

please
do not touch
this artwork





In veel gezinnen komt 's avonds de wijn op tafel. Dat blijkt niet goed voor hart en vaten, ook niet 'een beetje'. © Marcel van den Bergh/de Volkskrant

Gezond drinken bestaat tóch niet: ook dat ene glaasje per dag kunt u beter laten staan

Nieuwe internationale overzichtsstudie: ook risico's bij matig alcoholgebruik

▪ Counter arguing

- ('Ah joh, één glas kan geen kwaad')

▪ Attitude bolstering

- ('Ach man, ik drink al jaren iedere dag een glaasje, nergens last van')

▪ Social validation

- ('Mijn moeder dronk ook iedere dag een glaasje, is 90 geworden ...')

▪ Assertions of confidence

- ('Al dat gezeur over wat we wel en niet mogen, het doet me niks')

▪ Selective exposure

- ('Ik las vorig jaar nog een artikel dat 1 glas juist gezond is!')

▪ Negative affect

- ('Rot toch op met je gezeur, straks mogen we helemaal niks meer')

▪ Source derogation

- ('Die wetenschappers bedenken ieder jaar iets nieuws')



De conclusie dat het dagelijkse wijntje bij het eten het leven aanzienlijk bekort, is te kort door de bocht. © Marcel van den Bergh

Bij nader inzien blijkt dat je van een glas alcohol per dag niet aantoonbaar korter leeft

Nog één keer over dat ene glaasje alcohol

ARTIKEL Eén glas alcohol per dag bekort je leven aanzienlijk, berichtten media (waaronder de Volkskrant) vorige week. Nadere bestudering van de onderzoeksresultaten leert dat dat te kort door de bocht is.

AANBEVOLEN ARTIKELEN

[Evolutie maakt van duikersvolk steeds meer 'aquamensen' met vergrote milt](#)

19 april 2018

[Drank, drugs en royalty: misschien had Wilhelmina gewoon een kwaaië dronk](#)

Met je e-bike naar het werk

gezond
groen
goedkoop



... en snel!



Mensen zijn weerbarstig (‘Zeur niet over mijn levensstijl’)



* GA IN VREDESNAAM WEER TOKEN, GER *

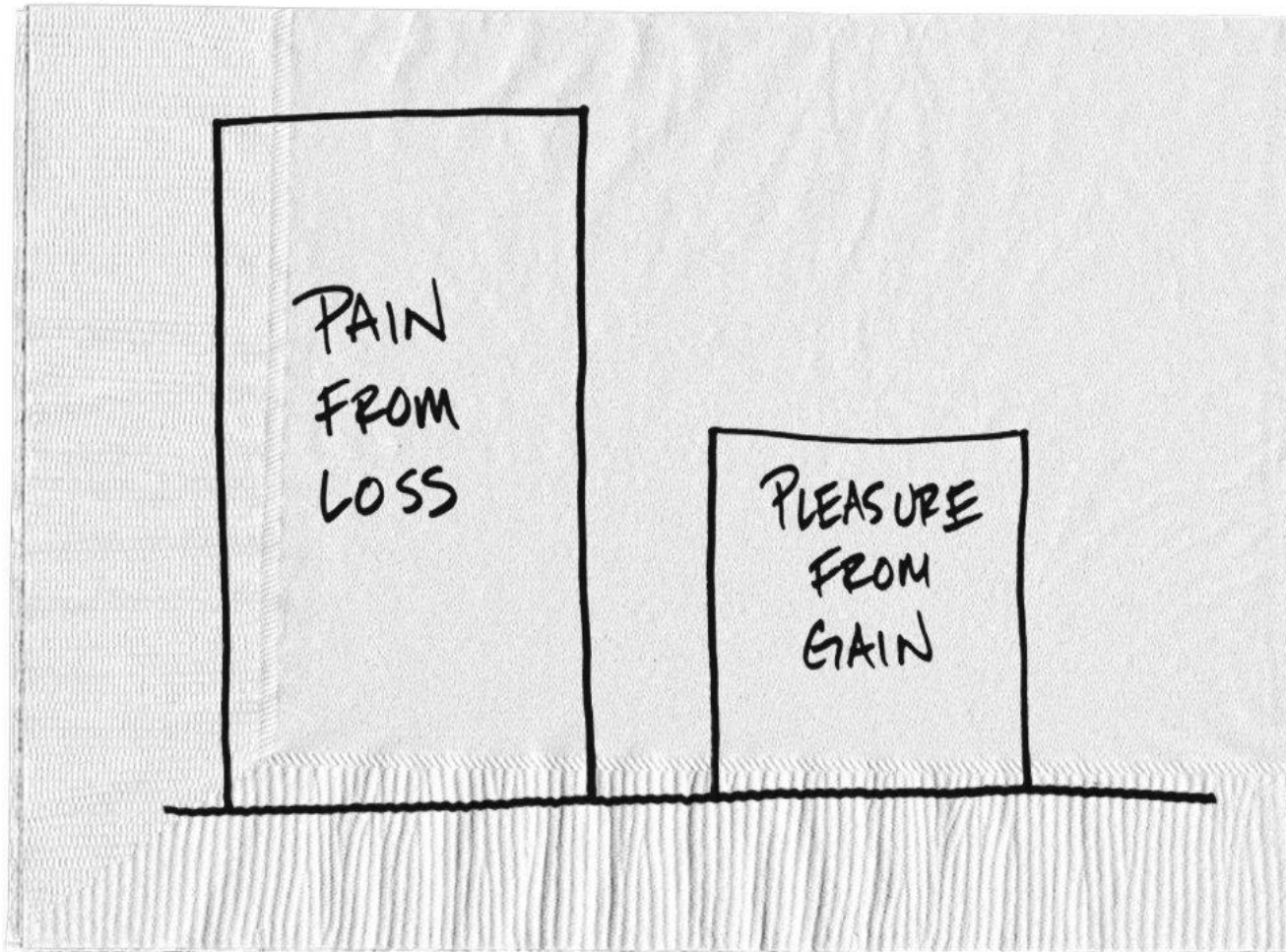
Rutte: wij blijven de ‘vrrroempartij’

De samenwerking in het kabinet-Rutte III tussen de coalitiepartijen VVD, CDA, D66 en ChristenUnie is ‘veel complexer’ dan die in Rutte II tussen VVD en PvdA. Niettemin zijn het gasbesluit, de voorgenomen sluiting van kolencentrales en het opstellen van de Voorjaarsnota in een ‘goede sfeer’ tot stand gekomen.

Remco Meijer 26 mei 2018, 13:55



Loss aversion (Thaler)



- Mensen zijn verknocht aan wat ze al hebben (en doen)
- Winst is fijn, maar verlies is 2x zoveel pijn.



Gewoon doen

comfortabel wonen.'

**Den Haag wil in 2030
klimaatneutraal zijn. Is dat
haalbaar?**

'Als je Spaans wil leren, moet je je
voornemen elke dag honderd woord-
jes te leren. Heb je geen doel, dan ge-
beurt er niks. Dit is een manier om de
geesten te focussen. Technisch is het
haalbaar.'

- 'moet je je voornemen'
- 'Technisch is het haalbaar'



goede voornemens voor:

~~2010~~ ~~2011~~ ~~2012~~ ~~2013~~ 2014?

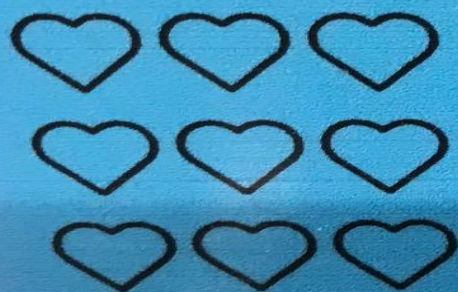
1. ^{opnieuw} ~~5~~ kilo afvalken
2. Voor mezelf opkomen Nieuwe baas zoeken
3. Aardiger zijn voor mijn ~~ex~~ man
4. ~~Stoppen~~ ^{minder} met ~~dinken~~ ~~roken~~
5. ~~Op tijd naar huis~~ ~~Om 5 uur naar huis~~
minder overwerken

tomorrow

noun

A mystical land where 99% of all human productivity, motivation, and achievement is stored.





**Eat
Better**
TOMORROW

H
C
0
3-3-201
C
12

Zelfs als je het zelf ziet en beseft (en ook echt wil) ...



Het beseft



Het beseft



‘Selfdeception’

Willen



We plannen



VANDAAG NOG EVEN NIET!

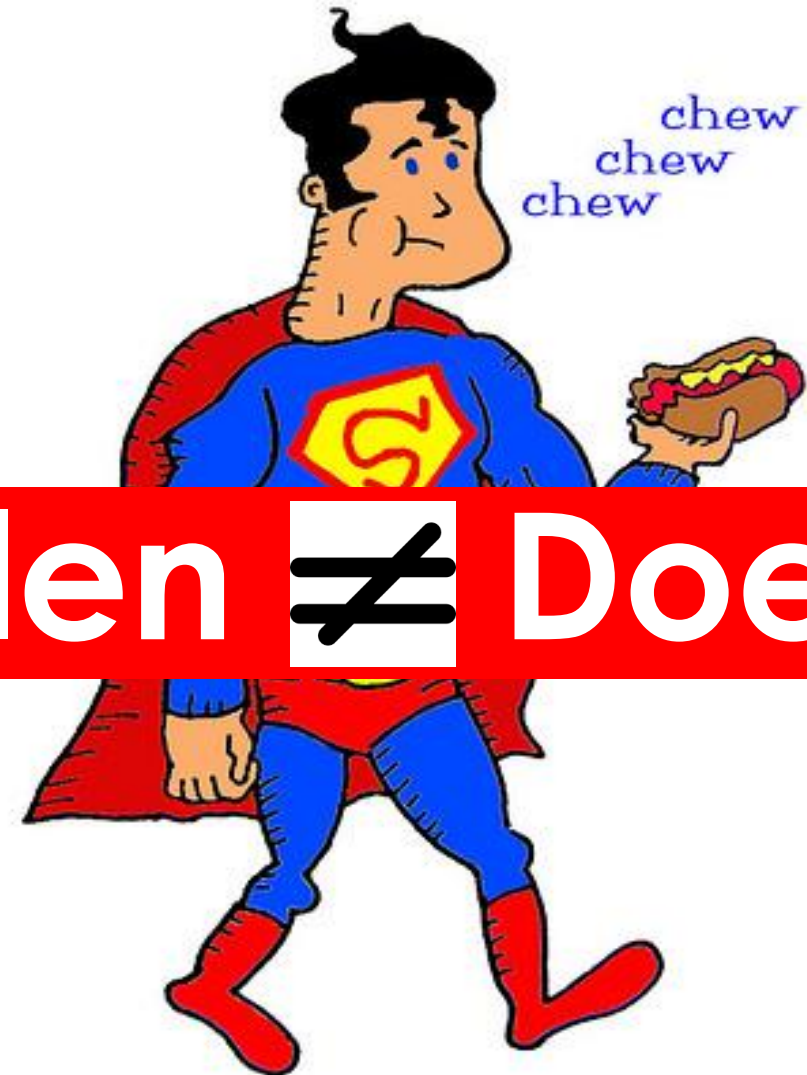




Weten $\neq$



Willen $\neq$ Doen



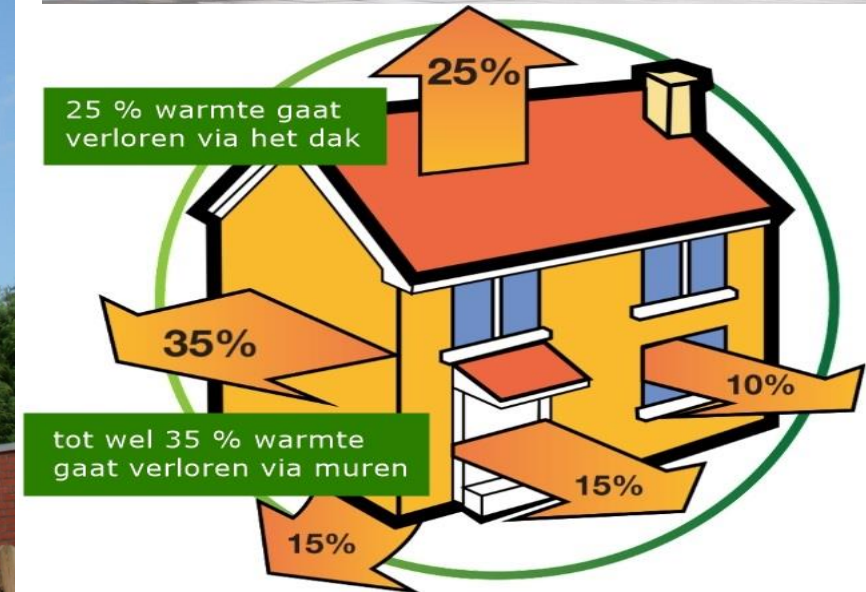
DUURZAAM DOEN!



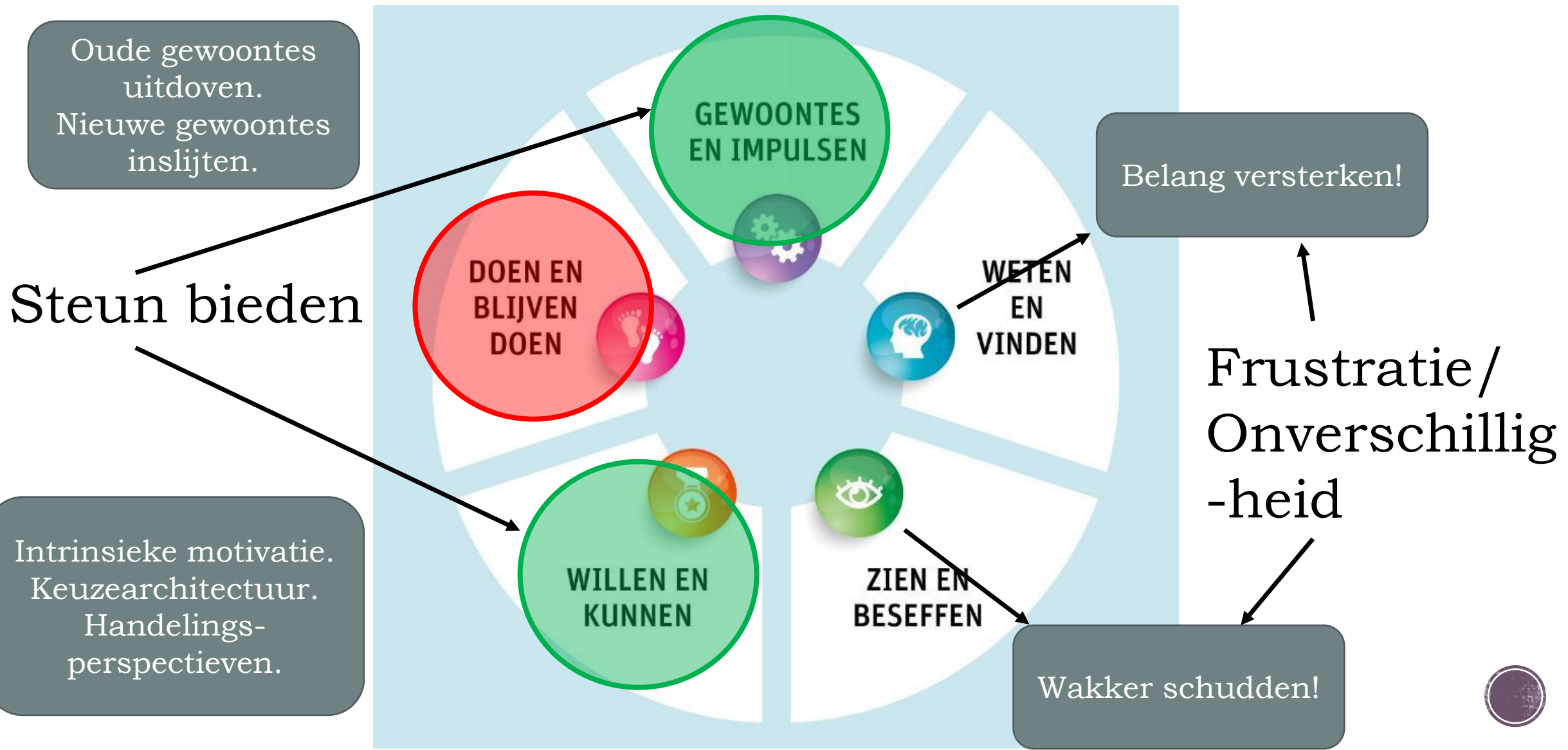
WHY
ME?

can I make a
difference?

Waarom doen we nu al niet gewoon wat 'goed' is?



Waarom doen we niet gewoon wat 'goed' is?



Systeem 2 Wat 'moeite' kost



Systeem 1 Wat 'gemakkelijk' gaat.





IJSSELDelta
CENTER
MEETINGS & EVENTS



Het is verboden om
met de kartonnen
drankhouders te
gooien





PLEASE DO NOT GO
BEYOND THIS POINT
INTERDICTION DE DÉPASSER
CE PANNEAU
BITTE AB HIER NICHT
MEHR WEITERGEHEN

Gebrek aan urgentie en relevantie. Andere prioriteiten.
Geringe (detail) kennis. Andere norm/idee over wat nodig
is. Sceptsis. Onverschillig. **Weerstand.**



Gedoe, Ongemakkelijk. Onzeker.
‘Andere dingen te doen’. Laag
handelingsperspectief. **Geringe
motivatie.**

Overschatten eigen vaardigheden.
Al best tevreden over eigen kennis
en prestatie. Anderen doen het
ook (niet). **Waarom ik?**



optimisme

Onrealistisch

Hoe doorbreek je dat dan?



ZIEN EN BESEFFEN

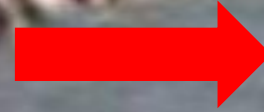
DOEN EN BLIJVEN DOEN



Micro momenten van 'friendly friction'.

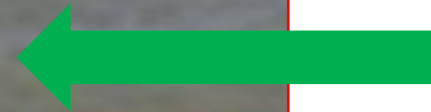


'Friendly'
Friction



System 2

System 1



Artsen stappen op rokers af: 'Als je kanker krijgt, dan kun je me bellen'

🕒 VANDAAG, 09:10 AANGEPAST OM 09:53 [BINNENLAND](#)

"Ik zie dat je rookt. Wellicht heb je ooit een dokter nodig in de toekomst. Dus als je ooit wil stoppen of kanker krijgt, dan kun je me bellen." Het is zomaar een van de confronterende boodschappen van artsen die jonge rokers aanspreken.

"Baarmoederhalskanker, schaamlipkanker."

De campagnevideo draait vanaf vandaag in meerdere bioscopen door het hele land. Artsen die in hun witte jas over straat lopen om willekeurige rokers te confronteren. "We willen gewoon nóg meer laten zien hoe groot de schade is die roken met zich meebrengt", zegt kinderlongarts Noor Rijkers, die ook in het filmpje te zien is. "Wij zien dat natuurlijk dagelijks in onze spreekkamers."

- 
- 1. Empathie:** 'Ja sorry, het is gedoe/vervelend/jammer'
 - 2. Rationale:** 'maar dit is waarom het toch belangrijk is'
 - 3. Keuze:** 'ja het moet, maar je mag zelf kiezen hoe/wat/waar'

Hagger, et al, 2015

**Dertig minuten bewegen,
overal en elke dag.**



30 minuten bewegen
www.30minutenbewegen.nl

Gewoon doen!



“Making things easy” by making things difficult



Frictie & Keuzearchitectuur

1. Maak van dat wat je niet wil (de auto) een bewuste keuze.
2. Maak van dat wat je wel wil (de fiets) de meest vanzelfsprekende optie.



Eet een appel

