

# **MOVEZ**

## NETWORK

**COMMUNICATIE, MOTIVATIE  
& Ki**

Dr. Crystal Smit



*Erasmus*

# Dr. Crystal Smit

- **Postdoc Researcher**

- Erasmus University Rotterdam
- Communication and Behavioural Change

- **Onderzoeksinteresse**

- Motivatie
- Sociale invloeden
- Positief gezondheidsgedrag
- Jongeren
- Sociale netwerk interventies



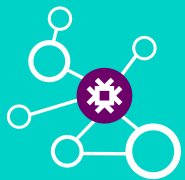
# MOVEZ NETWORK



Focuses on youth, wellbeing and digital media.



Goal is to empower the next generation toward smart, healthy and happy media users.



Stands for the connection between science, education and society, with young people as center stage experts.



Co-creates together with young people the questions and the answers.



**MOVEZ**  
NETWORK



[moveznetwork](https://www.linkedin.com/company/moveznetwork)



[eur.nl/essb/onderzoek/movez-lab](https://eur.nl/essb/onderzoek/movez-lab)

# MOVEZ TEAM



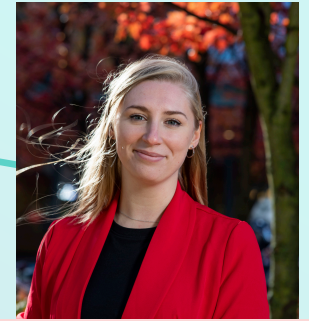
Dr. Crystal Smit



Jonas Schlicht, MSc



Dr. Roel Lutkenhaus



Hannah Volman, MSc



Dr. Thabo van Woudenberg



Prof. Moniek Buijzen



Ying Chuck, MSc



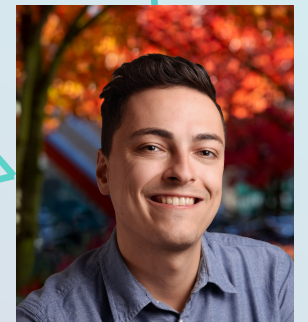
Dr. Esther Rozendaal



Mirjam van der Gaag, BSc

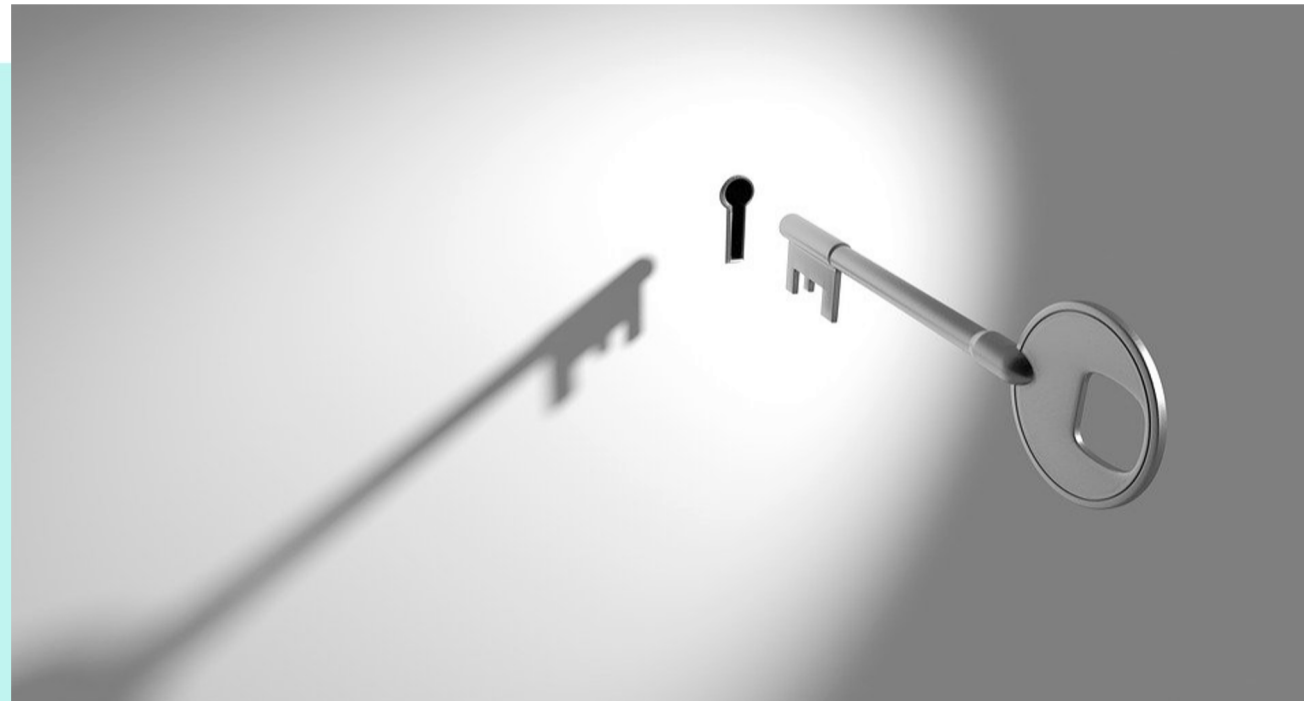


Dr. David Blok

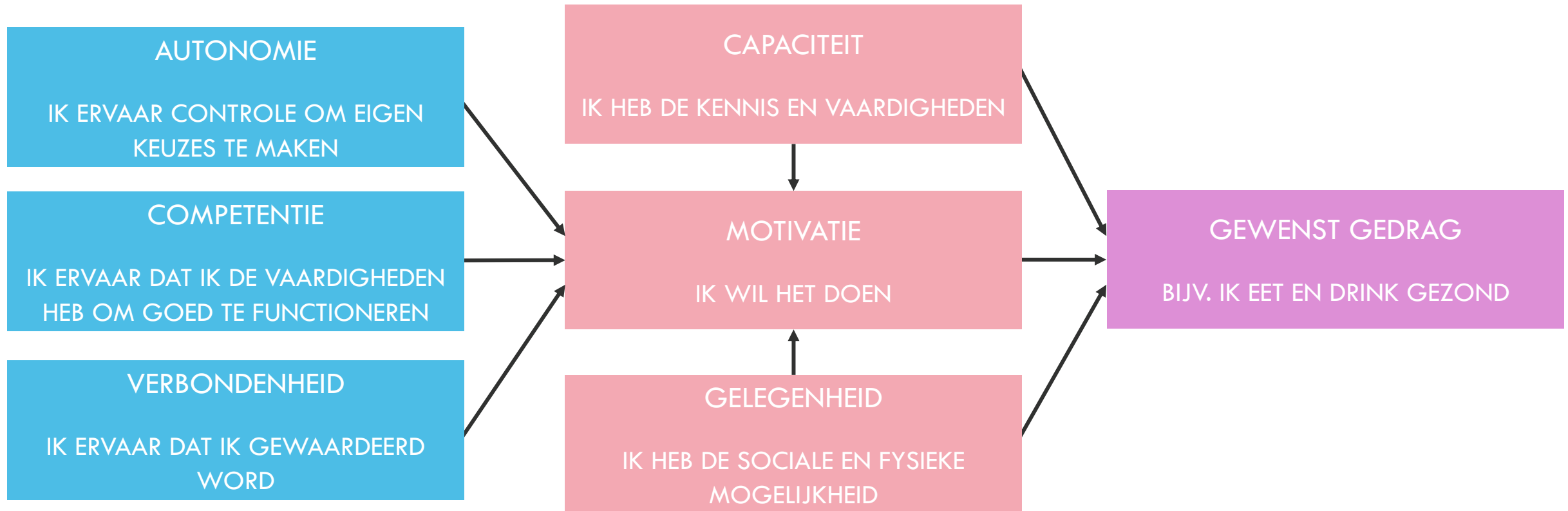


Bojan Simoski, MSc

# COMMUNICATION IS KEY



# THEORETISCHE ACHTERGROND



# COMMUNICATIERICHTLIJNEN

- Gebruik niet-controlerende taal



**AUTONOMIE**  
Ik kies er zelf voor

# OPROEP OVERHEID



bij klachten  
blijf thuis en  
laat je testen



bel 0800 - 1202

alleen samen krijgen we  
corona onder controle



Om verspreiding van  
het coronavirus tegen te  
gaan, vragen wij je te  
testen en thuis te blijven  
bij klachten



bel 0800 - 1202

alleen samen krijgen we  
corona onder controle



# COMMUNICATIERICHTLIJNEN

- Gebruik niet-controlerende taal
- Benoem persoonlijke en betekenisvolle drijfveren
  - Zelf-overtuigingstechniek toepassen
  - Focus op korte termijn



AUTONOMIE  
Ik kies er zelf voor

# WERVING ZELFTEST-PROJECT

**HELDEN  
GEZOCHT**



**TESTEN**  
VOOR JE TOEKOMST

[hint.hr.nl/thuistesten](http://hint.hr.nl/thuistesten)

Wil jij...  
Meehelpen in de strijd  
tegen het coronavirus?

**TESTEN**  
VOOR JE TOEKOMST

[hint.hr.nl/thuistesten](http://hint.hr.nl/thuistesten)

Wil jij...  
Meehelpen in de strijd  
tegen het coronavirus?  
Meer fysiek onderwijs in  
de nabije toekomst?

**TESTEN**  
VOOR JE TOEKOMST

[hint.hr.nl/thuistesten](http://hint.hr.nl/thuistesten)

Meld je dan aan voor  
het onderzoek  
**Testen voor je Toekomst.**  
Check  
[hint.hr.nl/thuistesten](http://hint.hr.nl/thuistesten)



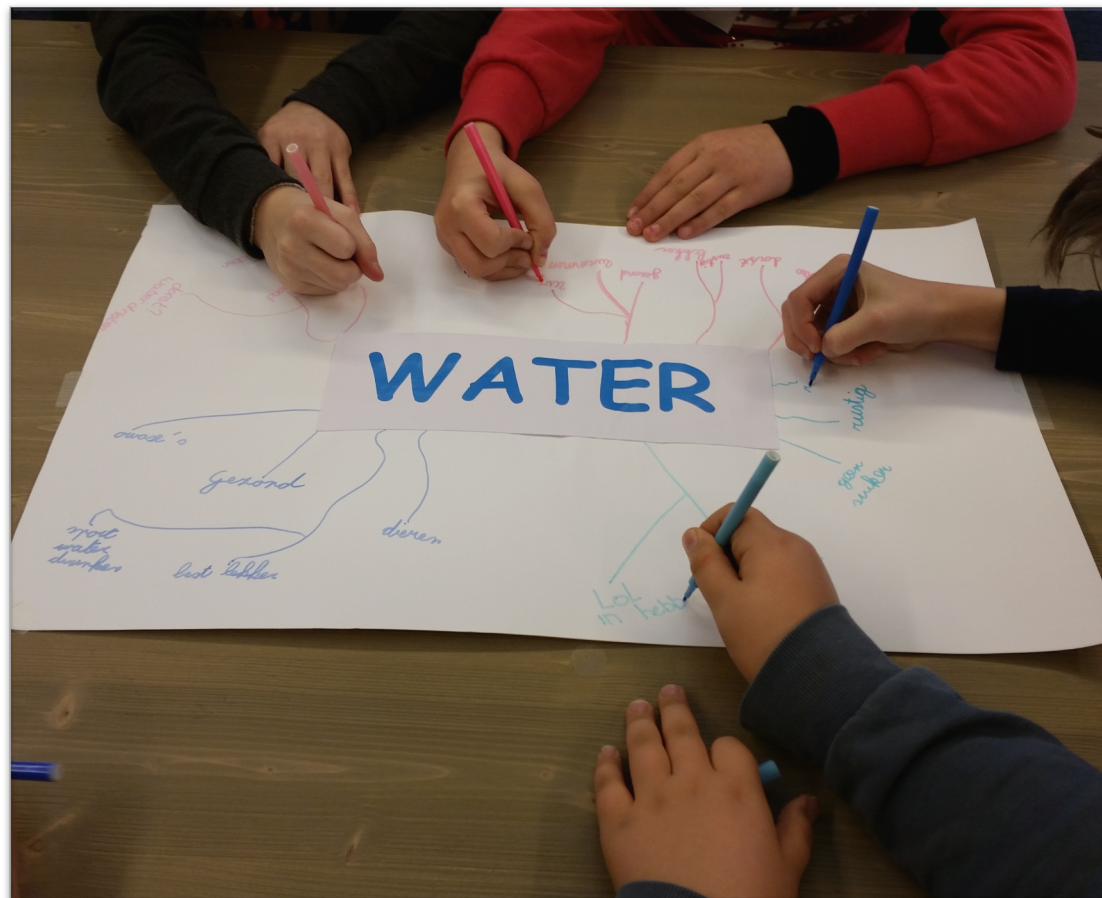
**TESTEN**  
VOOR JE TOEKOMST



**MOVEZ**  
NETWORK

*Erasmus*

# ZELF-OVERTUIGINGSTECHNIEK



WAAROM IS HET  
BELANGRIJK  
VOOR JOU OM  
MEER WATER TE  
DRINKEN?



**MOVEZ**  
NETWORK

*Erasmus*

# COMMUNICATIERICHTLIJNEN

- Gebruik niet-controlerende taal
- Benoem persoonlijke en betekenisvolle drijfveren
  - Zelf-overtuigingstechniek toepassen
  - Focus op korte termijn
- Vrijheid van keuze



AUTONOMIE  
Ik kies er zelf voor

# COMMUNICATIERICHTLIJNEN

- Geef positieve en relevante feedback



COMPETENTIE

Ik kan dit

# BMI METER - BEFORE

## Bereken je BMI

### Geslacht

Man  Vrouw

### Leeftijd

15 jr

### Lengte

140 cm

### Gewicht

58 kg

### Jouw BMI is

29.6

VEEL TE LAAG

GOED

HOOG

VEEL TE HOOG

Jouw gewicht is veel hoger dan gezond voor je is. Maak samen met je ouders een afspraak met de huisarts om te kijken wat jullie het beste kunnen doen om een gezonder gewicht te krijgen. Omdat je nog jong bent en volop groeit is het beter om niet zonder hulp af te vallen.

Alles over een gezond gewicht voor tieners

# BMI METER - AFTER

## Bereken je BMI

### Geslacht

Man  Vrouw

### Leeftijd

15 jr

### Lengte

140 cm

### Gewicht

58 kg

### Jouw BMI is

29.6

VEEL TE LAAG

GOED

HOOG

VEEL TE HOOG

Goed dat je onderzoekt of je een gezond gewicht hebt. Je zit nu ver boven een gezond gewicht. Dat kan even schrikken zijn. Je kunt een afspraak met de huisarts of een diëtist maken. Zij kijken dan samen met jou naar wat je het beste kunt doen in jouw situatie. Omdat je nog jong bent, kun je beter niet zonder hulp gewicht verliezen. Je lichaam werkt er hard aan om volwassen te worden en heeft voldoende gezonde voeding nodig om dat te doen.

Alles over een gezond gewicht voor tieners

# COMMUNICATIERICHTLIJNEN

- Geef positieve en relevante feedback
- Bespreek mogelijke belemmeringen
  - Zelf-overtuigingstechniek toepassen

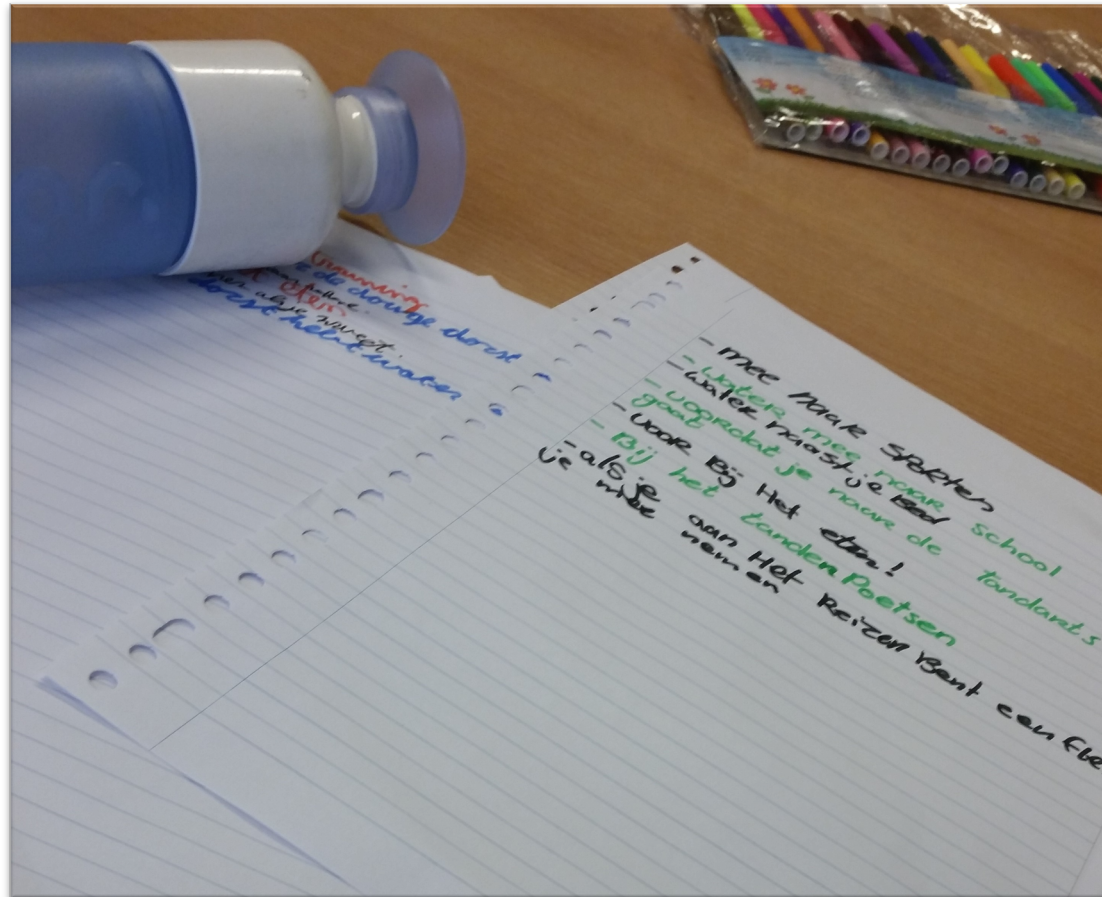


COMPETENTIE

Ik kan dit



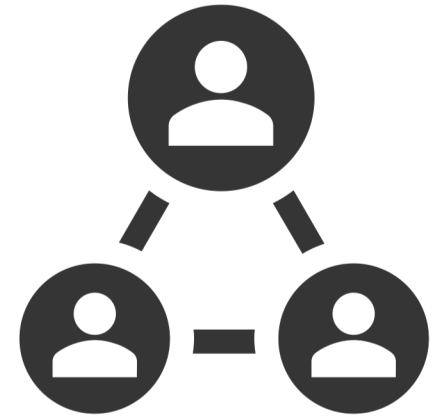
# ZELF-OVERTUIGINGSTECHNIEK



HOE ZOU JIJ MEER  
WATER KUNNEN  
DRINKEN?

# COMMUNICATIERICHTLIJNEN

- Erken en respecteer perspectieven en gevoelens



VERBONDENHEID  
Ik sta er niet alleen voor

# BMI METER - AFTER

## Bereken je BMI

### Geslacht

Man  Vrouw

### Leeftijd

15 jr

### Lengte

140 cm

### Gewicht

58 kg

### Jouw BMI is

29.6

VEEL TE LAAG

GOED

HOOG

VEEL TE HOOG

Goed dat je onderzoekt of je een gezond gewicht hebt. Je zit nu ver boven een gezond gewicht. Dat kan even schrikken zijn. Je kunt een afspraak met de huisarts of een diëtist maken. Zij kijken dan samen met jou naar wat je het beste kunt doen in jouw situatie. Omdat je nog jong bent, kun je beter niet zonder hulp gewicht verliezen. Je lichaam werkt er hard aan om volwassen te worden en heeft voldoende gezonde voeding nodig om dat te doen.

Alles over een gezond gewicht voor tieners

# COMMUNICATIERICHTLIJNEN

- Erken en respecteer perspectieven en gevoelens
- Mogelijkheden bieden voor ondersteuning



VERBONDENHEID  
Ik sta er niet alleen voor

# BMI METER - AFTER

## Bereken je BMI

### Geslacht

Man  Vrouw

### Leeftijd

15 jr

### Lengte

140 cm

### Gewicht

58 kg

### Jouw BMI is

29.6

VEEL TE LAAG

GOED

HOOG

VEEL TE HOOG

Goed dat je onderzoekt of je een gezond gewicht hebt. Je zit nu ver boven een gezond gewicht. Dat kan even schrikken zijn. Je kunt een afspraak met de huisarts of een diëtist maken. Zij kijken dan samen met jou naar wat je het beste kunt doen in jouw situatie. Omdat je nog jong bent, kun je beter niet zonder hulp gewicht verliezen. Je lichaam werkt er hard aan om volwassen te worden en heeft voldoende gezonde voeding nodig om dat te doen.

Alles over een gezond gewicht voor tieners

# COMMUNICATIERICHTLIJNEN

- Erken en respecteer perspectieven en gevoelens
- Mogelijkheden bieden voor ondersteuning
- Doe een beroep op de natuurlijke bereidheid om elkaar te helpen



VERBONDENHEID  
Ik sta er niet alleen voor

# OPROEP OVERHEID



bij klachten  
blijf thuis en  
laat je testen



bel 0800 - 1202

alleen samen krijgen we  
corona onder controle



Om verspreiding van  
het coronavirus tegen te  
gaan, vragen wij je te  
testen en thuis te blijven  
bij klachten



bel 0800 - 1202

alleen samen krijgen we  
corona onder controle

# WERVING ZELFTEST-PROJECT

**HELDEN  
GEZOCHT**



**TESTEN**  
VOOR JE TOEKOMST

[hint.hr.nl/thuistesten](http://hint.hr.nl/thuistesten)

Wil jij...  
Meehelpen in de strijd  
tegen het coronavirus?

**TESTEN**  
VOOR JE TOEKOMST

[hint.hr.nl/thuistesten](http://hint.hr.nl/thuistesten)

Wil jij...  
Meehelpen in de strijd  
tegen het coronavirus?  
Meer fysiek onderwijs in  
de nabije toekomst?

**TESTEN**  
VOOR JE TOEKOMST

[hint.hr.nl/thuistesten](http://hint.hr.nl/thuistesten)

Meld je dan aan voor  
het onderzoek  
**Testen voor je Toekomst.**  
Check  
[hint.hr.nl/thuistesten](http://hint.hr.nl/thuistesten)



**TESTEN**  
VOOR JE TOEKOMST



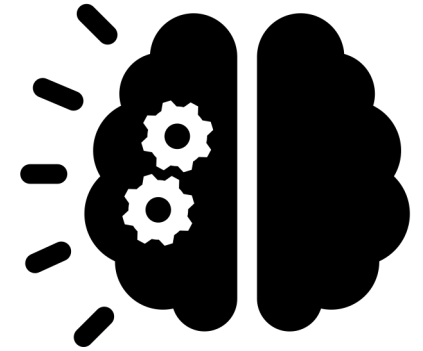
**MOVEZ**  
NETWORK

*Erasmus*



# COMMUNICATIERICHTLIJNEN

- Geef concrete instructies en uitleg



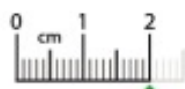
CAPACITEIT  
Ik ben in staat

# ZELFTESTINSTRUCTIES

## AFNAME

### 4 VOORBEREIDING

- Haal het steriele wattenstaafje uit de verpakking.
- Houd het wattenstaafje vast op 2 cm vanaf de bovenkant (inclusief wat).
- Bekijk hiernaast hoe ver 2 cm ongeveer is.



### 5 AFNAME

- Breng het wattenstaafje 2 cm in je neus.
- Draai 4 keer langs de binnenkant van je neus gedurende 15 seconden.
- Het inbrengen van het wattenstaafje doet geen pijn. Je ogen kunnen wel gaan tranen (dit is normaal).



- 2 cm
- 4 keer
- 15 sec

### 6 HERHAAL

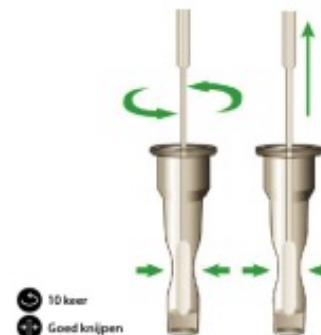
- Breng hetzelfde wattenstaafje 2 cm in het andere neusgat.
- Draai 4 keer langs de binnenkant van je neus gedurende 15 seconden.



- Herhaal
- 2 cm
- 4 keer
- 15 sec

### 7 MENGEN

- Doe het wattenstaafje voorzichtig in het buisje met testvloeistof.
- Knijp in de onderkant van het buisje.
- Draai het wattenstaafje minstens 10 keer rustig rond in het buisje.
- Knijp tijdens het draaien in de onderkant van het buisje.
- Blijf in de zijkanten van het buisje knijpen, terwijl je het wattenstaafje verwijdert uit het buisje. Zo druk je alle vloeistof uit het wattenstaafje.
- Het is belangrijk dat alle vloeistof in het buisje achterblijft.



- 10 keer
- Goed knijpen

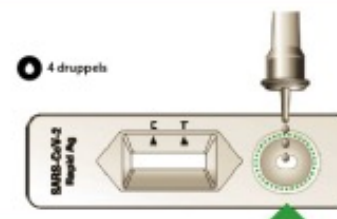
### 8 BUISJE AFSLUITEN

- Sluit het buisje met testvloeistof af met de druppelaardop en druk het goed vast.



### 9 DRUPPELEN

- Druppel voorzichtig 4 druppels in het kleine cirkeltje van de test.

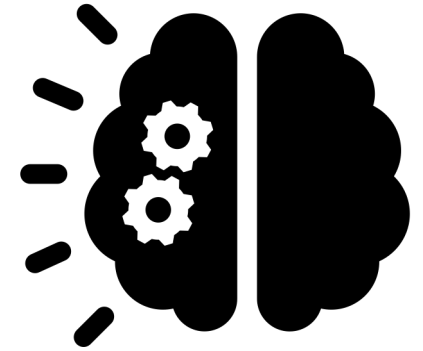


- 4 druppels

TESTEN  
VOOR JE TOEKOMST

# COMMUNICATIERICHTLIJNEN

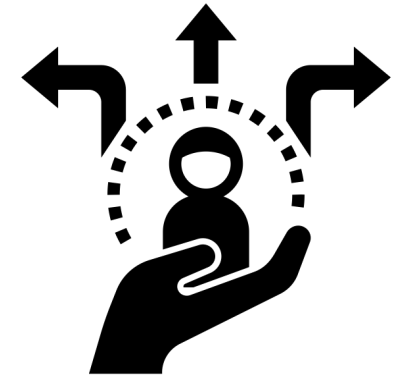
- Geef concrete instructies en uitleg
- Geef alleen relevante informatie



CAPACITEIT  
Ik ben in staat

# COMMUNICATIERICHTLIJNEN

- Maak het gedrag makkelijk uit te voeren



GELEGENHEID

Ik heb de mogelijkheid



MOVEZ  
NETWORK

*Erasmus*

# ZELFTESTINSTRUCTIES

## AFNAME

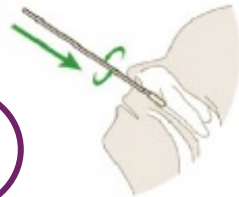
### 4 VOORBEREIDING

- Haal het steriele wattenstaafje uit de verpakking.
- Houd het wattenstaafje vast op 2 cm vanaf de bovenkant (inclusief wat).
- Bekijk hiernaast hoe ver 2 cm ongeveer is.



### 5 AFNAME

- Breng het wattenstaafje 2 cm in je neus.
- Draai 4 keer langs de binnenkant van je neus gedurende 15 seconden.
- Het inbrengen van het wattenstaafje doet geen pijn. Je ogen kunnen wel gaan tranen (dit is normaal).



### 6 HERHAAL

- Breng hetzelfde wattenstaafje 2 cm in het andere neusgat.
- Draai 4 keer langs de binnenkant van je neus gedurende 15 seconden.



### 7 MENGEN

- Doe het wattenstaafje voorzichtig in het buisje met testvloeistof.
- Knijp in de onderkant van het buisje.
- Draai het wattenstaafje minstens 10 keer rustig rond in het buisje.
- Knijp tijdens het draaien in de onderkant van het buisje.
- Blijf in de zijkanten van het buisje knijpen, terwijl je het wattenstaafje verwijdert uit het buisje. Zo druk je alle vloeistof uit het wattenstaafje.
- Het is belangrijk dat alle vloeistof in het buisje achterblijft.



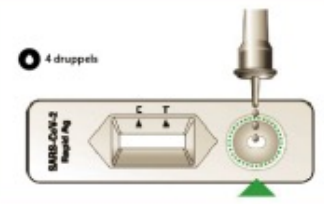
### 8 BUISJE AFSLUITEN

- Sluit het buisje met testvloeistof af met de druppelaardop en druk het goed vast.



### 9 DRUPPELEN

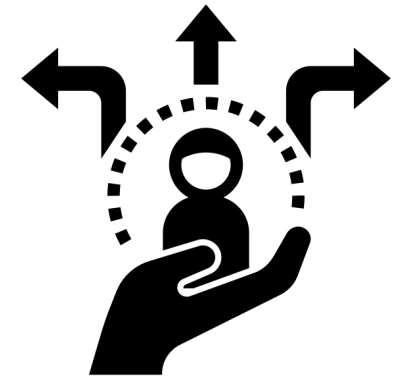
- Druppel voorzichtig 4 druppels in het kleine cirkeltje van de test.



**TESTEN**  
VOOR JE TOEKOMST

# COMMUNICATIERICHTLIJNEN

- Maak het gedrag makkelijk uit te voeren
- Communiceer de sociale norm



GELEGENHEID

Ik heb de mogelijkheid

## MOTIVERENDE EN FACILITERENDE COMMUNICATIE



**Communicatie inzetten op:**  
de motivatie (*willen*),  
capaciteit (*in staat stellen*),  
en gelegenheid (*mogelijk  
maken*) van jongeren



# FOLLOW US



**MOVEZ**  
NETWORK



Movez Network



@MOVEZnet



[www.eur.nl/essb/onderzoek/movez-lab](http://www.eur.nl/essb/onderzoek/movez-lab)