Gezond Groningen

Factsheet | Samen naar een Rookvrij Groningen — Framing & Nudging

Gedrag begrijpen

Om gedrag effectief te beïnvloeden, moeten we begrijpen hoe mensen keuzes maken. Het gaat niet alleen om rationele argumenten, maar ook om emoties en gewoonten.

Olifant & ruiterbrein: gedrag wordt gestuurd door zowel gevoel (veiligheid kinderen, gezondheid, sociale status) als verstand (cijfers, risico's, financiële gevolgen).

Herhaling & concreetheid: simpele, visuele en vaak herhaalde boodschappen blijven beter hangen.

Interventietools: framing & nudging

Taal, beelden en subtiele prikkels spelen een grote rol bij gedragsverandering. Door slim te framen en te nudgen, kan rookvrij gedrag aantrekkelijker en vanzelfsprekender worden.

- Framing: zet roken neer als iets negatiefs ("verdienmodel tabaksindustrie"), en rookvrij als positief ("gezond, sportief, toekomstgericht").
- Nudging: maak rookvrije zones aantrekkelijk, gebruik duidelijke signalen en spelelementen.

Randvoorwaarde: zonder samenwerking en structurele borging verliezen framing en nudging hun kracht.

Praktische toepassingen

In de praktijk vraagt rookvrij maken om maatwerk: verschillende doelgroepen bereiken we met verschillende middelen.

Kinderen & ouders: gebruik ouders als bondgenoten in de framing ("Wil jij dat je kind het verdienmodel van de tabaksindustrie wordt?").

Tieners: sluit aan bij hun leefwereld met TikTok, influencers, rappers en sporthelden. Gamification en beloningen versterken dit.

Volwassen: zet feedbacksystemen in op ongewenste plekken, bied alternatieve rookplekken buiten zicht.

Publieke ruimte: maak rookvrije zones aantrekkelijk en gebruik interactieve tools (apps, kaarten) om dit zichtbaar te maken.

Gezond Groningen

Tips & aanbevelingen voor de praktijk

Praktische handvatten om rookvrij-beleid en acties succesvol toe te passen:

Houd het eenvoudig en visueel
- Korte, duidelijke boodschappen
- Gebruik pictogrammen, posters, video's
- Herhaal de boodschap regelmatig

Werk met positieve framing
- Benadruk voordelen: gezond, sportief, toekomstgericht
- Vermijd belerend taalgebruik
- Zet trots en kracht centraal

Zet nudging slim in
- Maak rookvrije zones aantrekkelijk en uitnodigend
- Gebruik duidelijke signalen (bordjes, icoontjes)
- Verleg rookplekken uit het zicht en maak ze onaantrekkelijk

Betrek rolmodellen en media
- Zet influencers, sporters en muzikanten in
- Gebruik TikTok en Instagram voor campagnes
- Laat ouders en docenten voorbeeldfiguren zijn

Werk samen en borg structureel
- Betrek scholen, sportclubs, gemeenten en ondernemers
- Sluit lokale acties aan bij landelijke campagnes
- Leg afspraken duurzaam vast

Bied alternatieven en ondersteuning
- Maak rookvrije alternatieven zichtbaar
- Zorg dat hulp bij stoppen roken vindbaar is
- Koppel beloningen of spelelementen aan rookvrij gedrag

Aanbeveling: Begin klein maar consequent. Een rookvrije ingang of speelplaats is een krachtig startpunt dat anderen inspireert en vergroot kan worden.

Kernboodschap

Het rookvrij maken van Groningen vraagt om collectieve actie, creatieve interventies en structurele borging. Samenwerking en herhaling zijn de sleutels tot blijvend effect.