

WAT?

Een set van technieken die mensen subtiel een duwtje in de rug geven in de richting van gezond gedrag. Dit zonder hier regels, verboden, beloningen of incentives aan te koppelen.

VOORBEELD

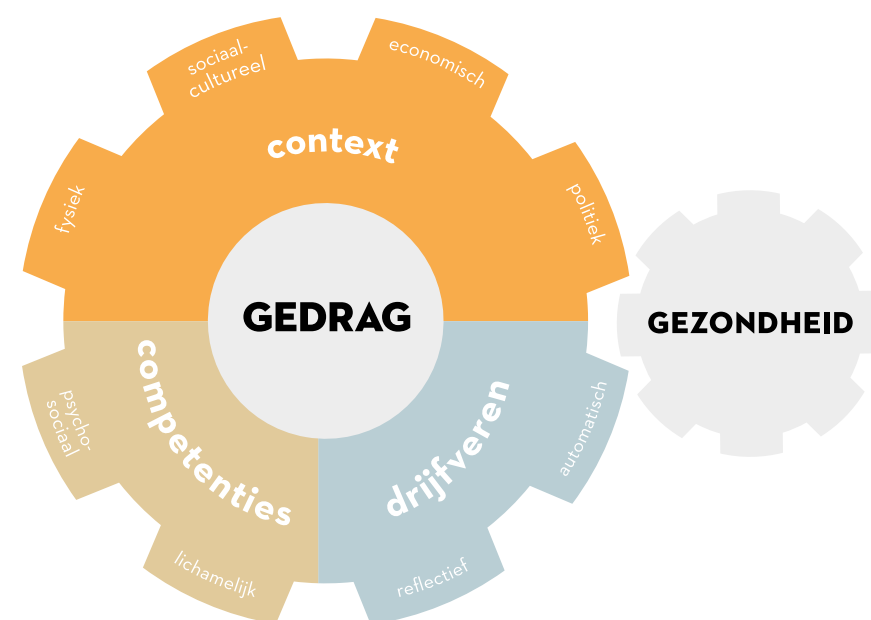
Er zijn stickers van voeten op de grond geplakt die mensen naar de deur van de traphal leiden. Het gebruik van kleinere borden zorgt ervoor dat je minder grote porties eet.

SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

automatische **drijfveren** fysieke **context** sociaal-culturele **context**

Nudges werken via aanpassingen in de keuze-architectuur (van een **fysieke** of **digitale ruimte** of binnen geschreven communicatie) waarbij mensen zachtjes naar een bepaalde keuze worden geduwd. Ze worden hier - vrijwel automatisch – naartoe gedreven doordat nudges bepaalde associaties oproepen (bv. met kleuren, beelden, geluiden, geuren) of inspelen op **gewoontes**, **behoefte** en **verlangens** van mensen.

Door **sociale normen** in bepaalde nudges te gebruiken, kan je ook inspelen op de sociaal-culturele context: door iets als 'normaal' of 'standaard' voor te stellen, zal het de norm mogelijks beïnvloeden.



WANNEER WERKT HET?

Bij een nudge moet de autonomie van de mensen verzekerd blijven: ze moeten keuzevrijheid hebben, zich niet gedwongen voelen een keuze te maken. Daarnaast is het ook belangrijk dat de gewenste keuze voor de doelgroep de gemakkelijkste keuze is.

Nudging is het meest geschikt voor het beïnvloeden van eenvoudige gedragingen die je normaal eerder automatisch stelt of waarbij duidelijke keuzeopties zijn. Ze werken wanneer er al enige vorm van motivatie is voor het gezonde gedrag. Mensen die geen motivatie hebben om hun gedrag aan te passen, zullen eerder niet beïnvloed worden door de nudge. Indien je sociale normen gebruikt om te nudgen, is het van belang dat deze ook kloppen (bv. 60% van de bezoekers kiest effectief voor de gezonde optie). Indien dat niet het geval is, zal de nudge mogelijks niet werken.

Om de nudges op lange termijn effectief te houden, is het aan te raden om verschillende technieken te combineren.