

# Bijlage 3.1

## Theorieën met betrekking tot gedrag en gedragsverandering

Theorie	Essentie	Relevantie
<b>Leren en informatieverwerking en communicatie</b>		
<i>Leertheorieën</i>	Mensen leren over gedrag door bij herhaling blootgesteld te worden aan relaties tussen gedrag en gevolgen	Biedt inzicht in opvoedingsstrategieën en vorming
<i>Theorieën over informatieverwerking</i>	Hoe nemen mensen informatie tot zich en wat zorgt ervoor dat ze op het moment dat ze die informatie nodig hebben er ook aan denken?	Biedt inzicht in het overbrengen van kennis
<b>Verklaring van gedrag</b>		
<i>Theorieën over gezondheidsgedrag</i>	Mensen vertonen gedrag om ziekte of problemen te vermijden of beter te worden/gezond te blijven/hun geestelijk welzijn te garanderen	Biedt inzicht in waarom mensen bepaald gezondheidsgedrag vertonen
<i>Theorieën over beredeneerd gedrag</i>	Op basis van verwachtingen over gezondheidsuitkomsten zullen mensen bepaald gedrag vertonen	Biedt inzicht in waarom mensen bepaald gezondheidsgedrag vertonen
<i>Theorieën over doelgericht gedrag</i>	Als mensen een gezondheidsdoel hebben, zullen ze zich daarnaar willen gedragen. Maar ze hebben steun nodig om eventuele moeilijkheden te lijf te gaan	Biedt inzicht in waarom mensen bepaald gezondheidsgedrag vertonen
<i>Theorieën over automatisch gedrag, impulsief gedrag en gewoonten</i>	Veel gedrag van mensen is geautomatiseerd of is onbewust; het worden gewoonten. Gedrag dat is ingesleten of waar we geen bewuste keuze bij maken vraagt extra inzet om te veranderen	Biedt inzicht in waarom mensen bepaald gezondheidsgedrag vertonen.

Theorie	Essentie	Relevantie
<b>Verandering en regulering van gedrag</b>		
<i>Theorieën over stadia van gedrag</i>	Mensen doorlopen stadia in hun afweging om gedrag te veranderen. Het gaat om de lijn van bewustzijn van een probleem naar de afweging hier al dan niet iets mee te doen, de uitvoering en het behoud van gedrag	Biedt inzicht in gedragsverandering (de route van huidig gedrag naar veranderd gedrag)
<i>Attribuuttheorieën en terugvalpreventie</i>	Mensen hebben een uitkomstverwachting bij bepaald gezondheidsgedrag. Sommigen zijn ervan overtuigd dat het ze niet zal lukken of dat ze het niet lang zullen kunnen. Anderen hebben juist positieve verwachtingen	Biedt inzicht in gedragsverandering (de route van huidig gedrag naar veranderd gedrag)
<i>Theorieën over overtuigende communicatie</i>	Om overtuigend te kunnen zijn met informatie over gezond gedrag moet rekening worden gehouden met wat mensen al weten, hoe ze informatie verwerken, de mate van culturele gepastheid, de juiste argumenten, wie de bron is, enzovoort	Biedt inzicht in hoe effectieve communicatie over gezondheidsgedrag vorm moet krijgen
<i>Zelfregulatietheorieën</i>	Mensen die complex gedrag willen gaan toepassen, moeten vaak motivatieondersteuning krijgen en vaardigheden verwerven om dit uit te kunnen (blijven) voeren	Biedt inzicht in hoe complexe gedragsverandering ondersteund kan worden
<b>Interpersoonlijke invloed</b>		
<i>Sociale leertheorieën</i>	Hierbij wordt vooral rekening gehouden met het feit dat mensen geen individuele gedragsoverwegingen maken, maar dat de omgeving en met name sociale norm een belangrijke rol speelt	Biedt inzicht in het belang van de invloed van met name de sociale omgeving
<i>Theorieën over stigma en discriminatie</i>	Mensen met afwijkende kenmerken ten opzichte van de meerderheid kunnen gestigmatiseerd worden. Om dit tegen te gaan moeten zowel gestigmatiseerden als mensen die stigmatiseren bewust gemaakt worden en gedragsalternatieven krijgen	Biedt inzicht in de invloed van stigma door afwijking en het maatschappelijk belang dit tegen te gaan
<i>Theorieën over diffusie van innovatie</i>	De adoptie van nieuw gezondheidsgedrag verloopt gefaseerd. Subgroepen met verschillende profielen staat makkelijker of moeilijker open voor vernieuwing	Biedt inzicht in de aandachtspunten van adoptie en implementatie van vernieuwing