

CASI in een notendop

(Communicatie Activatie Strategie Instrument)

9 factoren die gedrag beïnvloeden

samengevat voor HartvoorHeel-Zijn door Marja de Jong 8-5-2025

- sociale omgeving**: anderen beïnvloeden gedrag: vb vrienden en collega's die het goede voorbeeld geven.
- fysieke omgeving**: omgeving beïnvloedt gedrag: vb verkeersdrempels, of een mobiele telefoon.
- kennis**: Wat doelgroep weet over voor- of nadelen, beïnvloedt gedrag: vb risico's van meeroken.
- houding**: Wat doelgroep ervan vindt, beïnvloedt gedrag: vb het belang van stemmen bij verkiezingen.
- kunnen**: inzicht/ vaardigheden/ middelen (tijd, geld) beïnvloeden gedrag: vb voldoende geld voor biologisch eten.
- intentie**: voornemens voor goed gedrag, beïnvloeden gedrag: vb m.i.v. volgende week eet ik gezond.
- zelfbeeld** - Het zelfbeeld beïnvloedt gedrag: vb iemand die zichzelf ziet als een zorgzame vader.
- emoties** - Positieve of negatieve emoties beïnvloeden gedrag: vb angst voor de tandarts.
- automatismen** - gewoonte/ wat vanzelf gaat, beïnvloedt gedrag: vb dezelfde route rijden/ nóg een peuk aansteken.

19 instrumenten voor gedragsverandering

- Kennis** - voordelen van gewenst gedrag noemen: vb Als je veel sport, val je af en verbetert je conditie.
- Afwijking** - afwijking tussen waarde en gedrag benadrukken om die via natuurlijke neiging weer op één lijn te krijgen: vb Als je te hard rijdt, overtreed je wel de verkeersregels. En je houdt nog wel zo van regels en afspraken!
- Concrete handeling** - Schep vertrouwen met concrete, haalbare gedragstips: vb Dieven buitensluiten? Deur op slot!
- Realiseerbaar voornemen** - Concrete plannen voor gewenst gedrag (dan en daar): vb Ik ga elke dinsdag en donderdag om 19.30 uur een half uur hardlopen.
- Onderling overleg** - Laat mensen met elkaar over problemen praten: vb Laat ouders met hun kind spreken over studiefinanciering, roken of drinken. Of plan een discussie voor een community.
- Terugkoppeling** - Geef directe feedback als het gedrag plaatsvindt: vb (iemand vult een formulier in en het ingevulde bedrag wijkt nogal af van het gemiddelde) Weet u zeker dat dit het juiste bedrag is?
- Boodschappers** - via autoriteit, beroemdheid of rolmodel je doelgroep stimuleren: vb Beroemdheden werven orgaandonoren/ zet mensen uit de doelgroep zelf in voor communicatie/ artsen vertellen over gezondheid.
- Richtlijn** - koppel sociale goedkeuring aan gewenst gedrag: vb 75% van je collega's wil graag 2x pw sporten.
- Beschrijvende norm** - meldt dat gewenst gedrag al wordt uitgevoerd: vb 75% van je collega's sport 2x pw.
- Amusement** - Mooie en aantrekkelijke boodschap m.b.v. pakkende verhaallijn (impliciet aanleren): vb Breng je boodschap over in een aantrekkelijke animatie of een aansprekende documentaire.
- Spelenderwijs** - gedragsmotivatie spelenderwijs mbv gametechnieken: vb Een app die een elektrische tandenborstel koppelt aan een leuke game voor kinderen. Dit maakt tandenpoetsen leuk.
- Vastgelegde toewijding** - openlijk verbintenis aangaan t.o.v. gewenste gedrag (kans groter dat ze het werkelijk doen): vb Contract met partner voor stoppen met roken. Belofte aan vrienden om vanavond de Bob te zijn.
- Identiteit** - Toon aan dat het gewenste gedrag past bij hun zelfbeeld: vb Mannen wijzen op hun identiteit als vader om koken voor hun kinderen te stimuleren.
- Tegenprestatie** - Mbv beloning of cadeau als wederdienst gewenst gedrag stimuleren: vb Wie nuchter achter het stuur zit, een Bob sleutelhanger geven, dan blijven ze dit (hopelijk) doen.
- Gevoelens** - Koppel positieve gevoelens aan gewenst gedrag en negatieve gevoelens aan ongewenst gedrag: vb een groep spelende, vrolijke kinderen laten zien die fruit eten.
- Schaarste** - Schaarste zorgt voor meer waardering voor producten of diensten; helpt om in actie te komen: vb Maak kans op 1 van deze 5 exclusieve fietsen.
- Beeldvorming** - Benoem iets zó dat er pos./ neg. associaties ontstaan: vb Een term als 'plofkip' / met een condoom voorkom je een soa (pos)/ zonder condoom krijg je een soa (neg)/ energiebesparing spaart geld en milieu.
- Zetje in de goede richting** - Stem fysieke omgeving af op gewenst gedrag: vb voetstappen leiden naar de trap.
- Associatie** - m.b.v. woorden en beelden automatische gevoelens en associaties oproepen die gewenst gedrag stimuleren: vb afbeelding van kind met snelheidsbord in handen... onbewuste associatie is rustig autorijden.

Gereedschap	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
a Sociale omgeving					1			2	3	4	5		6				7		8
b Fysieke omgeving						1					2					4		3	5
c Kennis	1				2														
d Houding	1				2	3	4	5	6	7	8			9	10	11	12		13
e Kunnen	1		2	3			4		5	6	7								
f Intentie		1	2	3	4	5	6			7	8	9		10	11				
g Zelfbeeld		1					2					3	4						
h Emoties										1		3	2	4	5		6		7
i Automatismen		1		2		3						4						5	