# Werkblad 1: beschrijf het probleem in gedragstermen

Op dit werkblad kun je het probleem wat je probeert op te lossen, in gedragstermen beschrijven en aangeven om welke individuen of welke groep het gaat.

|  |  |
| --- | --- |
| **Wat voor gedrag?** |  |
| **Waar doet het gedrag zich voor?** |  |
| **Wie vertoont het gedrag?** |  |

# Werkblad 2: kies het doelgedrag uit

**Taak 1:**  Stel een lange lijst op van al het gedrag dat de gewenste uitkomst tot stand zou kunnen brengen

|  |
| --- |
| **Antwoord voor de ontwerper van de interventie** |
|  |

**Taak 2:** Breng een prioriteitsvolgorde aan in de gedragingen met de volgende criteria:

1. Hoeveel impacyt zal het veranderen van het gedrag hebben op de gewenste uitkomst?
2. Hoe waarschijnlijk is het dat het gedrag kan worden veranderd? (Als je nadenkt over hoe groot de kans op verandering is, denk dan aan de capaciteit, de gelegenheid en de motivatie om te veranderen van degenen die het gedrag vertonen.)
3. Hoe waarschijnlijk is het dat het gedrag een positief of negatief effect zal hebben op ander, verwant gedrag?
4. Hoe makkelijk zal het zijn om het gedrag te meten?

Afhankelijk van de situatie zijn bepaalde criteria meer of minder belangrijk. Door de oefening in prioriteiten stellen kom je waarschijnlijk tot een van de volgende oordelen:

1. Het gedrag lijkt veelbelovend als doelgedrag
2. Het gedrag lijkt tamelijk veelbelovend als doelgedrag
3. Het gedrag lijk niet veelbelovend als doelgedrag, maar is de moeite van het overwegen waard
4. Het gedrag is onacceptabel als doelgedrag ( Het maakt niet uit hoe het scoort op de andere criteria, dit gedrag kan niet worden uitgekozen als het doel van de interventie.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Potentieel doelgedrag** | **Impact van de gedragsverandering (onacceptabel, niet veelbelovend maar de moeite van het overwegen waard, tamelijk veelbelovend, veelbelovend)** | **Waarschijnlijkheid van de gedragsverandering (onacceptabel, niet veelbelovend maar de moeite van het overwegen waard, tamelijk veelbelovend, veelbelovend)** | **Neveneffecten**  **(onacceptabel, niet veelbelovend maar de moeite van het overwegen waard, tamelijk veelbelovend, veelbelovend)** | **Meetbaarheidsscore**  **(onacceptabel, niet veelbelovend maar de moeite van het overwegen waard, tamelijk veelbelovend, veelbelovend)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Noteer hier het uitgekozen doelgedrag:** |  | | | |

# Werkblad 3: specifieer het doelgedrag

**Taak:** beschrijf het doelgedrag als volgt: wie moet wat doen, wanneer, waar, hoe vaak en met wie?

|  |  |
| --- | --- |
| **Doelgedrag** |  |
| ***Wie moet het gedrag vertonen?*** |  |
| ***Wat moeten ze andere doen om de gewenste verandering te bereiken?*** |  |
| ***Wanneer moeten ze dat doen?*** |  |
| ***Waar moeten ze dat doen?*** |  |
| ***Hoe vaak moeten ze dat doen?*** |  |
| ***Met wie moeten zed at doen*** |  |

# Werkblad 4a: bepaal wat er moet veranderen met het TDF

**Taak:** Als je een nauwkeuriger inzicht in het gedrag nodig hebt gebruik dan het TDF om meer te weten te komen over de COM-B componenten die in de gedragsdiagnose zijn vastgesteld:

| **COM-B** | **TDF** | **Relevantie van het domein** |
| --- | --- | --- |
| Fysieke capaciteit | Physical skills |  |
| Psychologische capaciteit | Kennis |  |
| Cognitieve en interpersoonlijke vaardigheden |  |
| Geheugen, aandacht en beslisprocessen |  |
| gedragsregulatie |  |
| Fysieke gelegenheid | Omgevingscontext en middelen |  |
| Sociale gelegenheid | Sociale invloeden |  |
| Reflectieve motivatie | Beroeps-/sociale rol en identiteit |  |
| Geloof in de eigen capaciteiten |  |
| Optimisme |  |
| Ideeën over de gevolgen |  |
| Intenties |  |
| Doelen |  |
| Automatische motivatie | Bekrachtiging |  |
| Emotie |  |

# Werkblad 5 – Bepaal de interventiefuncties

**Taak:** Gebruik de APEASE criteria om te bepalen wat geschikte interventiefuncties zijn op basis van de gedragsdiagnose die je in stap 4a hebt gesteld.

* Betaalbaarheid
* Praktische uitvoerbaarheid
* Effectiviteit en kosteneffectiviteit
* Aanvaardbaarheid
* Neveneffecten/veiligheid
* Redelijkheid

| **Mogelijk interventiefuncties** | **Voldoet de interventiefunctie aan de APEASE-criteria (betaalbaarheid, praktische uitvoerbaarheid, effectiviteit/kosteneffectiviteit, aanvaardbaarheid, neveneffecten/veiligheid, redelijkheid)?** |
| --- | --- |
| **Voorlichting** |  |
| **Overtuiging** |  |
| **Beloning** |  |
| **Dwang** |  |
| **Training** |  |
| **Beperking** |  |
| **Aanpassing van de omgeving** |  |
| **Modeling** |  |
| **Facilitering** |  |
| **Uitgekozen interventiefuncties:** |  |

# Werkblad 7 – Bepaal de BCT’s (gedragsveranderingstechnieken)

**Taak:** Gebruik de APEASE criteria om te bepalen wat geschikte interventiefuncties zijn op basis van de gedragsdiagnose die je in stap 4a hebt gesteld.

* Betaalbaarheid
* Praktische uitvoerbaarheid
* Effectiviteit en kosteneffectiviteit
* Aanvaardbaarheid
* Neveneffecten/veiligheid
* Redelijkheid

| **Interventie functie** | **Individuele BCT’s** | **Voldoet de BCT aan de APEASE-criteria (betaalbaarheid, praktische uitvoerbaarheid, effectiviteit/kosteneffectiviteit, aanvaardbaarheid, neveneffecten/veiligheid, redelijkheid)?** |
| --- | --- | --- |
| **Voorlichting** | **Meest gebruikte BCT’s:**  **Informatie over de gevolgen vaoor de omgeving;**  **Informatie over de gevolgen voor de gezondheid;**  **Feedback op het gedrag;**  **Feedback op de uitkomsten van het gedrag;**  **Prompts/cues;**  **Zelf-monitoring** |  |
| **Overtuiging** | **Meest gebruikte BCT’s :**  **Geloofwaardige bron;**  **Informatie over de gevolgen voor de sociale omgeving;**  **Informatie over de gevolgen voor de gezondheid;**  **Feedback op gedrag;**  **Feedback op de uitkomsten van het gedrag** |  |
| **Beloning** | **Meest gebruikte BCT’s :**  **Feedback op het gedrag;**  **Feedback op de uitkomsten van het gedrag;**  **Het gedrag monitoren door anderen zonder feedback;**  **De uitkomsten van het gedrag monitoren door anderen zonder feedback;**  **Het eigen gedrag monitoren** |  |
| **Dwaing** | **Meest gebruikte BCT’s :**  **Feedback op het gedrag;**  **Feedback op de uitkomsten van het gedrag;**  **Het gedrag monitoren door anderen zonder feedback;**  **De uitkomsten van het gedrag monitoren door anderen zonder feedback;**  **Het eigen gedrag monitoren** |  |
| **Training** | **Meest gebruikte BCT’s :**  **Het gedrag demonsteren;**  **Instructies over de uitvoering van het gedrag;**  **Feedback op het gedrag;**  **Feedback op de uitkomsten van het gedrag;**  **Het eigen gedrag monitoren;**  **Het gedrag oefenen/herhalen** |  |
| **Beperkingen** | In de BcTTv1 zijn geen BCT’s gekoppeld aan deze interventiefunctie omdat ze zijn gerict op het veranderen van de manier waarop mensen denken, voelen en reageren en niet op de manier waarop de externe omgeving grenzen stelt aan hun gedrag, |  |
| **Aanpassing van de omgeving** | **Meest gebruikte BCT’s :**  **Voorwerpen aan de omgevingen toevoegen;**  **Prompts/cues;**  **De fysieke omgeving aanpassen.** |  |
| **Modelling** | **Meest gebruikte BCT’s :**  **Het gedrag demonsteren** |  |
| **Facilitering** |  |  |
| **Interventie fucntion** | | |

**Task:** Based on the identified intervention functions, policy categories and BCTs, draft an intervention strategy describing how BCTs will be delivered in your context.

| **Interventie functie** | **COM-B componenten die door de interventie functies worden bediend** | **BCTs die de interventiefuncties moeten leveren** | **Interventie strategie** |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

# Werkblad 8 – Bepaal de leveringswijze

**Taak:** Gebruik de APEASE criteria om te bepalen wat geschikte interventiefuncties zijn op basis van de gedragsdiagnose die je in stap 4a hebt gesteld.

* Betaalbaarheid
* Praktische uitvoerbaarheid
* Effectiviteit en kosteneffectiviteit
* Aanvaardbaarheid
* Neveneffecten/veiligheid
* Redelijkheid

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Leveringswijze** | | | | **Voldoet de leveringswijze aan de APEASE-criteria (betaalbaarheid, praktische uitvoerbaarheid, effectiviteit/kosteneffectiviteit, aanvaardbaarheid, neveneffecten/veiligheid, redelijkheid)?** |
| **Face-to-face** | **Individueel** | | |  |
| **Groep** | | |  |
| **Afstand** | **Populatie-niveau** | **Massamedia** | **TV** |  |
| **Radio** |
| **Buiten media** | **Reclamebord** |
| **Poster** |
| **Gedrukte media** | **Dagblad** |
| **Folder** |
| **Digitale media** | **internet** |
| **Smartphone app** |
| **Individueel niveau** | **Telefoon** | **Telefonische hulplijn** |
| **Tekstberichten mobiele telefoon** |
| **Computerprogramma voor individueel gebruik** | |