

Meer inzicht in teken checken en verwijderen

Rapportage kwalitatief onderzoek
Maart 2023



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

**MARKET
RESPONSE**

Floriska Hoogendoorn
& Miriam Kater

Inhoudsopgave

1. Doel en ontwerp van onderzoek p. 3
2. Inzichten uit onderzoek p. 9
 - 2.1 Teken - kennis en beleving p. 9
 - 2.2 Doelgedrag 1 - controleren p. 17
 - 2.3 Doelgedrag 2 - verwijderen p. 25
3. Conclusies p. 28
4. Aanbevelingen p. 33

Bijlagen (respondentenoverzicht, suggestie aanpassingen
doelgedrag) p. 37



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



1. Achtergrond, doel en opzet van onderzoek





Achtergrond

Transmissieroute teken en het voorkomen van de ziekte van Lyme

- RIVM is al langer aan de slag met het voorkomen van en goed handelen bij zoönosen: ziekten die van dier op mens verspreid worden. In het voorjaar wil RIVM samen met partners aan de slag met brede communicatie gericht op burgers.
- Er is nu gekozen voor de transmissieroute teken en het voorkomen van de ziekte van Lyme. Uit kwantitatief onderzoek blijkt namelijk, dat de kennis aangaande preventieve maatregelen en tekenbeten vrij hoog is. Let op, de kennis die in dit onderzoek uitgevraagd is, is vrij algemeen: zaken als 'een tekenbeet kan lyme veroorzaken. Ook erkennen mensen het nut van preventie grotendeels. De mate waarin men het gewenste gedrag vertoont is daar echter niet mee in overeenstemming.
- RIVM heeft al veel kennis vergaard over hoe burgers denken, voelen en handelen ten aanzien van teken en tekenbeten:
 - Kwantitatief onderzoek van MarketResponse naar diverse zoönosen, transmissieroutes en doelgroepen.
 - Diverse wetenschappelijke onderzoeken naar gedragsbepalers.
 - Half januari organiseerde RIVM een brainstorm met experts om meer kennis en eerste ideeën voor mogelijk effectieve communicatie op te halen
- RIVM wenst niet een volledige gedragsaanpak te doen. Daar zijn de mensen en middelen nu niet voor beschikbaar. Doel is pragmatisch onderzoek en een eerste stap zetten qua communicatie.
- Deze rapportage laat zien wat we door kwalitatief onderzoek geleerd hebben. Veel leesplezier!



Keuze gewenste gedrag

Voorzorgsmaatregelen nemen

- Bedekkende kleding aan
- Middelen gebruiken
- Op de paden blijven
-

Controleren op teken

- Altijd / vaker controleren
- Snel na activiteit aan groen controleren
- Goed controleren
-

Verwijderen gevonden teek

- Goed verwijderen teek
- Ontsmetten
- Onthouden
-

Bij klachten

- Naar dokter bij onraad
-

- Van de diverse mogelijke gedragsdoelen, gaat de voorkeur bij RIVM nu uit naar 'controleren op teken' + 'verwijderen van gevonden teek'
- Om communicatie te ontwikkelen is nodig:
 - Doelgroep specificeren en aanscherpen
 - Doelgedrag finetunen:
 - Nog concreter waar mogelijk.
 - Welke elementen werken goed richting een boodschap straks?
 - Context en momenten om doelgedrag goed uit te voeren.
 - Gedragsbepalers beter inzichtelijk:
 - Begrijpen hoe ze werken bij burgers.
 - Welke werken positief of juist negatief richting doelgedrag?
 - Welke zijn het krachtigst of komen vaker voor?
 - Wat is een 'motiverend' haakje? Wat resoneert en triggert bij burgers?



Twee doelgedragingen geformuleerd: controleren en verwijderen

De omschrijving van deze doelgedragingen waren uitgangspunt bij de interviews: wat stimuleert en belemmert deze gedragingen?

1.

- Huisdierbezitters controleren zichzelf en hun huisdier op teken na uitlaten in het groen. Dit doen ze zo snel mogelijk na thuiskomst.
- Ouders met kinderen van lagere schoolleeftijd controleren zichzelf en hun kinderen op teken na spelen in het groen. Dit doen ze zo snel mogelijk na het buitenspelen.
- Na een recreatieve activiteit in het groen - wandelen, tuinieren, hardlopen, etc. - controleer je jezelf op teken. Dit doe je zo snel mogelijk na de activiteit.

- Huisdierbezitters, ouders met kinderen in de lagere schoolleeftijd en mensen die in het groen actief zijn (wandelen, tuinieren, hardlopen etc.) die na controle een teek vinden bij zichzelf of een ander, halen de teek direct weg.
- Dit doen ze door de teek zo dicht mogelijk op de huid bij de kop vast te pakken en hem er rustig uit te halen. Bij voorkeur met een puntig pincet. Of gebruik een andere tekenverwijderaar en volg dan de gebruiksaanwijzing. .
- Zij monitoren de de plek gedurende drie maanden.

2.



Onderzoeksvragen

- Welke aanvullingen of aanpassingen zijn relevant voor het doelgedrag?
- Op welke wijze zijn de opgestelde gedragsbepalers relevant?
 - Welke zijn nog niet in beeld?
 - Welke zijn het meest impactvol / intens?
 - Welke lijken hogere frequentie te hebben (indicatief)?
- Welke verschillen zijn er tussen de verschillende sub-doelgroepen?
- Welke haakjes voor communicatie zijn er? Denk aan woordkeuze, setting gedrag, beleving etc.



De opzet van het onderzoek

- Kwalitatief onderzoek gaat in op het 'waarom'. Onderliggende motieven staan centraal. Er is gekozen voor een opzet met individuele diepte-interviews:
 - N =18
 - T = 50-60 minuten
 - Online (video-gesprek)
- Spreiding is toegepast volgens quota in het kader hiernaast. Andere criteria zijn:
 - Geslacht
 - Leeftijd
 - Primaire activiteit in het groen*
 - Opleidingsniveau
 - Regio in Nederland

*Omdat veelal mensen in meerdere categorieën vallen, konden zij over meerdere situaties vertellen; er zijn dus meer dan n=6 cases behandeld per doelgroep.

- Zie bijlagen voor meer informatie over de steekproef.

Doelgroep kwalitatief onderzoek	n = 18
Hondeneigenaren <ul style="list-style-type: none">• Hond regelmatig uitlaten in het groen: bos, park, natuurgebied etc.• Regelmatig: minimaal 1 x per 2 weken (bij goed weer)	6*
Ouders met kinderen in de lagere schoolleeftijd. <ul style="list-style-type: none">• Minimaal 1 kind 10-12 jaar.• Kind(eren) spelen, sporten of recreëren regelmatig in het groen: een bos, een (wilde) tuin, een park, natuurgebied etc.• Regelmatig: minimaal 1x per week (bij goed weer)	6*
Mensen die actief zijn in het groen: <ul style="list-style-type: none">• Tuinieren (<i>niet</i> alleen moestuinieren of onderhoud grasveld),• Hardlopen, wandelen of andere recreatieve activiteiten in de natuur.• Regelmatig: minimaal 1x per 2 weken (bij goed weer)	6*



2.1 Teken - kennis en beleving



Teken door iedereen gekend bij naam, kennis vaak onspecifiek

Een sterk gevoel bij teken, maar de kennis over teken zelf is vaak weinig accuraat

- De affectieve reacties op 'teken' variëren van 'naar en vies' tot 'gevaarlijk en serieus eng'. Al roepen teken een (sterk) gevoel en een beeld op, specifieke en feitelijke kennis ontbreekt vaak. Men kent teken van naam, maar zeker niet iedereen weet wat het precies zijn.
- De uiterlijke kenmerken en gedragingen van teken blijven bij een deel van de mensen vaag: zwarte, gezwollen beestjes, met pootjes. En ook: een soort prikkende insecten zoals muggen of wantsen. Ze komen vooral in bossen en echte natuurgebieden voor. Teken kunnen Lyme veroorzaken. Ze wonen in gras en struiken en bomen.
- De afkeer van teken heeft verschillende aspecten:
 - Een afkeer van insecten, zeker alles wat op een spin lijkt
 - Een stukje onbekendheid met niet-gecultiveerde natuur
 - Afkeer van parasitaire aard: vastbijten en steken, de huid binnendringen, bloed zuigen
 - Angst voor ziekte, ziek worden.

'Een klein zwart torretje, beetje hard, kleine pootjes. Kopje is harder dan het lijfje. Het ligt er aan hoe opgezwollen het lijf is. Hij eet bloed, leeft van bloed.' (Thomas)

'Ze hebben zo'n kopje, pootjes eraan, bijt zich vast, wordt steeds dikker, zuigen bloed op en je moet ze onder pakken draaien en zorgen dat je alle pootjes hebt en soms zijn ze heel dik en groot. Brrrr.' (Wendy)

'Ik heb er wel eens van gehoord. Maar niet in verdiept. Op school hebben ze nu hoofdluis. Zitten teken ook op kussens en matrassen? Ik zou ik heel heftig vinden; wij zijn allergie mensen.' (Danielle)



Teken kunnen de mens ernstig ziek maken

De associatie met Lyme is sterk verankerd: Lyme is een angstbeeld, maar ook ver weg

- Zo bekend als het woord Lyme is, weet men vaak niet te duiden wat Lyme nu exact inhoudt (precieze symptomen, ziekteverloop). Wel hangt er een donkere wolk boven het idee van Lyme. Een enkeling spreekt over zenuw schade in de bredere zin van het woord en ziet Lyme als één van de ziekmakers.
- Waar men de Nederlandse natuur als veilig ziet, zijn teken juist *niet* onschuldig. Hierin schuilt, hetzij op onbewust niveau, een conflict: veilige 'eigen' natuur versus de teek als bedreigend element van die vertrouwde, veilige natuur. Het conflict lijkt sterker wanneer men nadenkt over natuur dichtbij huis, rondom huis waar men zich in de basis thuis en veilig voelt.
- Al is men nog zo verknocht aan eigen hond of kat; als het om teken gaat zijn de wereld van het huisdier en van mensen twee gescheiden werelden. Teken op eigen hond of kat lijkt men min of meer te accepteren en voor lief te nemen, hetzij met weerzin. Een hond of kat is een dier en neemt deel aan de natuur en is tegen die natuur bestand. Mensen zijn kwetsbaarder als het om teken gaat; zij kunnen er ziek van worden.

'Lyme, klinkt als ver van mijn bed show. Je hoort niet vaak dat iemand de ziekte van Lyme heeft. Misschien dat ik er daardoor gemakkelijker over denk.' (Wendy)

'Ze draaien zich in, zuigen bloed op om te leven. Vol zijn ze 10-20 keer groter dan normaal en vallen ze eraf. Ze brengen een bacterie in je lijf en kunnen veel aanrichten. Het kan tot zenuw en hersenschade leiden als gaat reizen door lichaam.' (Frans)

'Ik ben als de dood voor teken bij mijn kind. Maar om de teken op de kat maak ik me totaal niet druk. Katten zijn katten, dat is anders.' (Esther)

'Nog nooit gedacht aan mijzelf controleren op teken omdat de hond teken heeft.' (Pieter)

Teken en Lyme dat ken ik ... maar hoe die ziekte echt gaat?' (Monique)



Teken als verschijnsel elders, iets dat anderen meemaken

Misvattingen, mispercepties en een klassiek geval van *optimism bias*

Het idee dat *iedereen* die het groen opzoekt met teken geconfronteerd kan worden, gaat er bij een (aanzienlijk) deel van de mensen nauwelijks in. Maar: waardoor acht men de kans op een tekenbeet zo gering, zelfs als men geregeld een teek van eigen hond of kat verwijdert? Zelfs wanneer men ooit een teek op het eigen lijf aantroef? Een meer realistische risicoperceptie staat onder druk van de confrontatie met teken en mispercepties.

- Gebrekkige confrontatie: teken kennen vanuit berichtgeving en horen-zeggen, maar er nog niet of hooguit in een ver verleden (kindertijd, op de camping) zelf mee te maken gehad hebben.
- Gebrekkige confrontatie: niets over teken (in de media) horen, lezen of zien. Gebrekkige confrontatie: niemand sociaal/fysiek dichtbij kennen die een teek of tekenbeet meemaakte. De eigen omgeving (omgeving als: sociale kring en/of fysieke omgeving) is vrij van teken.
- (Mis)perceptie: zeker wel groen en natuur opzoeken, maar die natuur niet 'in' gaan en naar eigen zeggen alle nodige afstand tot teken houden, door op de paden te blijven en niet tussen struiken te gaan lopen.
- Misperceptie: teken komen uitsluitend voor in de 'wilde natuur', in 'exotisch groen' Nederland; bosrijke gebieden zoals de Veluwe, typische vakantiegebieden, de camping etc. Teken en Lyme komen niet zo dicht bij huis voor, niet in 'gedomesticeerde natuur' zoals perkje, park of de speeltuin om de hoek.

'Ik hoor nooit wat over teken. Misschien een op de duizend of nog minder besmet? Is de stad een goede broedplek voor die beesten omdat er veel honden zijn? In de echte natuur zijn meer wilde planten en daarom heb je dan een grotere kans denk ik. En je gaat van paden af, want die zijn er dan niet echt.' (Thomas)

'Ik ben in Nederland echt totaal niet bezig met teken. Ik heb de laatste jaren geen enkel moment nagedacht over teken. In Schotland ben ik er wel mee bezig. Dat komt niet doordat daar nu per se meer teken zijn, maar door de activiteiten die we doen; heel veel wilde wandelingen van soms wel acht uur lang ofzo. Dat doe je in Nederland niet. Zelfs met hond blijf je toch min of meer op paden en wandel je veel korter.' (Pieter)



Vertrouwd en bekend met teken ofwel ‘teken-bewustzijn’

Hoe raakt iemand bewust en zelfs vertrouwd met teken?

- Er zijn mensen die het fijne van teken weten, die de juiste behandeling precies kennen, voorbereid zijn op die behandeling (tekentang of pincet binnen bereik). Zij kunnen mogelijke gevolgen van een tekenbeet gericht uitleggen. Dit bekend (dan wel ‘vertrouwd’) zijn met teken is te zien als een optelsom van factoren. Het gaat hier namelijk om mensen die van huis uit meer met de natuur en teken zijn opgevoed en nu ook veelvuldig de natuur, al dan niet met hun kinderen, opzoeken. Al waar hond, kat, kind en zichzelf met regelmaat teken opdoen.
- Er is nog een afzonderlijke groep met een hoog teken-bewustzijn: mensen die met een verminderde fysieke weerstand de natuur opzoeken. Ook zij lijken beter geïnformeerd, wapenen zich preventief en controleren zichzelf op teken na bezoek aan het groen.
- Zoals eerder beschreven: dierenbezitters ontmoeten in sommige gevallen vaak teken op hun huisdier, maar zien die teken nauwelijks als een bedreiging voor henzelf. Al identificeren deze honden- en kattenbezitters zich als baasje nog zo sterk met hun hond of kat, die identificatie stopt bij al het ongedierte dat het huisdier aantrekt. De wereld van teken lijkt een tweedeling in zich te dragen: teken en dieren, teken en mensen. Tekenen op honden en katten maakt huisdierenbezitters bewuster dat teken bestaan, maar zet hen niet per se aan tot meer actie (preventie, controleren) richting henzelf.

‘De hond heeft regelmatig teken. Vroeger als kind in Nederland heb ik een paar keer teken gehad; toen was ik een jaar of acht tot tien. Veel voetballen en buiten spelen, hutten bouwen. Nu doe ik ieder jaar met een grote groep mensen een reis naar Schotland. Veel hikes daar. Ieder jaar hebben meerdere mensen teken. Ik ook. (...) Ik denk echt dat het een mini-kans is dat teek van hond naar mens gaat. Ik heb er nog nooit aan gedacht en daar maak ik me niet druk om.’ (Pieter)

‘De hond gaat overal naar toe, ik blijf op het pad.’
(Thomas)



Teken-bewustzijn als basis onder controleren

Teken-bewustzijn als prikkel tot controleren; optelsom van factoren

Factoren niveau 1
Hoog(er) bewustzijn

Teken in het nu
regelmatig
aantreffen /
tekenbeet recent
meemaken

(Fysieke)
kwetsbaarheid

Kinderen

Factoren niveau 2
Bewustzijn, maar
minder hoog

Veelvuldig (in
beleving) teken-
rijke natuur
opzoeken

Opgegroeid met
teken / uitleg
gehad in verleden

Teken op huisdier

Tekenbeet ervaren
in verleden

Een combinatie van
factoren niveau 1 en
factoren niveau 2
is basis voor
teken-bewustzijn
dat activeert tot
doelgedrag controleren



Met aandacht lezen over teken heeft impact

Zeker voor mensen met een kennisachterstand en gevoel van onzekerheid op het gebied van gezondheid

Wanneer we tijdens interviews bemerkten dat de kennis over teken laag was, stuurden we deze personen tijdens het interview naar de RIVM-website. We lieten hen spontaan en expliciet reageren op alle informatie die zij daar vonden (*thinking out loud*).

- Het lezen over teken bleek confronterend. De feiten die het meest indruk leken te maken gaan over het directe contact dat teken met een menselijke lichaam aangaan (bloed zuigen) en de kans dat een teek de Lyme met zich meedraagt (1:5). Deze stukjes content op de RIVM-website maken teken en zeker ook het risico dat teken met zich meebrengen concreet voorstelbaar.
- Tijdens de interviews zijn gegevens rondom teken voorgelegd. Opvallend is het effect van '1:5' (Lyme); een cijfer dat men goed op de eigen sociale wereld van familie en vrienden kan projecteren. Grotere getallen hebben een wisselend effect: ze geven een indruk van het vele voorkomen en daarmee ook het risico (want het zijn jaarlijks veel mensen). Diezelfde grote aantallen zijn echter ook abstract en maken dat men teken juist als een verschijnsel ziet (het komt zo-en-zo veel voor). Grote getallen kunnen zelfs voeding geven aan de *optimism bias*.

'Je kan heel ziek worden. Wat dan? Hoe ziek? Oh ... ziekte van Lyme! Ik lees over 1.5 miljoen en langdurige klachten. Ik vind het wel heel heftig! Een teek zuigt bloed, draagt bacteriën. Ik blijf wel naar het bos gaan, maar het is wel een eye opener! Wel heel heftig. Je gaat naar de natuur voor je vrijheid en gezelligheid. Uitademen en inademen. En nu kun je dit meenemen. Dat is andere koek.' (Danielle, na bezoek RIVM website).



Met aandacht lezen over teken heeft impact

Zeker voor mensen met een kennisachterstand en gevoel van onzekerheid op het gebied van gezondheid

Spreken over 'steeds meer teken' of 'een toename van teken', dan wel het voorkomen van Lyme maakt indruk.

- Het idee van 'steeds meer' risicogeveallen (aantal mensen dat een tekenbeet meemaakt en vooral; mensen die na een tekenbeet Lyme oplopen) brengt teken gevoelsmatig dichterbij en verhoogt bij sommige mensen de risicoperceptie. Zij die het risico op tekenbeet en Lyme besmetting laag achten, willen de vermeende toename van teken en Lyme gespecificeerd zien. Dit geldt ook voor het idee dat teken in alle vormen van groen, ook in stedelijke gebieden, voorkomen. Show me, is de gedachte. Bewijs het maar. Er is qua kennis en risicoperceptie zagezegd een wereld te winnen bij teken-sceptici met een lage risicoperceptie. Zij zien weinig gevaar.
- Hoewel de informatie behoorlijk indrukwekkend was, zal men bos en 'groengebieden' er niet voor mijden. Groen en buiten zijn lekker, gezond en een onmisbaar onderdeel in het bijna dagelijkse leven. Groen staat voor vrijheid, rust en ontspanning. De cijfers drukken wel met de neus op de feiten en maken menig groen-liefhebber en ouder alert, al is het te bezien hoe die alertheid zich feitelijk naar gedrag laat vertalen.

'Tekenen zijn toch wel gevaarlijker, het zijn geen muggen ofzo zoals ik dacht. Je kan ze niet zien vliegen zoals zwermen muggen. Ze brengen de ziekte van Lyme over. Ze blijven plakken op je huid. Doe ik het dan wel goed? Als ik op de paden blijf?' (Bernie)

'1 op de 5, dat is wel veel.' (Tim)



2.2 Doelgedrag controleren op teken



Doelgedrag 1: controleren op teken

1.

- Hondenbezitters controleren zichzelf en hun huisdier op teken na uitlaten in het groen. Dit doen ze zo snel mogelijk na thuiskomst.
- Ouders met kinderen van lagere schoolleeftijd controleren zichzelf en hun kinderen op teken na spelen in het groen. Dit doen ze zo snel mogelijk na het buitenspelen.
- Na een recreatieve activiteit in het groen - wandelen, tuinieren, hardlopen, etc. - controleer je jezelf op teken. Dit doe je zo snel mogelijk na de activiteit.



Doelgedrag controleren: wie wel en waarom?

Verhoogd risicoperceptie en gevoel van fysiek kwetsbaarheid motiveren duidelijk en sterk tot controleren

Wie controleert wel heel consequent?

- Mensen die geregeld teken rondom (huis) meemaken. Doordat zij in een omgeving wonen waar teken zich geregeld op dier en/of mens tonen.
- Tekenen zijn ook actueel en relevant voor mensen die zichzelf hun naasten (gezinsleden) als kwetsbaar ervaren. Het gaat om mensen met een vorm van onderliggend lijden (allergie, spierziekte, maar ook angst).
- De (fysieke) kwetsbaarheid zoals hierboven beschreven betreft ook kleine kinderen en ouders. Kinderen zijn per definitie kwetsbaarder en ouders internaliseren die kwetsbaarheid. Het welzijn en de gezondheid van hun kind is hun zorg.
- Kinderen zijn vatbaarder voor teken als zij door hun exploratieve buitengedrag eerder met teken in aanraking komen. De motivatie om kind (en zelf) te controleren berust op het adagium: 'ik kan het mijzelf nooit vergeven als'.

'Als we hebben gewandeld in bos ofzo, dan controleer ik altijd op teken. De oksels en andere warme plekjes. Vooral de kinderen. Ik ben daar best wel consequent in. Mijn dochter heeft een paar jaar terug bij val haar arm op vier plekken gebroken. Ik voelde me toen heel slecht ... want waar was ik toen ze viel? Die gedachte heeft me lang bezig gehouden. Je houdt je kind toch ook weg van een kop hete thee, dus waarom zou je niet op teken controleren?' (Esther)

'Maar buiten in de tuin? Dan controleer ik ook. Want onze tuin heeft hoog gras en boompjes waar het in kan zitten.' (Sherida)

'Ik heb een breekbaar lijf en snel last van mijn bewegingsapparaat. Voorkomen is beter dan genezen.' (Frans)



Doelgedrag controleren: wie *niet* en waarom niet?

Lage risicoperceptie en fysiek zelfvertrouwen halen relevantie en urgentie tot controleren volledig onderuit

Controleren na bezoek aan het groen staat ver af van mensen die het risico op teken vanuit meerdere invalshoeken als laag percipiëren. Zij weten veelal dat teken voor komen, maar doet er niets mee doordat men de kans er zelf (nog eens) mee te maken te krijgen (erg) gering acht.

Een andere belemmerende factor gaat over het idee voldoende weerbaar te zijn, ofwel fysiek zelfvertrouwen. Geloven dat het wel goedkomt, mocht een teek zich op het eigen lichaam manifesteren. Dan zal men de teek weghalen en het zal in beleving vast meevallen met een eventuele besmetting.

Teken zijn voor, op enkele settings en momenten na, geen onderdeel van de alledaagse realiteit. De verhoogde risicobeleving blijft bij deze groep geïsoleerd in tijd en plaats: het risico op teken is er (alleen) op de camping, op vakantie in het buitenland, in het 'vreemde' groen verder van huis en op warme dagen.

'Zo groot, dat zie je toch, voel je toch, dat er iets zit? Ik kan me niet voorstellend dat je er niks van ziet of merkt.'
(Wendy)

'Altijd controleren als ik met de hond weg ga? Nee, echt niet. Zelfs mijn vader doet dat niet denk ik en die is volwassen (...) Al die mensen die teken in Schotland hebben gehad, en niemand Lyme'. (Pieter)



Tegen beter weten in niet controleren, hoe komt dat?

De *optimism bias* speelt een spelletje met mensen. Ook met hen die al eens, met goede afloop, te grazen zijn genomen door een teek

Een opvallend gegeven: ook als men een teek/tekenbeet ervaren heeft, dan nog kan men het risico op (weer) een teek als laag ervaren. Zeker wanneer de teek en tekenbeet geen negatieve impact hadden, kan een tekenbeet (en de behandeling ervan) neigt me de ervaring, hetzij onbewust, naar het verleden en uit het 'nu' te duwen.

Ook zij die de intens schadelijke gevolgen van een tekenbeet van indirect, maar redelijk dichtbij meemaakten (denk: een studiegenoot die eraan overleed, een meisje op school in een rolstoel), identificeren zich klaarblijkelijk niet als mogelijk tekenslachtoffer.

We mogen dit zien als een klassiek voorbeeld van *optimism bias*: erge dingen overkomen eerder 'de ander'. Het doelgedrag wordt daarmee ook verleden tijd: men houdt er weinig rekening meer mee, verzaakt te controleren. En zo verbaast men zich er bij nader inzien over dat het zo op de achtergrond is geraakt en men op geen manier meer aan teken denkt of er rekening mee houdt.

Daarnaast zien we regelmatig dat men gelooft een tekenbeet toch wel te ontdekken; expliciet zoeken naar een teek is niet nodig in de beleving. Vinden van een teek gebeurt door het vinden van een bobbel of jeuk. De factor 'tijd' die risico's vergroot wordt dan over het hoofd gezien.

'Ik heb een keer een teek meegemaakt. Ik was naar een bos met water, we gingen zwemmen samen. Ik zonnen op een kleedje. Toen ik thuis kwam, in de avond, zaten de kinderen aan mijn rug; ter hoogte van bilnaad. Mam, heb je een puist? Op zo'n gekke plek! Mijn man wist meteen wat het was en heeft het eruit getrokken. De huisarts vertelde mijn over kans op ziekte van Lyme. Nu ga ik niet meer op kleedje zitten; vooral door wat huisarts zei. Niet zozeer door beet, ik voelde me de uitzondering. Maar die huisarts zei dat het gangbaar is. Nu we het over hebben ... toen wilde ik niet meer op een kleedje, maar nu ben ik alweer helemaal vergeten dat ik die beet heb gehad. Gek he?' (Zuleya)



Controleren kent drie verschillende transitiemomenten

Drie momenten waar controleren als routine zich in laat passen



1.

- Aan het einde van de dag, voor het slapengaan.
- Controleren is gekoppeld aan het ontkleden en persoonlijke verzorging: douchen, tanden poetsen.
- Vrij van teken en met gerust gevoel gaan slapen. Ook: je echt helemaal schoon voelen van viezigheid.
- Momentum past bij allen, maar zeker sterk bij ouders van kinderen.

Eenvoudig in te passen in dagelijks leven voor wie nog niet consequent controleert



2.

- Na bezoek aan groen, terug thuis (kan tijdelijk thuis zijn, vakantie).
- Controleren is gekoppeld aan het ontkleden, oprfrissen en omkleden, douchen na sporten.
- Kleding wordt nagekeken, uitgeschud en verwisseld.
- Vrij van teken kan men het volgende deel of moment van de dag ingaan: aan tafel gaan, samen of alleen ontspannen thuis.
- Momentum past bij volwassen groen-recreanten.

Enigszins in te passen in dagelijks leven voor wie nog niet consequent controleert



3.

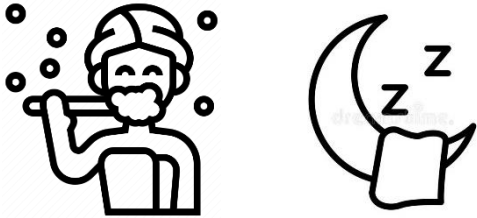
- Direct na bezoek in het groen, na het wandelen, bij de auto, voor het instappen in de auto.
- Men ontdoet zich, bijna symbolisch, van alles wat in de natuur en niet thuis hoort.
- Momentum past bij mensen met een gemiddeld zeer hoge risicoperceptie door fysieke kwetsbaarheid (en angst).

Matig in te passen voor wie nog niet consequent controleert



Controleren kent drie verschillende transitiemomenten

Drie momenten waar controleren als routine zich in laat passen



'In de avond, bij naar bed gaan of douchen. Dan is de beet nog 'vers'. Dan heeft het grootste effect, om de teek niet te laten zitten. Een logisch moment omdat je dan gaat uitkleden. Als ik douche dan zie of voel ik ze wel. Of ik zie het met tandenpoetsen in de spiegel.' (Pieter)



'Bij mooi weer soms ook al even de benen en armen kijken op het terras, als we bijkomen na het wandelen. Haren borstelen; daar kunnen ze ook zitten. Maar ook meteen vieze takjes en blaadjes uit het haar halen.' (Esther)



'Ik schud mijn jas uit, klop mijn broek uit en dan stap ik in de auto.' (Frans)

'Ik ga soms op een dag wandelen en in de tuin werken. Moet ik dan meerdere keren per dag controleren? Dat wordt belachelijk. Ik doe het liever in de avond in een keer goed.' (Monique)



Controleren een kwestie van *just do it*

Wie het controleren gewend is, doet het gewoon erbij

Voor wie regelmatig controleert is controleren een eenvoudige routine die er simpelweg bij hoort, zoals handen wassen of tandenpoetsen. Moment 1 en 2 komen het meest voor, soms in combinatie met moment 3.

- Wie (nog) niet gewend is om met enig regelmaat te controleren, herkent vooral het eerste moment als optie: voor het slapen gaan. Voordeel moment 1:
 - Valt samen met gewoonten die men al heeft; ontkleden en douchen. Ook 'zorg' routines met kinderen; tandenpoetsen, pyjama aan, wassen.
 - Controle kan grondig want naakt en minder gehaast
 - Controle is minder ongemakkelijk want toch al in privé-vertrekken, een intiem moment.
- Moment 2 wordt iets minder goed inpasbaar in het dagelijks leven ervaren:
 - Het is sneller na de eventuele beet, dat is fijn
 - Niet na alle activiteiten in het groen wordt gewassen en ontkleed. Wel na hardlopen of zwemmen, niet na altijd na wandelen of tuinieren.
- Moment 3, als in: na bezoek aan het groen ter plekke acuut ontkleden en controleren wordt als niet zo handig gezien. Het controleren is intiem en gebeurt thuis, in een intieme setting. Direct controleren is te fanatiek en gedoe.
- Controleren geeft mentale rust en gemoedsrust. Zo stellen de mensen die nog niet controleren zich dat ook voor. Vooral als het ook om (erg) jonge kinderen gaat.

'Ik denk wel dat ik degene ben die er bedreven in is. Soms is het zo minuscuul, maar ik voel, hand over de armen, handen en rug, en dan voel je vaak een oneffenheid als je 'm niet ziet. Het is goed te controleren. Het geeft geruststellend gevoel, dat ik weet dat ze zonder naar bed gaan dat ergens op ze zitten, gerust gevoel.' (Sherida)



2.3 Doelgedrag teken verwijderen



Doelgedrag 2: verwijderen

- Huisdierbezitters, ouders met kinderen in de lagere schoolleeftijd en mensen die in het groen actief zijn (wandelen, tuinieren, hardlopen etc.) en die na controle een teek vinden bij zichzelf of een ander, halen de teek direct weg.
- Dit doen ze door de teek zo dicht mogelijk op de huid bij de kop vast te pakken en hem er rustig uit te halen. Bij voorkeur met een puntig pincet. Of een andere tekenverwijderaar, volg dan de gebruiksaanwijzing.
- Houd de plek drie maanden in de gaten.



Doelgedrag verwijderen (2) op hoofdlijnen

Controleren vaak niet relevant, verwijderen zeker wel

De drijfveer tot tijdig verwijderen - doelgedrag 2- is intrinsiek en krachtig te noemen en dat geldt voor de brede groep. Allen zullen direct actie nemen en de teek gaan verwijderen. Soms met daadkracht en nuchterheid, soms met meer onzekerheid en moeite. Google, Youtube of huisgenoten kunnen raad bieden. De reden voor deze sterke reactie is dat een vastgebeten teek heel manifest is en sterke emoties oproept: vies en angst voor het gevaar van Lyme.

- De 'hobbels' die men ervaart – zeker geen volledige belemmeringen die het doelgedrag volledig in de weg zitten:
 - Het niet voorhanden hebben van een teekentang.
 - Is een wenkbrauw-pincet het puntige pincet?
 - Onzekerheid over hoe het verwijderen nu echt moet.
 - Ook herkennen we in het onderzoek 'onbewust-onbekwame' mensen: zij die het idee hebben goed te zullen verwijderen, maar op dit niveau wellicht misvattingen hebben. Er wordt veel waarde gehecht aan draaiend trekken en de teek in zijn geheel verwijderen; maar is dit wel belangrijk?
- De angst voor de gevolgen van een teek en hun gebrek aan ervaring, maken dat sommigen zichzelf de huisarts zien raadplegen. Voor zowel geruststelling als nacontrole; is het verwijderen wel goed gegaan?

Het monitoren is een lastige opgave, zo lijkt. Er zijn weinig 'cues' om te blijven kijken naar de plek. Drie maanden voelt als een lange tijd om te kijken naar 'niets'. Men zoekt meer houvast.

'Ik zou de teekentang pakken voor de beesten pakken. Ik zou 'm eruit halen, schoonmaken met alcohol. Eerst even googlen. De teekentang heb ik bij de dierenwinkel gekocht. Er staat niet dat die expliciet voor dieren is. Hij ligt in keukenla. Ik zou het gelijk doen. Weghalen, bij wie ook! Dicht op de huid, zoals het er staat. Maar bijhouden niet, bij dieren is dat lastig ook. Bij jezelf of kinderen zou ik dat wel doen.' (Wendy)

'Stel, er blijft wat achter en je wordt ziek. Ik zou bang zijn, dat mijn ziekte wordt veroorzaakt door mij. Je kan er zelfs aan overlijden.' (Brenda)

'Ik heb het nog nooit gedaan, maar natuurlijk ga je het dan doen'. (Monique)

'Hoe ze dat beschrijven over 'bij de kop pakken', zo moet het ook. En dan moet je draaien en de teek er heel uit halen. Dat is heel belangrijk. Ik neem er altijd een wit papiertje bij waar ik de teek op leg. Kun je zien op hij nog heel is. Teek in stukken is heel erg.' (Sherida)



3. Conclusies



Een lage confrontatie met teken en weinig specifieke kennis als grootste probleem

Negatieve emoties, erg algemene kennis

Controleren is moeite niet waard

Wel controleren wanneer fysiek minder zelfverzekerd en ander risicobeeld

Kinderen zet aan tot controleren, maar geïsoleerd in tijd en plaats

Huisdieren zetten nauwelijks aan tot controle bij mensen






Verwijderen teken geen grote issues

- Teken roepen negatieve emoties op. Algemene kennis is aanwezig maar erg onspecifiek (wat zijn het, wat doen teken precies).
- De associatie tussen tekenen en Lyme is sterk verankerd. Maar wat Lyme inhoudt en ook de ernst van de ziekte is zeker niet bij iedereen bekend.
- De centrale bottleneck voor controleren: men verwacht geen tekenbeet
- En / of men onderschat de gezondheidseffecten van een tekenbeet.
- Onderliggende oorzaken hiervan zijn
 - Een lage confrontatie met teken in het eigen leven
 - Kennisachterstand c.q. misvattingen.
- Wel een sterkere drive om te controleren wanneer:
 - Men zich fysiek minder sterk en zelfverzekerd voelt
 - Wanneer men het risico op een tekenbeet hoger inschat
- Controleren wordt meer actueel rondom (jonge) kinderen
- Maar de verhoogde risicobeleving blijft vaak geïsoleerd in tijd en plaats . Teken op vakantie, in natuur verder van huis, op warme dagen. Lees: niet rondom huis, de speeltuin in de buurt, of in de lente.
- Huisdieren maken huisdierenbezitters meer bewust van het bestaan van teken.
- Mens en dier zijn echter, als het om ziekte en ongedierte gaat, gescheiden werelden. Huisdierbezitters wanen zichzelf tekenvrij, al lopen hond of kat er veelvuldig mee rond.
- Teken verwijderen kent in termen van CASI-factoren vrijwel geen belemmeringen: de drijfveer tot direct verwijderen is intrinsiek en krachtig.



Casi gedragsbepalers: wat zet aan of belemmert?

+ zet aan tot doelgedrag, - werkt tegen doelgedrag

	 Weerstand	 Zelfbeeld	 Automatische reacties	 Emoties	 Sociale omgeving
	<i>Speelt (een vorm van) weerstand een belangrijke rol?</i>	<i>Hoe belangrijk is het gedrag voor het zelfbeeld? Op welke waarden van mensen kun je inspelen?</i>	<i>Zijn er automatische reacties of onbewuste associaties die het gedrag oproepen?</i>	<i>In hoeverre spelen emoties een rol bij het gedrag?</i>	<i>Hoe beïnvloeden anderen het gedrag? Van welke normen kun je gebruikmaken?</i>
Doelgedrag: controleren op teken	- Controleren is gedoe en de moeite niet waard (in combinatie met lage risico-perceptie) - Ik wil wel controleren, maar vergeet het	+ Controleren is verantwoordelijk ouderschap + Ik ben een kwetsbaar persoon, meer aandoeningen kan ik er niet bij hebben - Ik wil vrij leven, niet gecontroleerd en met angsten. Leven kent nu eenmaal risico's. Veel controleren is leven in angst, weinig pragmatisch of intuïtief. - Vertrouwen in fysieke weerbaarheid eigen lichaam		+ Angst: Lyme is een enge ziekte.	- Ik ken geen mensen met tekenbeten - Ik ken geen mensen met Lyme + Ik ken mensen met tekenbeten + Ik ken mensen met lyme + Bij een (groeps)vakantie of groepsactiviteit in het groen wordt ik gewaarschuwd te controleren
Doelgedrag: verwijderen van teken			+ Parasieten zijn vies	+ Angst: Lyme is een enge ziekte. + Angst: tekenbeet voelt als manifest gevaar.	



Fysieke omgeving



Kunnen



Kennis



Houding



Hoe beïnvloedt de fysieke omgeving het gedrag?

In hoeverre zijn mensen in staat om hun gedrag te veranderen?

Weten mensen voldoende over het gedrag? Zijn er misvattingen die je moet wegnemen?

Hoe staan mensen tegenover het gedrag? Kun je de afweging van voor- en nadelen beïnvloeden?

Doelgedrag: controleren op teken

- + er is hier geen wilde natuur
- ik zie geen teken / ik vind nooit een teek
- + ik vind teken op mens of dier

- + Controleren is niet moeilijk: voelen en kijken, vooral de 'warme' plekjes
- + Controleren kan goed aansluiten bij de dagelijkse gang van zaken
- Consequent controleren volhouden is moeilijk
- Een specifiek nieuw moment maken voor controleren is wel lastig
- Onbewust onbekwaam: worden alle teken gezien en herkend?

- Te lage risicoschattingen aantal beten / kans op beet en kans op Lyme na beet
- Waar teken zitten: in 'wilde' natuur niet nabij huis, teken zitten in bomen, teken zie je vliegen
- Controleren is niet echt nodig, je merkt ze vanzelf op door jeuk of bobbel
- Beperkte kennis wat Lyme inhoudt + ernst
- Tijd als factor weinig concreet: wat is 'te laat' de teek vinden?

- + Controleren geeft rust, geen verwijten aan jezelf achteraf
- Controleren is te veel gedoe in verhouding tot de kans / risicoperceptie

Doelgedrag: verwijderen van teken

- Afwezigheid tekentang of puntig pincet

- Onzekerheid: hoe ga ik het doen?
- Heb ik het goed gedaan? Geen feedback in de handeling zelf.
- Onbewust onbekwaam: wordt de teek wel echt juist verwijderd?
- + Op moment suprême kun je via google of huisgenoten hulp krijgen bij hoe te verwijderen
- + Geloof in eigen kunnen: het is misschien even lastig, maar ik ga het doen
- 3 maanden monitoren is lang
- Monitoren is weinig concreet.

- + Grote wens de teek er snel uit te halen. Manifest gevaar.



Belemmerende CASI-gedagsfactoren nader toegelicht

Kennen (1) gevolgd door weerstand/inertie (2) en houding (3) staan controleren in de weg

Aangaande controleren zijn **kennis** (mispercepties), **weerstand (inertie)** en ook **zelfbeeld in de CASI** gedragsfactoren die ondermijnend werken.

- **Kennis** gaat dan om mispercepties die de risicoperceptie verlagen. De misperceptie is samen te vatten als teken komen 'hier' (dichtbij huis) niet of uiterst incidenteel voor en dus is het niet nodig om consequent te controleren. Het zal allemaal zo'n vaart niet lopen.
- **Weerstand (inertie)** hangt als factor direct samen met kennis (mispercepties, verlaagde risicoperceptie) en gaat over de moeite niet nemen te controleren, doordat men niet gelooft in de waarde van het controleren.
- **Zelfbeeld** beschrijft de wens vanuit vertrouwen te leven. Iemand te zijn die één is met de gedachte dat het leven nu eenmaal risico's en gevaren kent en je die niet allemaal kunt voorkomen of vermijden. Liever ontspannen dan vanuit angst en controle leven.

Als het gaat om doelgedrag 2 verwijderen - , zitten er enige belemmeringen met name in de CASI-factor **kunnen, en wel op drie verschillende niveaus**. Overigens zijn bij verwijderen factoren die aanzetten tot het doelgedrag veel sterker: m.n. vanuit sterke **emoties**.

- **Kunnen** als in: niet altijd directe de juiste middelen (tekentang, pincet) bij de hand hebben wanneer een teek zich manifesteert.
- Ook kunnen in de betekenis van denken het niet te kunnen, het niet goed te doen. Gevoelens van onzekerheid over eigen bekwaamheid in het verwijderen (**self efficacy**). De angst voor het verkeerd verwijderen hangt direct samen met het besef over mogelijke gevolgen van een tekenbeet. De huisarts wordt gezien als geruststellende figuur die de behandeling kan evalueren.
- Het derde aspect van **kunnen** is onbewust onbekwaam handelen. Door een verkeerd idee over behandelen als aanpak, gaat men het verkeerd doen (ontsmetten voor verwijderen, draaiend verwijderen).



4. Aanbevelingen



Concretisering van invalshoeken doelgedrag controleren

Intrinsieke motivatie via kennis en emotie,. Consequent gedrag verder ondersteunen door verwijzing/koppeling bestaande routines

Bijsturing vanuit CASI factor **kennis**: bijsturen risicoperceptie ('Grotere kans op impact van teken dan ik dacht'), identificatie verhogen ('Het kan mij/ons ook echt overkomen') en fysieke herkenning ondersteunen ('Zo zien de eruit'). Dit zijn voornamelijk componenten

- Teken komen overal, in elk groen, voor. Ook in groen nabij thuis
- Ongeveer 1 op de 5 teken draagt de Lyme bacterie bij zich
- Lyme is een ernstige ziekte en kan lang duren (inhoud geven aan de nu 'loze' term Lyme). Iedereen kan er ziek van worden, ook sterke en fitte mensen (zoals ik).
- Teken zien er (op jouw lijf) zo uit
- Wacht niet (te lang) met checken op teken, tijd doet risico's toenemen (actief zoeken is beter dan zomaar vinden)

Effectueren van CASI-factor **zelfbeeld**: laat controleren direct een positief gevoel teweeg brengen, stel dit positieve gevoel voor, maak het expliciet

- Laat controleren worden tot een 'daad' van persoonlijke aandacht, verzorging en bescherming zoals gezond eten, tandenpoetsen, flossen, zonnebrand smeren
- Speel met de principes van commitment en consistentie. We (ouders/verzorgers) doen alles om goed voor onszelf en onze kinderen/geliefden te zorgen. Er mag geen schakel in deze keten van zorg en liefde en verantwoordelijkheid ontbreken.

Laagdrempelig maken van controleren ter verlaging van CASI factor **inertie** en controleren als uiting van niet-angst gedreven eigentijds pragmatisme (**zelfbeeld**).

Controleren uitleggen als natuurlijke, niet disruptieve routine

Twee groepen van routines en gewoontes om controleren aan te koppelen en te integreren.

- 'Het is zo gedaan, net als andere routines van omkleden tot tanden poetsen'. Just do it' mentaliteit.
- Controleren als onderdeel van andere routines en gewoontes die gaan over persoonlijke verzorging en gezondheid van zelf en naasten (ref.: tanden poetsen, zonnebrand smeren). Leer hoe vlot en effectief te controleren.
- Controleren als onderdeel van andere routines en gewoontes waarmee men een dagdeel of activiteit afsluit (ref.: douchen, ontspannen, handen wassen, opfrissen, omkleden).



Concretisering van invalshoeken doelgedrag verwijderen

Mensen bekwaam en zelfzeker maken in het adequaat behandelen

Doelgedrag 2 kent in termen van CASI-factoren vrijwel geen belemmeringen; de drijfveer tot tijdig verwijderen is intrinsiek en krachtig

- Ten aanzien van behandelen van tekenbeten gaat het om correct handelen en autonomie. Zodoende staat CASI factor **kunnen** (self efficacy) voorop. Self efficacy verlaagt ook de behoefte aan ondersteuning door derden (onder wie ook de huisarts).
- Zorg voor goed kunnen behandelen en bevestig mensen in het *goed behandeld hebben*. Bied informatie aan die zowel qua toegang als inhoud en vorm uiterst toegankelijk en snel te adopteren en toe te passen is. Visuele communicatie en instructievideo's moeten snel opkomen bij de (acute) zoektocht naar informatie.
- Een controle mechanisme dat mensen bevestigt van goed (effectief, zeker) behandeld hebben is van waarde; het verlaagt de behoefte aan na-controle door huisarts. Vraag: hoe weet men dat een teek goed is verwijderd? Is er bevestiging mogelijk?
- Stimuleer monitoring na verwijderen en neem dit in communicatie mee. Help ook hier routines in te ontwikkelen.



Praktische do's in communicatie

Feiten, pragmatisme en 'op het juiste moment, op de juiste plek.'

Feiten:

- Wijzen op het aantal en de toename van teken in combinatie van de wetenschap dat 1:5 teken Lyme overdraagt: een verhouding en cijfer dat tot de verbeelding spreekt, allermindst abstract en juist concreet voorstelbaar is.
- Koppel teken ook aan atypische groenlocaties; opdat men meer het idee kan ontwikkelen dat teken in alle groen en zeker ook dichtbij voorkomen. Door te spelen met 'Groen rondom huis' kan de risicoperceptie een impuls krijgen.

Maak teken concreet:

- Toon teken zo alledaags en voorstelbaar mogelijk. Voorkom visualisaties in klinische context, want dat zorgt ervoor dat teken voor een deel van de mensen een verschijnsel blijft, in niet iets dat echte mensen zoal jij en ik daadwerkelijk overkomt.
- Koppel de visualisatie aan controleren en behandelen. Hoe kan een teek eruit zien die je bij controle ontdekt (los, vastgebeten)? Hoe zien een reeds verwijderde teek en het wondje er mogelijk uit?

Tekenradar als actuele onderbouwing en bewijs pushen

- De teken-radar is in potentie een effectief middel om mensen wijze alert te maken, juist doordat het een feitelijke en niet-emotionele (lees: pragmatische) presentatie van teken geeft en de toename in een bepaalde periode kan aantonen.

Koppel communicatie niet aan groene locaties, maar aan groen gedrag

- Communiceer vanuit actualiteit als in: wat houdt mensen in ene bepaalde periode bezig. Denk aan platforms en kanalen gekoppeld aan sport, wandelen, kamperen, picknicken, sporten, maar ook hun huisdieren. Denk ook kanalen waar men informatie zoekt en vindt omtrent het weer.



Bijlagen



Kleine aanpassingen in formulering doelgedrag: controleren en verwijderen

1.

- Na een recreatieve activiteit in het groen - wandelen, tuinieren, hardlopen, hond uitlaten etc. - controleer je jezelf op teken. Dit doe je zo snel mogelijk na de activiteit.
- Ouders met kinderen van lagere schoolleeftijd controleren zichzelf en hun kinderen op teken na spelen in het groen. Dit doen ze zo snel mogelijk na het buitenspelen.

- Mensen die bij controle na wandelen, tuinieren, hardlopen, spelen, hond uitlaten etc. een teek vinden bij zichzelf of een ander, halen de teek direct weg.
- Dit doen ze door de teek zo dicht mogelijk op de huid bij de kop vast te pakken en hem er rustig uit te halen. Bij voorkeur met een puntig pincet. Of gebruik een andere tekenverwijderaar en volg dan de gebruiksaanwijzing.
- Zij monitoren de de plek gedurende drie maanden.

2.

