



Het 3C-interventiemodel in coronatijd

6 september 2021; RIVM Corona Gedragsunit

Een belangrijk wapen in de strijd tegen het coronavirus is ons eigen gedrag. Naleving van de basismaatregelen handen wassen, afstand houden, testen en thuisblijven bij klachten zijn cruciaal gebleken om verspreiding van het virus tegen te gaan. We hebben sinds het uitbreken van de pandemie in Nederland al veel aanpassingen in ons gedrag gedaan. Naast de basismaatregelen waar we ons aan moeten houden, werkten we zoveel mogelijk vanuit huis, hadden we veel minder sociale contacten, kwam vaccinatie in beeld en kregen we te maken met een veelheid aan wisselende maatregelen die af en toe verscherpt moeten worden en dan weer versoepeld kunnen worden, naar gelang de epidemiologische situatie.

Meer dan een jaar later lukte het de meerderheid van de mensen zich nog steeds aan de meeste maatregelen te houden en bestond er nog steeds draagvlak voor de meeste maatregelen onder een grote meerderheid van de mensen (zie de resultaten van het [vragenlijstonderzoek](#) en het [trendonderzoek](#)). Maar voor sommige maatregelen daalden het draagvlak en de naleving voorjaar 2021. We vonden het soms moeilijk om de maatregelen lange tijd vol te moeten houden. Want het langdurig naleven van sommige van die maatregelen eiste zijn tol. Bij jongere leeftijdsgroepen daalde het welzijn. Een aantal van ons zijn zich ongezonder gaan gedragen. Onderwijsvertragingen ontstonden door de sluiting van scholen. Sluiting van bedrijven zoals winkels, sportscholen en horeca had financiële gevolgen voor betrokken ondernemers.

Mensen moeten de maatregelen niet alleen willen, maar ook kunnen naleven. Eind 2020 bracht het RIVM al in kaart waar [winst te behalen was](#) in de naleving om de pandemie te bestrijden. Het model dat we hierbij gebruikt hebben om ordening aan te brengen in mogelijkheden lichten we in deze bijdrage nader toe.

Het 3C-interventiemodel: Communicatie, Context, Controle

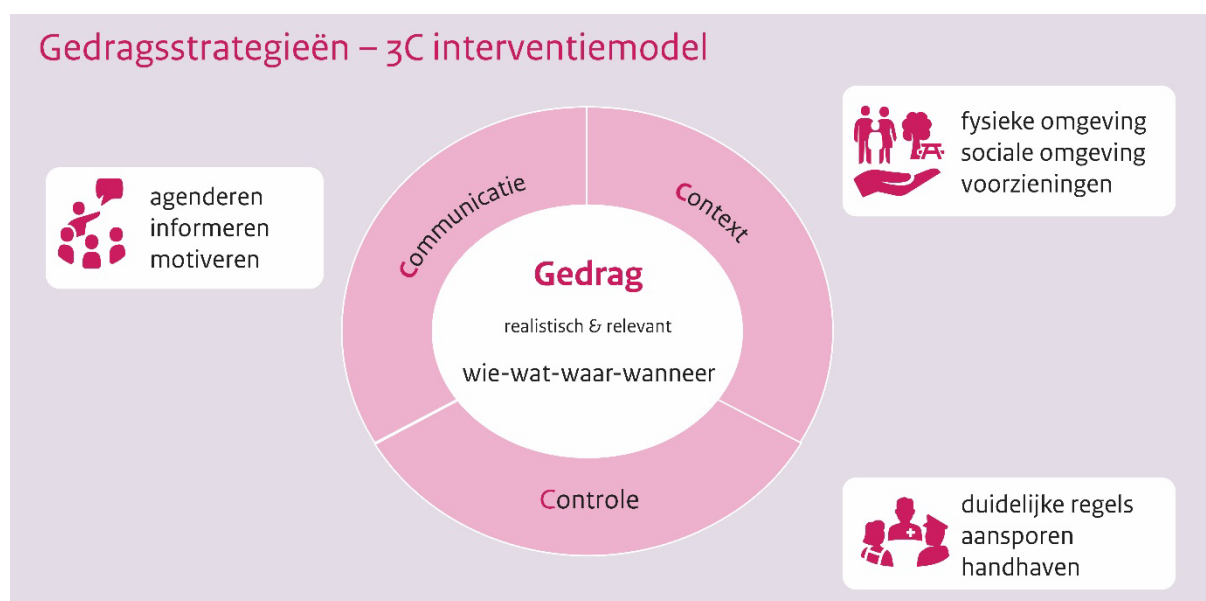
Om het naleven van maatregelen te kunnen bevorderen, is het van belang om eerst ons gedrag en de factoren die daarop van invloed zijn te begrijpen. De Corona Gedragsunit van het RIVM onderzoekt dit met zowel kwantitatieve als kwalitatieve onderzoeken, aangevuld met literatuuronderzoek (www.rivm.nl/gedragsonderzoek). Zodoende is de landelijke bestrijdingsaanpak in de loop van de pandemie versterkt met gedragsinzichten. Om deze gedragsinzichten vervolgens effectief toe te passen met de instrumenten die de overheid tot haar beschikking heeft, introduceren we het 3C-interventiemodel: Communicatie, Context, Controle (zie figuur 1). Dit model is een afgeleide en vereenvoudigde versie van het 'behaviour change wheel', dat zelf al een geïntegreerd model is van meerdere gedragsveranderingsmodellen, waaronder ook het COM-B model^{1,2}. Het hiervan afgeleide 3C-model sluit aan bij de overheidsinstrumenten voorlichting (**Communicatie**), voorzieningen zoals het inrichten van de fysieke en sociale omgeving, zowel op micro- als macroniveau en financiële tegemoetkoming (**Context**) en wet/regelgeving (**Controle**) (Stinesen en Renes, 2015³).

¹ Michie S., Atkins L, West R. (2014). The Behaviour Change Wheel: A Guide to Designing Interventions. London: Silverback Publishing. www.behaviourchangewheel.com

² Michie S., van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6: 42. doi:10.1186/1748-5908-6-42

³ Stinesen B., Renes R.J. (2015). [Gedragsveranderend overheidsbeleid: Hoe sociaal psychologische processen effecten kunnen mediëren](#)

Of we ons aan de maatregelen houden is niet alleen afhankelijk van onze motivatie om de maatregelen na te willen leven, maar ook of we de maatregelen begrijpen en daadwerkelijk in staat zijn om ze op te volgen (of we in de gelegenheid zijn en of we het vermogen hebben om ze na te kunnen leven). **Communicatie** kan de intrinsieke motivatie van mensen om zich uit zichzelf aan de maatregelen te houden versterken. Het aanpassen van de **context** kan mensen helpen om zich aan de maatregelen te houden (bijvoorbeeld door het beperken van het aantal bezoekers wordt het gemakkelijker om 1,5m afstand te houden) en kan belemmerende prikkels weghalen (zo stelt het bieden van financiële compensatie aan ondernemers hen in staat om ook daadwerkelijk hun zaak tijdelijk te sluiten of minder klanten te ontvangen). Daarnaast kan gedrag beïnvloed worden door mensen extrinsiek te motiveren met heldere regels, sociale controle en (zichtbare) handhaving zoals tijdens de eerste dagen na invoering van de avondklok (**controle**).



Figuur 1 Het 3C-interventiemodel

Gedrag

Om te beginnen is het belangrijk om duidelijk te maken om welk gedrag het precies gaat: **wie** moet **wat** precies doen, **waar** en **wanneer**? En tevens de vraag te stellen of het gewenste gedrag voor de doelgroep voldoende realistisch en relevant is om uit te kunnen en willen voeren, ook als het gewenste gedrag over een langere tijd volgehouden moet worden. Als dat namelijk niet het geval is, is het risico aanzienlijk dat men vaker afhaakt. Zo zien we in onderzoek naar quarantaine en isolatie dat het voor sommige mensen niet realistisch is om 10 dagen binnen te blijven wegens gebrek aan sociale steun of aan snelle toegang tot thuisbezorgservices waardoor ze thuis geen levensmiddelen kunnen laten bezorgen⁴. Ook kan het voorkomen dat een quarantaine-advies niet als persoonlijk relevant wordt gezien omdat iemand het risico dat hij of zij besmettelijk is nihil acht en daarom geen aanleiding ziet om anderen te moeten beschermen door thuis te blijven.

⁴ Sanders J., Kroese F., De Bruin M. e.a. (2020). Naleven van quarantaine en isolatie advies. RIVM Corona Gedragsunit.

Communicatie

Met behulp van communicatiemiddelen en -boodschappen kan de burger geïnformeerd worden over de maatregelen. Voorlichting kan de burger helpen om de maatregelen te begrijpen en om ermee om te gaan. Een terugkerend aandachtspunt in onze [brieven met gedragsreflecties](#) op het maatregelenpakket is dat naleving gebaat is bij goede, heldere en eenduidige communicatie over de urgentie en de effectiviteit van de maatregel. Wat gaan we wanneer doen, hoe en waarom? Daarnaast is het belangrijk dat de burger alle relevante informatie ter beschikking heeft om een goed geïnformeerde keuze te kunnen maken om wel of niet de dringende adviezen op te volgen. Om een effectieve communicatiestrategie te bepalen is nodig om te weten wat de determinanten van het beoogde gedrag zijn. De RIVM Corona Gedragsunit heeft gedragsdeterminanten die van belang zijn voor het opstarten en volhouden van preventiegedrag in een [theoretisch kader](#) uitgewerkt. In het document [Communicatiemethoden voor ondersteunen gedrag](#) is per gedragsdeterminant beschreven welke communicatiestrategieën kunnen worden ingezet. Bij de uitwerking van concrete communicatieproducten kan vervolgens gebruik gemaakt worden van het [Stappenplan Overheidscommunicatie Gedragsinterventies](#). Daarnaast kan gebruik worden gemaakt van het [Overzicht van gedragsinterventies voor het bevorderen van gedragsmaatregelen](#).

Context

Mensen moeten niet alleen bekend zijn met de maatregelen en deze *willen* naleven, het is ook belangrijk dat mensen in staat zijn om de maatregelen na te *kunnen* leven. Door de context - de fysieke en sociale omgeving - waarin mensen leven aan te passen kan het voor een aantal maatregelen mogelijk en makkelijker gemaakt worden om deze na te leven. Looproutes of markeringen kunnen het makkelijker maken om afstand te houden, zonder dat iemand daar al te veel over na hoeft te denken. Voorzieningen zoals financiële of sociale steunpakketten kunnen het mogelijk maken om een compensatie te bieden voor het sluiten van ondernemingen en scholen. Voorbeelden van strategieën om de context in te richten zijn te vinden in [Communicatiemethoden voor ondersteunen gedrag](#).

Controle

Bij controle gaat het om regels die handhaafbaar en controleerbaar zijn, maar ook om sociale controle. Hierbij worden mensen aangespoord om maatregelen na te leven omdat ze een straf (bijvoorbeeld een boete) kunnen krijgen door iets wel of niet te doen. Omgekeerd valt hieronder ook dat mensen beloond kunnen worden om iets wel of niet te doen. Mensen handelen dan niet primair vanuit hun eigen waarden en doelen, maar omdat het hen iets kost of oplevert om iets wel of niet te doen. Wanneer het doel is om duurzame gedragsverandering in gang te brengen is het effectiever om mensen te motiveren zich te gedragen vanuit hun eigen waarden en doelen in plaats van dat ze zich gedragen omdat het hen iets kost of oplevert, of vanuit plichtsbesef dan wel om een schuldgevoel te vermijden. In het geval van een pandemiebestrijding gaat het normaliter niet zozeer om duurzame gedragsverandering aangezien bepaalde gedragingen niet langer nodig zijn in het geval het virus niet langer aanwezig is of als er voldoende immuniteit is opgebouwd in de populatie waardoor mensen niet langer (ernstig) ziek worden. Echter, bij de huidige COVID-pandemie ziet het er op het moment naar uit dat we naar een situatie gaan waar we moeten [leren leven met het virus](#) (zie pag. 11) en bepaalde gedragingen wellicht wel zullen moeten verduurzamen met het oog op de volksgezondheid.

Tot slot

Het belangrijkste aspect is dat het bevorderen dat mensen hun gedrag aanpassen conform de maatregelen de pandemiebestrijding helpt en het afkondigen van extra maatregelen voorkomt. Juist omdat zwaardere, vrijheidsbeperkende maatregelen een grotere negatieve impact hebben op andere domeinen, is het een extra reden om naleving van de gedragsregels zo goed mogelijk te krijgen. Dit 3C-model ondersteunt de samenstelling van een integrale gedragsaanpak. Ook als we in de toekomst te maken krijgen met nieuwe uitbraken.

NB: Dit model geeft een zeer vereenvoudigde versie weer van de kennis op dit vakgebied. Het correct en effectief toepassen van gedragsveranderingsmethoden vraagt om gedetailleerde kennis: welke methoden werken het beste voor welk gedrag en doelgroep? Op welke manier kun je die zo toepassen dat ze optimaal effectief zijn? We raden daarom aan experts gedrag en gedragsverandering te betrekken bij de keuze en uitwerkingen van interventies.

Opstellers

Mariken Leurs, Reint Jan Renes, Sifra Bolle, Marijn Stok, Djoeke van Dale, Koen van der Swaluw, Marijn de Bruin

Meelezers

Gerjo Kok, Cindy Deuning, Femke van Hamond, Margriet Melis