onderstaande technieken een statistisch significante verandering van het loopgedrag werd bereikt. Effectieve interventies stoelen meestal op diverse gedragsveranderingstechnieken.

Gedragsveranderings-techniek	Voorbeelden
Prompten van zelfcontrole	Gebruik van stappentellers om het aantal stappen bij te houden. 'Hands Up Survey': met handopsteken wordt zichtbaar hoe de meeste andere leerlingen naar school komen.
Prompten van formuleren van intentie	Gebruik van 'als-dan'-strategieën die het gedrag ondersteunen en helpen bij het omgaan met tegenslag of specifieke situaties. Bijvoorbeeld: 'Als ik geen tijd heb om de hele weg naar mijn werk te lopen, dan neem ik de tram en stap ik twee haltes eerder uit om het laatste stuk te lopen.'
Aanwijzingen geven	Maak een specifiek overzicht van looproutes met de reistijd van deur tot deur naar de belangrijkste vergaderlocaties.
Prompten van specifieke doelstellingen	Een persoonlijk mobiliteitsplan wordt in direct overleg opgesteld, zodat besproken kan worden hoe het plan wordt uitgevoerd, waaronder de specifieke doelstelling om het plan voor een bepaalde datum te evalueren en wat nodig is om het doel te bereiken.



8. Gerelateerde voorbeelden van gedragsveranderingen

In de onderstaande tabel staan voorbeelden van projecten voor gedragsverandering met betrekking tot lopen en lichaamsbeweging, met een beknopte samenvatting van de belangrijkste gedragsinzichten of -strategieën.

Hierbij is het van belang om op te merken dat, afgezien van in wetenschappelijke onderzoeken, maar weinig interventies voor gedragsverandering adequaat zijn geëvalueerd. Zo ook vele in de tabel hieronder. Bij een aantal projecten zijn bij de procesevaluatie positieve resultaten naar voren gekomen (zoals deelnamepercentages), maar ontbreken betrouwbare uitkomstmaten. Zelfs voor de interventies met een effectieve evaluatie is het niet mogelijk om de impact van specifieke technieken of afzonderlijke nudges eruit te filteren.

Een belangrijke les voor toekomstige gedragsveranderingsprojecten is om te waarborgen dat evaluatie een fundamenteel onderdeel vormt van alle projectontwerpen en interventies.

Project	Omschrijving	Evaluatie	Gedragsinzichten
Liverpool Hospital mobiliteitsplan van NSW South West Primary Health Care Service, Australië	Mobiliteitsplan voor 3000 werknemers met als doel om autogebruik voor woon-werkverkeer te verminderen. Diverse interventies, met de nadruk op gepersonaliseerde mobiliteitsplanning, 'end-of-trip'-faciliteiten op de werkplek en vergoeding van ov-kosten. Evenementen en actieve mobiliteitscampagnes. Looptijd van drie jaar.	Geëvalueerde uitkomsten (met statistische significantie) op basis van gegevens uit reisenquêtes: daling van 5% van het aantal autoritten, met bijbehorende toename van reisdalingen te voet en per fiets.	Tijdige en relevante informatievoorziening en vereenvoudiging door middel van gepersonaliseerde mobiliteitsplannen. Enige coaching van deelnemers mogelijk tijdens persoonlijk overleg over het plan. Actieve dagen voor woon-werkverkeer hielpen om sociale connecties te versterken.
Your Move van de afdeling Transport en de afdeling Sport en Recreatie, Cockburn, West-Australië	Grootschalige interventie (10.000 huishoudens) met een looptijd van zes maanden. Huishoudens kregen op maat gemaakte hulpmiddelen, zoals de busdienstregeling per specifieke locatie en incentives, plus maximaal drie telefonische coachingsgesprekken.	Geëvalueerd tegen een controlegroep: effectieve toenames van de lichamelijke activiteit, met een gemiddelde toename van 12 minuten per persoon per dag.	Individuele coaching en stellen van doelen om mensen op weg te helpen, om de intrinsieke motivatie te versterken, om te helpen specifieke acties te plannen en om de steun van mensen in de omgeving in te schakelen om nieuw gedrag vol te houden. Maakte gebruik van sociale netwerken voor ondersteuning en motivatie (door middel van gemeenschapsactiviteiten en social media). Gebruik van prompts in follow-ups via telefoon/e-mail. Eenvoudig gemaakt met relevante informatie over lokale verenigingen en diensten.

Project	Omschrijving	Evaluatie	Gedraginszichten
Geelong Active City van Healthy Together Geelong, City of Greater Geelong, Australië	Deelname van 1200 werknemers en 1000 inwoners om lichamelijk actiever te worden, onder andere door actieve manieren van vervoer. Grootschalige interventie met een looptijd van 12 maanden. Telefonische coaching, interventie ondersteund met doorverwijzing naar lokale diensten en faciliteiten.	Evaluatie tegen een controlegroep: toename van 8,6 minuten van de gemiddelde activiteit per dag (toename van 20%). 40% koos ervoor om vaker te lopen (als lichaamsbeweging).	Hoog deelnamepercentage door gebruik van opt-out (iedere werknemer werd uitgenodigd voor deelname). Coaching en stellen van doelen om mensen op weg te helpen en om te helpen specifieke acties te plannen; identificeren van intrinsieke motivatie. Maakte gebruik van sociale netwerken voor ondersteuning.
Try Walking, Boroondara City, Australië	Uitgaande van het activiteitencentrum in Camberwell werden inwoners gestimuleerd om voor korte afstanden niet langer de auto te nemen, maar om te gaan lopen. Inwoners konden de gelopen afstanden bijhouden met een app op hun telefoon. De app mat veranderingen in loopactiviteit na verbeteringen van de infrastructuur op centrale locaties.	Evaluatie: 140 deelnemers; 88% liep vaker en 64% nam minder vaak de auto. In verbeterde straten werd significant vaker gelopen.	Prompten van zelfcontrole en stellen van doelen door registratie van loopinformatie. Actuele (tijdige) feedback over loopafstanden en looptijden. Verlaagde 'frictiekosten' van lopen door middel van bewegwijzering en langetermijninvesteringen waarmee lopen directer, informatiever en plezieriger werd.
Greenlight Project, City of Port Phillip, Australië	Verbeterde fasering van verkeerslichten voor voetgangers, met kortere wachttijden voor verhoogde veiligheid. Bedoeld om door rood lopen te ontmoedigen en om mensen die minder snel kunnen lopen meer oversteektijd te gunnen (belangrijk voor kinderen, mensen met een beperking en ouderen). Subdoel was om lopen te stimuleren door de directe omgeving loopvriendelijker te maken.	Uit de projectevaluatie bleek verbetering van de veiligheid. Ondersteuning van gerelateerde projecten voor gedragsverandering, zoals de 'walking school bus' (loopbus).	Nudge-benadering door aanpassing van de lokale context: lopen wordt eenvoudiger. Minder oponthoud bij geregelde oversteekplaatsen met een vluchtheuvel. Verlaagde drempel voor diegenen die niet in staat zijn binnen de groentijd over te steken. Automatische fasering van voetgangersverkeerslichten met meer groentijd verlaagt de 'frictiekosten' van lopen.
Love Living Local, City of Darebin, Australië	Project gericht op matiging van lokaal autogebruik naar buurtcentra. Had een brede doelgroep en werd goed ontvangen binnen de gemeenschap. Maakte gebruik van een scala aan gedragsveranderende interventies met de nadruk op korte boodschappenritjes. Looptijd van drie jaar.	Procesevaluatie; geen evaluatie van uitkomstgegevens beschikbaar. Niet mogelijk om vast te stellen of er meetbaar vaker werd gelopen.	Plattegronden van wandelpaden (prompts), bewegwijzering voor voetgangers (prompts, actuele (tijdige) informatie en bekrachtiging van sociale normen), nieuwsbrieven voor inwoners, informatiepakketten voor nieuwe huurders bij makelaars, een 'Transport Café'-infostand (met relevante en actuele informatie). Een van de strategieën om lopen te stimuleren, was een op incentives gebaseerde thuisbezorgservice voor boodschappen, zodat mensen daarvoor niet de auto hoefden te nemen.

Toepassing van de NUDGE-THEORIE op lopen

Project	Omschrijving	Evaluatie	Gedraginszichten
Stappenteller-programma's voor de werkomgeving (systematische review)	Uit deze systematische review bleek dat programma's met stappentellers in de werkomgeving meestal werden ingezet om werknemers meer te laten bewegen en sneller laten te kiezen voor lopen dan voor andere, niet-actieve manieren van vervoer. Stappenteller-programma's zijn doorgaans teamgericht of dragen een competitie-element in zich (een bepaald aantal stappen per dag zetten; individuele en teamdoelen stellen). De programma's werden in een kort tijdsbestek uitgevoerd (idealerweise korter dan een maand) en in combinatie met andere maatregelen.	Uit de systematische review van Freak-Poli et al. (2013) bleek dat de programma's niet afdoende geëvalueerd waren op uitkomsten voor lichamelijke activiteit.	Verhoogde zelfwerkzaamheid door eenvoudig bijhouden van vorderingen. Tastbare en actuele feedback, stellen van doelen en gamificatie als activiteit in teamverband. Regelmatige prompts.
Hounslow: making the most of life changes, Borough of Hounslow, Londen, VK	Dit district van Londen benaderde een aantal maanden voor het begin van het schooljaar gezinnen met een kind dat voor het eerst naar school zou gaan. Doel was om hen te stimuleren op een actieve manier naar school te gaan in plaats van met de auto. Na de start van het schooljaar was er een follow-up-campagne met diverse incentives.	Geen evaluatie van de impact.	Tijdig: een gerichte boodschap wanneer mensen hiervoor openstaan op een bepalend moment in hun leven. Advies op maat. Betrokkenheid door een competitie-element (gamificatie) voor hogere motivatie en participatie.
Pianotrap, o.a. in Stockholm en Melbourne	Deze nieuwe aanpak is in een aantal steden uitgetest. In Stockholm (Zweden) werden op een trap van een metrostation 'pianotoetsen' aangebracht. Er klinkt dan bij het traplopen muziek, zodat mensen worden aangemoedigd de trap te nemen in plaats van de roltrap. (Een duurzame gedragsverandering lag echter niet in de lijn der verwachting, aangezien de interventie maar een dag duurde). Een vergelijkbaar project werd gerealiseerd op een trap van het Southern Cross Station in Melbourne, deze keer voor een week.	66% meer mensen maakten gebruik van de trap op de dag dat de pianotrap in werking was. Er was geen verlenging van deze interventie of evaluatie van blijvende gedragsveranderingen. Er is geen evaluatie of onderzoek van de impact gepubliceerd.	Door de prompts en het plezier kiezen mensen eerder voor de trap, maar het is niet bekend hoe lang dit effect aanhoudt. Zou kunnen worden opgenomen als los onderdeel van een vervolgcampagne.

9. Het ontwerpen van gedragsinterventies - kernbevindingen

Bewustmaking brengt niet automatisch gedragsverandering met zich mee. Het is niet aannemelijk dat een simpele reclamecampagne om bewustwording te creëren, zoals posters en pamfletten met daarop “Kom met de benenwagen en bespaar op parkeren!”, effectief invloed zal hebben op de vervoerskeuze van mensen.

De les die we kunnen trekken uit deze review is dat projecten gericht moeten zijn op specifieke elementen van loopgedrag, binnen de lokale context (van mensen en hun omgeving). Aan de hand daarvan wordt de doelgroep van deelnemers aan een project gedefinieerd. Pas dan kunnen gedragsinzichten (nudges) worden toegepast om een effectieve interventie vorm te geven.

Belangrijke overwegingen bij het ontwerpen van gedragsinterventies zijn:

- **Toepassing van een effectief gedragsmodel geeft een robuuster projectontwerp.** Een model helpt om problemen te analyseren, in te spelen op de lokale context (van mensen en hun omgeving), deelnemers te identificeren en specifiek gedrag te beïnvloeden. (Zie ook Hoofdstuk 6 van dit artikel.)
- **Evaluatie is de spil van het programmaontwerp.** Testen in de praktijk van alledag en hieruit lering trekken helpt om te voorzien wat werkt onder verschillende omstandigheden en met verschillende deelnemers. In elk programmaontwerp moet een gedegen evaluatiekader zijn opgenomen.
- **De timing van de implementatie kan grote invloed hebben op de uitkomsten.** Veel van de hier besproken projectvoorbeelden hadden een looptijd van een jaar of langer. Kortdurende interventies brengen doorgaans geen blijvende gedragsverandering teweeg en lopen een groter risico om door externe factoren te ontsporen (zoals weersomstandigheden of belanghebbenden).
- **Interventies met directe betrokkenheid van mensen** werken waarschijnlijk beter dan interventies uitsluitend gericht op passieve deelnemers die via nudges in hun omgeving worden beïnvloed. Nudge-interventies die de opzet en fysieke signalen van een lokale omgeving veranderen om lopen te bevorderen, zoals bij het *Greenlight Project*, zouden in sterke mate ondersteund moeten worden met andere technieken voor gedragsverandering.
- **Effectieve interventies berusten op diverse technieken, meestal in de vorm van:**
 - **Gepersonaliseerde betrokkenheid:** via direct persoonlijk contact, of via gesprekken/interacties online of telefonisch. Deze technieken helpen bij het versterken van relaties en lokale relevantie/connecties om lopen te ondersteunen. Ook kan het stellen van doelen erin zijn opgenomen.
 - **Gepersonaliseerde advisering/informatie:** zoals een gepersonaliseerd mobiliteitsplan of sterk op het individu gerichte informatie die gebruikmaakt van gedragsinzichten om een boodschap over te brengen.
 - **Incentives of gamificatie:** acties en uitdagingen voor verhoging van de motivatie en participatie.
- **Concepten en interventies om gedrag te veranderen zijn een nog relatief nieuw werktein voor veel gemeenten in Australië.** Eerder uitgevoerde projecten hebben vaak geen of een beperkte uitkomstevaluatie. Om deze redenen is er bij gemeenten naar alle waarschijnlijkheid veel behoefte aan directe ondersteuning en capaciteitsopbouw om passende projecten voor stimulering van lopen vorm te kunnen geven.

10. Referenties

Behavioural Insights Ltd 2016 *Making the Change: Behavioural Factors in Person - and Community-Centred Approaches for Health and Wellbeing* retrieved from <www.behaviouralinsights.co.uk>

Behavioural Insights Ltd 2014 *EAST: Four Simple Ways to Apply Behavioural Insights* retrieved from <www.behaviouralinsights.co.uk>

Behavioural Insights Ltd 2010 *Applying Behavioural Insight to Health* retrieved from <www.behaviouralinsights.co.uk>

Bird EL, Baker G, Mutrie N, Ogilvie D, Sahlqvist S, Powell J. 2013 *Behaviour change techniques used to promote walking and cycling: a systematic review*, Health Psychology Vol 32, No 8 pp 829-838

City of Darebin 2009 *Love Living Local Final Report*, Victorian Department of Transport

Department of Sport and Recreation 2012 *ActiveSmart Geraldton fact sheet*, State Government of Western Australia

Dobbins M, Husson H, DeCorby K, LaRocca RL. 2013 *'School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18'* Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 2. Art. No: CD007651 retrieved from <www.cochranelibrary.com>

Fogg B *What Causes Behavior Change? Fogg Behaviour Model* retrieved from <http://www.behaviormodel.org>

Freak-Poli RLA, Cumpston M, Peeters A, Clemes SA 2013 *'Workplace pedometer interventions for increasing physical activity'* Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 4. Art. No: CD009209

Hosking J, Macmillan A, Connor J, Bullen C, Ameratunga S 2010 *'Organisational travel plans for improving health'* Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 3. Art. No: CD005575

Michie S, Atkins L, West R *The Behaviour Change Wheel: A Guide to Designing Interventions* retrieved from <http://www.behaviourchangewheel.com/>

Quigley M 2013 *'Nudging for health: on public policy and designing choice architecture'* Medical Law Review 21 pp 588-621

Samson A (Ed) 2015 *The Behavioural Economics Guide 2015 (with introduction by Dan Ariely)* retrieved from <www.behaviouraleconomics.com>

Shrestha N, Kukkonen-Harjula KT, Verbeek JH, Ijaz S, Hermans V, Bhaumik S 2016 *'Workplace interventions for reducing sitting at work'* Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 3. Art. No: CD010912

Studio Huss 2016 (unpublished) *Summary of the Walking Program Case Studies*, report to City of Port Phillip, reviewed with permission.

Thaler R and Sunstein C 2008 *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth and Happiness*, Yale University Press.





Victoria Walks: Level 7, 225 Bourke Street, Melbourne VIC 3000, Australië

T: 03 9662 3975 E: info@victoriawalks.org.au W: www.victoriawalks.org.au