



Nooit te oud om te leren

Een brandveiligheidsinterventie voor senioren
ontwikkelen met behulp van Intervention Mapping

Margo Karemaker



Nooit te oud om te leren

Een brandveiligheidsinterventie voor senioren ontwikkelen met behulp van Intervention Mapping

Publieksversie van het proefschrift

Never too old to learn. Developing a home fire-safety intervention for older adults using Intervention Mapping

Margo Karemaker

Publieksversie van het proefschrift *Never too old to learn. Developing a home fire-safety intervention for older adults using Intervention Mapping*

Auteur: Margo Karemaker
Eerste promotor: Prof. dr. R.A.C. Ruiter
Co-promotoren: Dr. G.A. ten Hoor, Dr. C.H.M. van Schie,
Em. Lector R.R. Hagen

Het proefschrift is mede mogelijk gemaakt door subsidie van de Nederlandse Brandwonden Stichting, Brandweer Nederland, het Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties en het Nederlands Instituut Publieke Veiligheid (NIPV).

Redactie en vormgeving publieksversie:
Yvonne Stassen en Margriet Elbersen, NIPV

© Margo Karemaker

De informatie in deze publieksversie is gebaseerd op het proefschrift *Never too old to learn. Developing a home fire-safety intervention for older adults using Intervention Mapping* (2024). Het doel van deze uitgave is niet om volledig te zijn. In alle gevallen gaat de inhoud van het proefschrift boven deze verkorte versie.

Het NIPV hecht veel belang aan kennisdeling. Delen uit deze publieksversie mogen dan ook worden overgenomen op voorwaarde van bronvermelding.

Bekijk het proefschrift en de publieksversie



Inhoud

Vooraf	5	
1	Het promotieonderzoek	7
1.1	Inleiding	7
1.2	Behoefteanalyse	11
1.3	Het voorlichtingsprogramma Brandveiligheid in Huis	13
1.4	Effectmeting	18
1.5	Conclusie	20
2	Lessen voor de praktijk	25
2.1	Het doel van de interventie	25
2.2	Vooronderzoek (behoefteanalyse)	26
2.3	Betrek belanghebbenden bij de ontwikkeling van een interventie	27
2.4	De inhoud van de interventie	28
2.5	Het aanspreken van gedragsfactoren	29
2.6	Evalueren	33
2.7	Samenvattend	35
Dank		37
Margo Karemaker		39



Vooraf

Dit document is een compacte versie van het promotieonderzoek dat heeft geleid tot het proefschrift *Never too old to learn. Developing a home fire-safety intervention for older adults using Intervention Mapping*. Dit proefschrift is het resultaat van vijf jaar onderzoek naar brandveiligheid bij senioren en bestaat uit vier wetenschappelijke artikelen. In deze artikelen:

- > Is onderzocht welke gedragsfactoren een rol spelen bij brandveilig gedrag
- > Is de ontwikkeling van een interventie voor de doelgroep senioren beschreven
- > Is een effectmeting uitgevoerd waarin gekeken is naar het effect van brandveiligheidsinterventies op het beïnvloeden van brandveilig gedrag.

Deze publieksversie legt beknopt en laagdrempelig uit hoe het onderzoek is uitgevoerd en wat de uitkomsten zijn. Het doel van dit document is niet om volledig te zijn. Op onze website nipv.nl vindt u het volledige proefschrift.

Leeswijzer

Deze publieksversie bestaat uit twee delen: het promotieonderzoek en de lessen voor de praktijk.

In deel 1 worden het doel, de methode en de resultaten van het promotieonderzoek besproken. Er wordt uitgelegd hoe, met behulp van de methode Intervention Mapping, een interventie is ontwikkeld. Ook wordt beschreven welk effect deze interventie heeft op het beïnvloeden van brandveilig gedrag.

Alle stappen om te komen tot een effectieve gedragsinterventie worden uitgebreid beschreven in deel 2, Lessen voor de praktijk. Met behulp van deze stappen kunnen ontwikkelaars van voorlichtingen en voorlichters hier zelf mee aan de slag, wanneer zij brandveilig gedrag effectief willen verbeteren.

Hoewel dit promotieonderzoek zich richt op de doelgroep senioren, zijn de lessen ook toe te passen op andere doelgroepen.



1 Het promotieonderzoek

1.1 Inleiding

Het belang van dit onderzoek

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat senioren een verhoogd risico lopen op letsel of overlijden bij woningbranden. Op dit moment is 20% van de Nederlandse bevolking 65 jaar of ouder. De verwachting is dat dit groeit naar meer dan 26% in 2040. Ook blijven meer oudere mensen zelfstandig wonen in plaats van dat zij verhuizen naar een verzorgingshuis of verpleeghuis. Dit benadrukt de noodzaak om het brandveilig gedrag onder senioren te verbeteren.

Senioren: in dit onderzoek zijn senioren gedefinieerd als personen van 65 jaar en ouder.

Daarnaast hebben verschillende beleidsgerelateerde beslissingen in Nederland een verdere impact op het woningbrandrisico in de leeftijdsgroep senioren. Ten eerste is het beleid van de overheid er sinds 2013 op gericht om verzorgingshuizen geleidelijk te sluiten. Hierdoor zijn er momenteel vrijwel geen verzorgingshuizen meer over. Ten tweede heeft de overheid aangegeven het aantal plaatsen in verpleeghuizen niet uit te breiden en zelfs te verminderen. Bij deze verschillende beslissingen wordt geen rekening gehouden met de toename van woningbrandrisico's doordat senioren langer zelfstandig blijven wonen. De noodzaak om het brandveiligheidsgedrag te beïnvloeden is daardoor nog groter.

Om brandveilig gedrag onder senioren te verbeteren, zijn er al veel brandveiligheidsinterventies ontwikkeld en ingevoerd. Over het algemeen gaat het om technische maatregelen zoals rookmelders installeren of vluchtroutes plannen. Omdat woningbranden bij senioren vaak worden veroorzaakt door onveilig gedrag van henzelf en brand bij deze doelgroep vaak dicht bij het lichaam ontstaat, is het nodig om interventies te ontwikkelen die het brandveilig gedrag verbeteren. Zoals veilig koken of veilig apparaten opladen. Verder hebben huidige voorlichtingsprogramma's meestal tot doel om brandveilig gedrag te verbeteren door kennis, bewustzijn en risicoperceptie te vergroten. Hierbij wordt ervan uitgegaan dat senioren weinig kennis hebben, zich niet bewust zijn van het risico en een lage risicoperceptie ervaren. En dat het inzetten op deze gedragsfactoren zal leiden tot gedragsverandering. Er is echter niet veel bekend over (het meten van) het effect van deze voorlichtingsprogramma's op brandveilig gedrag. Vaak wordt alleen naar het bereik van de interventie gekeken.

Omdat het nodig is om het brandveilig gedrag onder senioren te verbeteren, is het van belang om te onderzoeken op welke gedragsfactor(en) ingezet kan worden om het grootste effect te bereiken met een interventie.

Doel van dit onderzoek

Het doel van het onderzoek is het ontwikkelen van een gedragsinterventie om brandveilig gedrag bij senioren thuis te verbeteren. Met behulp van de methode Intervention Mapping, die hierna wordt toegelicht, is stapsgewijs en systematisch een ontwikkelingsproces gevolgd, gebaseerd op theoretisch en empirisch bewijs.

De volgende stappen zijn doorlopen om te komen tot de ontwikkeling en effectmeting van een gedragsinterventie:

- > **Behoeftanalyse:** door middel van interviews is een eerste beeld verkregen van de standpunten van senioren over brand-gerelateerde onderwerpen. Vervolgens is met een vragenlijst onder een grote groep zelfstandig wonende senioren onderzocht welke gedragsfactoren het brandveilig gedrag van hen beïnvloeden.
- > **Gedragsinterventie ontwikkelen:** de inzichten over relevante gedragsfactoren die het gedrag van senioren beïnvloeden zijn gecombineerd met de systematische toepassing van gedragsveranderingsmethoden. Dit heeft geleid tot de ontwikkeling van het programma Brandveiligheid in Huis.
- > **Effectmeting:** welke invloed hebben brandveiligheidsvoorlichtingen op het brandveilig gedrag en de onderliggende gedragsfactoren bij senioren? Hierbij zijn zowel de nieuw ontwikkelde voorlichting Brandveiligheid in Huis als bestaande voorlichtingsprogramma's van de brandweer meegenomen.

Gedrag en gedragsfactoren

Er zijn verschillende (psychologische) redenen waarom we ons gedragen zoals we ons gedragen. Die bewuste of onbewuste redenen noemen we gedragsfactoren. Deze gedragsfactoren kunnen worden veranderd of beïnvloed door allerlei aanpakken om het gedrag te veranderen, zogenaamde interventies. Een voorlichting of een campagne is hier een voorbeeld van. De interventies kunnen bijvoorbeeld gaan over het beïnvloeden van de manier waarop mensen denken over een bepaald onderwerp. Of de interventies kunnen het vermogen hebben om gedrag van mensen of de omgeving te veranderen.

Voorbeelden van gedragsfactoren zijn:

- > Cognitieve factoren (heeft iemand de kennis, attitudes, overtuigingen, waarden, zelfeffectiviteit en verwachtingen om het gedrag te vertonen)
- > Capaciteiten zoals vaardigheden (kan iemand het gewenste gedrag uitvoeren)
- > Omgevingsfactoren zoals sociale invloeden (hoe wordt iemand beïnvloed door de omgeving, wat zijn sociale normen en is er sociale support?).

Wanneer je gedrag wilt beïnvloeden, kun je niet alle gedragsfactoren aanspreken en zal ook niet elke gedragsfactor even relevant zijn. Het is daarom essentieel om te onderzoeken welke gedragsfactoren het belangrijkste zijn en het meest te beïnvloeden zijn. Een mix van strategieën die verschillende soorten gedragsfactoren aanspreekt, zal de grootste kans hebben op effectieve gedragsverandering.

Intervention Mapping

Intervention Mapping (IM) is een methode die gebruikt kan worden om gedragsinterventies te ontwerpen, implementeren en evalueren. IM beschrijft zes stappen om een interventie te ontwikkelen die is gebaseerd op theorie en bewijs.

- > Stap 1 bestaat uit het uitvoeren van een behoefteanalyse. Hierin worden het probleem en het daarmee samenhangende gedrag en gedragsfactoren voor de doelgroep vastgesteld.
- > Stap 2 legt de basis voor de interventie. In deze fase wordt gespecificeerd wie en wat er gaat veranderen als de interventie wordt uitgevoerd: de veranderdoelstellingen.
- > Stap 3 gaat over het ontwerpen van de interventie. In deze stap worden methoden geselecteerd die invloed kunnen uitoefenen op de veranderdoelstellingen uit stap 2. Deze methoden worden vervolgens vertaald naar praktische toepassingen: de materialen en/of activiteiten.
- > Stap 4 richt zich op het daadwerkelijke programma. Er wordt een plan gemaakt voor de productie van materialen. Ook worden de doelgroep en de uitvoerders (voorlichters) geraadpleegd over de materialen en werkwijzen.
- > In stap 5 wordt een plan gemaakt voor de uitvoering van het programma. Het is cruciaal om de beoogde programma-uitvoerders bij deze stap te betrekken. Dit om tot een plan te komen om het programma op grotere schaal in te voeren.
- > In stap 6 wordt een evaluatieplan gemaakt. Hierin wordt beoordeeld of de meetbare prestatie- en veranderdoelstellingen zijn behaald.

Belangrijke begrippen in het onderzoek

Attitude

De houding die iemand heeft ten opzichte van een persoon, plaats of onderwerp.

Behoeftanalyse

Het proces waarin de behoeften, ook wel 'kloven', tussen het huidige en het gewenste resultaat bepaald worden.

Gedragsfactor

Bewuste en/of onbewuste factoren die het gedrag van iemand beïnvloeden.

Intentie

Het voornemen van iemand om een handeling te verrichten.

Interventie

Aanpak om het gedrag te veranderen. Bijvoorbeeld een voorlichting, campagne, training of cursus.

Responseffectiviteit

De verwachting van iemand dat bepaald gedrag zal bijdragen aan het verlagen van het risico.

Risicoperceptie

Het subjectieve oordeel dat iemand heeft over de kenmerken en de ernst van een risico en de kans dat dit gebeurt.

Sociale normen

De overtuigingen die iemand heeft over wat anderen doen en gepast vinden.

Zelfeffectiviteit

Het vertrouwen van iemand in zijn eigen kunnen om met succes een taak te volbrengen of een probleem op te lossen.



1.2 Behoeftanalyse

Bij de start van de ontwikkeling van een gedragsinterventie is het belangrijk om de doelgroep te leren kennen (stap 1 en 2 van Intervention Mapping). In dit onderzoek is dat gedaan door in gesprek te gaan met de doelgroep en door een vragenlijst uit te zetten. Hierbij stonden de volgende vragen centraal: Wat weten senioren al van het onderwerp af? Hoe gedragen zij zich op dit moment? En welke factoren beïnvloeden hun gedrag?

Interviews (17 deelnemers)

Om een eerste beeld te krijgen van de huidige kennis en het huidige gedrag van senioren, zijn interviews gehouden. In deze interviews zijn vier thema's besproken: kennis van brand en brandveiligheid, brandveilig gedrag, gedragsfactoren die dit beïnvloeden en verantwoordelijkheid voor brandveiligheid. Uit de interviews komt een aantal bevindingen naar voren.

Kennis

Het kennisniveau van brand en brandveiligheid onder de geïnterviewde senioren is beperkt. De meeste respondenten kunnen wel enkele oorzaken van brand noemen. Maar deze gaan vooral over de bron van een brand (bijvoorbeeld kaarsen) of een moment waarop brand kan ontstaan (bijvoorbeeld tijdens het koken). De senioren blijken geen gedetailleerde kennis te hebben over risicovol gedrag dat brand kan veroorzaken.

Brandveilig gedrag en gedragsfactoren

De geïnterviewden geven aan dat zij met name voorzichtig zijn met het gebruik van open vuur. Denk aan kaarsen, lucifers, roken of een open haard. Daarnaast geven zij aan technische maatregelen te nemen, zoals rookmelders plaatsen, en een vluchtroute plannen.

Gedragsfactoren die brandveilig gedrag bij de senioren lijken te beïnvloeden zijn: een laag risicobewustzijn, gewoontepatronen en het zien of ervaren van barrières om meer brandveilig gedrag te vertonen, zoals bijvoorbeeld fysieke beperkingen.

Verantwoordelijkheid voor brandveiligheid

De geïnterviewde senioren geven aan dat de brandveiligheid in hun huis hun eigen verantwoordelijkheid is. Verder geven zij aan dat zij de brandweer een betrouwbare partij vinden om informatie over brandveiligheid te delen. De brandweer is in hun ogen betrouwbaar, omdat "ze weten waar ze het over hebben". Sommige respondenten noemen het uniform ook een teken van deskundigheid.

Vragenlijst (4414 deelnemers)

Om de relatie tussen verschillende gedragsfactoren en brandveilig gedrag verder te onderzoeken, is een digitale vragenlijst uitgezet onder senioren. Hierin zijn vragen gesteld over gedrag, gedragsfactoren en betrouwbaarheid van de afzender van informatie over brandveiligheid. De resultaten van de interviews (zie hiervoor) zijn als input voor de vragenlijst gebruikt.

Brandveilig gedrag

De digitale vragenlijst had onder meer tot doel om de belangrijkste gedragsfactoren te achterhalen die brandveilig gedrag bij senioren voorspellen. Uit de resultaten blijkt dat de meeste senioren aangeven dat ze brandveilig gedrag in hun huis vertonen. Vooral dat ze geen stekkerdozen op elkaar aansluiten en het pluisfilter van de wasdroger schoonmaken.

Gedragsfactoren

Uit de vragenlijst blijkt dat risicoperceptie, vatbaarheid voor brand en de ernst van de gevolgen van brand gedragsfactoren zijn die weinig invloed hebben op brandveilig gedrag. Daarom heeft een voorlichting gericht op deze factoren weinig effect op gedragsverandering. En spoort daarmee niet aan tot brandveilig gedrag.

Er zijn vier gedragsfactoren die wél een groot effect hebben op brandveilig gedrag. Dit zijn:

- > Zelfeffectiviteit: "Ik voel me in staat om het gewenste gedrag uit te voeren."
- > Attitude: "Ik vind dit nuttig/belangrijk."
- > Responseffectiviteit: "Ik verwacht dat het vertonen van het gewenste gedrag de risico's zal wegnemen." Deze gedragsfactor heeft een sterke link met attitude. Daarom zijn deze twee gedragsfactoren in dit onderzoek samengenomen onder de noemer 'attitude'.
- > Sociale normen: "Als mensen uit mijn omgeving bepaald gedrag vertonen óf het belangrijk vinden om dit te doen, dan is de kans groot dat ik dat ook doe."

Het is belangrijk om je op deze gedragsfactoren te richten in interventies die tot doel hebben om brandveilig gedrag bij senioren te verbeteren.

Betrouwbaarheid van afzender

Om te onderzoeken welke partijen kunnen worden ingezet bij het verspreiden van informatie over brandveiligheid, is in de vragenlijst gevraagd welke partijen senioren betrouwbaar vinden. Uit de vragenlijst blijkt dat senioren als betrouwbaar ervaren: de brandweer, politie, mensen die zelf een woningbrand hebben meegemaakt, de gemeente en woningcorporaties. De thuiszorg, familie en burens worden als minder betrouwbare afzenders gezien.

1.3 Het voorlichtingsprogramma Brandveiligheid in Huis

De input uit de behoefteanalyse, gecombineerd met de inzet van gedragsveranderingsmethoden, heeft geleid tot het programma Brandveiligheid in Huis voor senioren (stap 3, 4 en 5 van Intervention Mapping). Dit interactieve, educatieve programma bestaat uit drie delen:

- > Introductie (15 minuten). Deelnemers krijgen eerst een algemene introductie waarin de opbouw van het programma en de relevantie van het thema 'brandveiligheid in huis' worden uitgelegd.
- > Aan de slag! (3 rondes van 25 minuten). Vervolgens voeren de voorlichters samen met de deelnemers in speciaal ingerichte ruimtes, zoals een keuken of woonkamer, verschillende opdrachten uit om brandveilig gedrag te begrijpen en te oefenen. Hierbij is er ruimte voor interactie en discussie tussen de deelnemers.
- > Afsluiting (15 minuten). Als laatste bespreken de voorlichters met de groep senioren hoe zij het programma hebben ervaren en wat zij thuis kunnen doen om de brandveiligheid te verbeteren. Ook krijgen de deelnemers een flyer mee met informatie over de onderwerpen die in de voorlichting aan bod zijn gekomen. Hierin staan handelingsperspectieven voor brandveilig gedrag.

Per keer dat de voorlichting gegeven wordt, kunnen maximaal 25 mensen deelnemen. Voor het uitvoeren van de verschillende opdrachten worden de deelnemers opgesplitst en verdeeld over drie verschillende ruimtes. Het werken in groepjes van 7-8 deelnemers per ruimte zorgt ervoor dat iedereen kan deelnemen aan de opdracht en dat er ruimte is voor interactie en/of discussie.

Op basis van de behoefteanalyse en data over brandoorzaken bij senioren, is ervoor gekozen om de volgende vier onderwerpen in het programma te behandelen:

- > In de keuken blijven tijdens het koken
- > Geen stekkerdozen koppelen
- > Veilig elektronische apparaten opladen
- > Het pluisfilter van de wasdroger na elke cyclus schoonmaken.

Dit zijn veelvoorkomende brandoorzaken bij senioren. Ook zijn dit risicovolle gedragingen waarvan in de behoefteanalyse bleek dat senioren zich hiervan niet altijd bewust zijn.

Aan de slag!

Tijdens de voorlichting gaan de deelnemers aan de slag met de volgende thematische opdrachten:

Brandrisico's herkennen

Tijdens deze opdracht gaan de voorlichters met de deelnemers in gesprek over brandrisico's in huis. Dit gebeurt aan de hand van afbeeldingen van risicovolle situaties in een woonkamer en keuken. Aan de deelnemers wordt gevraagd welke risico's zij op de afbeeldingen zien en waarom dit volgens hen gevaarlijk is. Vervolgens wordt besproken of deelnemers deze situaties in hun eigen huis herkennen. En wat zij kunnen doen om dit veiliger te maken.

Gedragsfactoren

Door te focussen op de thuissituatie van de deelnemers en door vragen te stellen als "Hoe doet u dit thuis?", "Hoe zou dit anders en/of veiliger kunnen?", wordt geprobeerd om deelnemers te laten inzien dat zij ook in hun eigen huis de situatie een stukje veiliger kunnen maken. Op die manier wordt de gedragsfactor attitude aangesproken. Door te stimuleren dat deelnemers met elkaar in gesprek gaan over mogelijke brandrisico's in huis, wordt ook de gedragsfactor sociale norm aangesproken.



Figuur 1. Voorbeeld van de foto-opdracht. Risico's in de keuken (links) en veilige oplossingen (rechts).

Apparaten opladen

Aan een van de deelnemers (bij voorkeur degene die op de bank zit) wordt een iPad gegeven met de vraag om deze op te laden. In deze opdracht wordt gekeken of deelnemers de iPad tijdens het opladen op een veilige plek leggen en niet op een onveilige plek zoals de bank (bekleed meubilair). Het stopcontact is zodanig geplaatst dat dit in de buurt van de bank is, maar er geen bijzettafel in de buurt is (deze staat verderop). De begeleider observeert: Wat doet de deelnemer? Waar legt hij/zij de iPad neer als hij aan de lader zit? Vervolgens wordt besproken waar de deelnemers thuis hun elektrische apparaten opladen.



Ook wordt gevraagd of mensen in de thuissituatie tegen barrières aanlopen waardoor zij hun elektrische apparaten op onveilige plaatsen opladen. Samen met de groep wordt besproken hoe ze deze barrières kunnen overkomen. De begeleider dient dit gesprek te leiden en te zorgen dat er een veilig handelingsperspectief besproken wordt.

Gedragsfactoren

Door in de opdracht te focussen op de thuissituatie van de deelnemers, wordt geprobeerd om de senioren te laten inzien dat zij ook in hun eigen huis de situatie een stukje veiliger kunnen maken. Op die manier wordt de gedragsfactor attitude aangesproken. Daarnaast wordt de gedragsfactor zelfeffectiviteit aangesproken door barrières te bespreken en een veilig handelingsperspectief te bedenken. Door te stimuleren dat deelnemers met elkaar in gesprek gaan over veilige plekken om apparaten op te laden, wordt ook de gedragsfactor sociale norm aangesproken.

Stekkerdozen gebruiken

Op tafel ligt een mobiele telefoon en aan een van de deelnemers wordt gevraagd om deze op te laden. De telefoon mag daarbij niet worden verplaatst. In de ruimte liggen ook enkele verlengsnoeren van 1 meter lang. De situatie is zodanig gemanipuleerd dat het stopcontact zo ver van de tafel zit dat dit niet met één verlengsnoer gehaald kan worden. De deelnemers gaan dus waarschijnlijk onveilig gedrag vertonen en stekkerdozen aan elkaar koppelen om bij het stopcontact te komen. Vervolgens vraagt de begeleider of mensen in hun thuissituatie tegen barrières aanlopen, waardoor zij stekkerdozen gaan koppelen (bijvoorbeeld te weinig stopcontacten of stopcontacten op onhandige plaatsen). Samen met de groep wordt besproken hoe ze deze barrières kunnen overkomen. Ook wordt een veilig handelingsperspectief besproken (bijvoorbeeld lange verlengsnoeren gebruiken).



Gedragsfactoren

Door in de opdracht te focussen op de thuissituatie van de deelnemers, wordt geprobeerd om de senioren te laten inzien dat zij ook in hun eigen huis de situatie een stukje veiliger kunnen maken. Op die manier wordt de gedragsfactor attitude aangesproken. Daarnaast wordt de gedragsfactor zelfeffectiviteit aangesproken door barrières te bespreken en een veilig handelingsperspectief te bedenken. Door te stimuleren dat deelnemers met elkaar in gesprek gaan over het gebruik van stekkerdozen, wordt ook de gedragsfactor sociale norm aangesproken.

Veilig koken

In deze opdracht wordt gebruikgemaakt van een fornuis waarbij het aanzetten van het gas en vlam in de pan gesimuleerd kunnen worden. De begeleider kan beide activeren met een afstandsbediening. Aan een deelnemer wordt gevraagd om het fornuis aan te zetten waarop de pan al klaarstaat. Vervolgens laat de begeleider een telefoon afgaan die in de naastgelegen ruimte ligt. De begeleider vraagt aan de deelnemer die bij het fornuis staat om de telefoon op te nemen. De begeleider observeert: Wat doet de deelnemer? Zet hij/zij het fornuis uit of loopt hij/zij weg bij het fornuis (dat nog aan staat)? Als de deelnemer wegloupt zonder het gas lager of uit te zetten, activeert de begeleider de vlam in de pan. Met de andere deelnemers wordt besproken of het getoonde gedrag veilig of onveilig is. Samen met de groep wordt besproken wat een veilig handelingsperspectief is. Ook bespreekt de begeleider het handelingsperspectief voor wanneer er een vlam in de pan is ontstaan. De begeleider laat dit gedrag vervolgens ook zien en laat de deelnemers hiermee oefenen.



Gedragfactoren

Door in de opdracht te focussen op de thuissituatie van de deelnemers, wordt geprobeerd om de senioren te laten inzien dat zij ook in hun eigen huis de situatie een stukje veiliger kunnen maken. Op die manier wordt de gedragfactor attitude aangesproken. Daarnaast wordt de gedragfactor zelfeffectiviteit aangesproken door een veilig handelingsperspectief te bespreken. Verder wordt zelfeffectiviteit aangesproken door deelnemers te laten oefenen met het doven van een vlam in de pan. Door te stimuleren dat deelnemers met elkaar in gesprek gaan over wat te doen als je wordt afgeleid tijdens het koken, wordt ook de gedragfactor sociale norm aangesproken.

De wasdroger gebruiken

In de wasdroger zitten een aantal theedoeken. De begeleider benoemt dat de was klaar is en vraagt een van de deelnemers om de was uit de droger te halen. De begeleider observeert of de deelnemer ook nog aangeeft of laat zien dat hij/zij het filter van de wasdroger schoonmaakt na gebruik. Vervolgens wordt met de deelnemers gesproken over wat in het scenario gedaan werd, wat zij thuis doen en wat de veilige optie is. Als de deelnemers het schoonmaken van het filter niet zelf benoemen, vraagt de begeleider daar actief naar. Ook wordt aan de deelnemers gevraagd of zij thuis tegen barrières aanlopen bij het schoonmaken van het filter van de wasdroger. En wordt samen met de groep besproken hoe zij deze barrières kunnen overkomen. De begeleider dient dit gesprek te leiden en te zorgen dat er een veilig handelingsperspectief besproken wordt. De begeleider laat vervolgens ook zien waar de filters in de wasdroger zitten en hoe je deze kunt schoonmaken.

Gedragsfactoren

Door in de opdracht te focussen op de thuissituatie van de deelnemers, wordt geprobeerd om de senioren te laten inzien dat zij ook in hun eigen huis de situatie een stukje veiliger kunnen maken. Op die manier wordt de gedragsfactor attitude aangesproken. Daarnaast wordt de gedragsfactor zelfeffectiviteit aangesproken door barrières en een veilig handelingsperspectief te bespreken. Door te stimuleren dat deelnemers met elkaar in gesprek gaan over hoe vaak zij thuis de filters van de wasdroger schoonmaken, wordt ook de gedragsfactor sociale norm aangesproken.

1.4 Effectmeting

Wat zijn de effecten van voorlichtingsprogramma's op het gedrag en gedragsfactoren (stap 6 van Intervention Mapping)? En zit er een verschil in de effecten op gedrag en gedragsfactoren tussen het programma Brandveiligheid in Huis en al bestaande voorlichtingen? Om dit te meten hebben 219 senioren (van 65 jaar of ouder) deelgenomen aan het programma Brandveiligheid in Huis. 214 andere senioren hebben meegedaan aan een al bestaande voorlichting van de brandweer. Deze laatste groep kreeg een voorlichting in een van de 9 deelnemende veiligheidsregio's. Deze voorlichting werd uitgevoerd door een van de 14 deelnemende voorlichters van de teams Brandveilig Leven uit de veiligheidsregio's. Bij de al bestaande voorlichtingen was een PowerPoint-presentatie vaak de basis.

Het verschil tussen beide voorlichtingen is dat het programma Brandveiligheid in Huis zich richt op vier specifieke onderwerpen (veilig koken, geen stekkerdozen koppelen, veilig elektronische apparaten opladen en het pluisfilter van de wasdroger schoonmaken). Dit terwijl een al bestaande voorlichting van de brandweer meer onderwerpen behandelt. Verder is het programma Brandveiligheid in Huis systematisch ontwikkeld met behulp van een theoretisch model (Intervention Mapping) dat is gebaseerd op inzichten uit de gedragswetenschappen.

In de effectmeting zijn met behulp van een vragenlijst vier vormen van brandveilig gedrag gemeten: in de keuken blijven tijdens het koken, geen stekkerdozen koppelen, elektronische apparaten opladen en het pluisfilter van de wasdroger na elke cyclus schoonmaken.

Daarnaast is gekeken naar het effect van beide voorlichtingen op belangrijke gedragsfactoren van dit gedrag: attitude en zelfeffectiviteit. Omdat uit de behoefteanalyse naar voren was gekomen dat de risicoperceptie van senioren ten opzichte van brandveiligheid laag is, is ook deze factor meegenomen in het onderzoek. Daarnaast is intentie gemeten als voorspeller van toekomstig brandveilig gedrag.

De resultaten laten verschillende interventie-effecten zien. Kijkend naar brandveilig gedrag zijn er positieve interventie-effecten gevonden op drie van de vier gemeten gedragingen. Dit betekent dat in vergelijking met de bestaande voorlichtingen het programma Brandveiligheid in Huis significant meer effect heeft op het positief beïnvloeden van de volgende gedragingen:

- > Stekkerdozen koppelen
- > Een telefoon of iPad op een bank of stoel leggen tijdens het opladen
- > Het pluisfilter van de wasdroger schoonmaken.

Kijkend naar de gedragsfactoren zijn er positieve interventie-effecten gevonden op attitude en op risicoperceptie ten aanzien van het schoonmaken van het pluisfilter van de wasdroger na iedere cyclus. Dit betekent dat het programma Brandveiligheid in Huis significant meer effect heeft op het beïnvloeden van deze gedragsfactoren dan de bestaande voorlichtingen. Voor het onderwerp koken is in beide groepen geen effect op gedragsverandering gevonden. Voor de gedragsfactoren zelfeffectiviteit en intentie zit er geen verschil tussen beide groepen. Dit betekent dat het programma Brandveiligheid in Huis evenveel effect heeft op het beïnvloeden van deze gedragsfactoren als de bestaande voorlichtingen.

Deze effectmeting onderstreept het belang om concrete gedragsdoelen te stellen binnen een specifieke interventie: de interventie-effecten die zijn gevonden, gelden voor gedragingen die specifiek en intensief aangesproken zijn in het programma Brandveiligheid in Huis.

Evaluatie door deelnemers en voorlichters

Naast het meten van de effecten op gedragsverandering, zijn ook de ervaringen van de deelnemers en de voorlichters in kaart gebracht.

Deelnemers

Hoewel in beide groepen de deelnemers positief zijn over de voorlichting, zijn de scores van de deelnemers aan het programma Brandveiligheid in Huis bij alle vragen significant positiever dan die van de deelnemers aan de al bestaande voorlichtingen. Over het geheel genomen geven zij aan dat ze genoten hebben van het programma en dat ze anderen zouden aanbevelen dit programma te volgen. Bovendien vinden ze de informatie begrijpelijk, nuttig en bruikbaar in hun dagelijks leven.

Voorlichters

Voorlichters die een al bestaande voorlichting hebben gegeven, benoemen als sterke punten van hun voorlichting dat ze veel informatie over brandveiligheid kunnen delen in korte tijd. Dat ze veel mensen kunnen bereiken en dat ze de presentatie kunnen aanpassen aan de leefsituatie van de deelnemers. Bovendien hebben ze maar één trainer nodig om deze voorlichting te geven. Als negatief punt wordt genoemd dat zij het gevoel hebben dat deelnemers overweldigd kunnen raken door de hoeveelheid informatie.

Voorlichters die het programma Brandveiligheid in Huis hebben gegeven noemen als sterke punten dat het werken in kleine groepen het mogelijk maakt om in te spelen op de persoonlijke situatie van de deelnemers. Ook wordt het gemakkelijker om een groepsdiscussie te starten, vooral in groepen waar deelnemers elkaar kennen. Daarnaast merkten de voorlichters op dat 'er iets gebeurde doordat gelijkgestemden met elkaar in één groep zaten, waarbij discussie mogelijk was en ze elkaar ook konden corrigeren.' Dit is een mooi voorbeeld van hoe de sociale norm sterk naar voren komt. Ook merkten de voorlichters dat deelnemers zelfverzekerder worden als ze bepaald gedrag kunnen oefenen. Als negatief punt wordt benoemd dat je meerdere voorlichters en tijd nodig hebt om dit te organiseren. De meeste voorlichters zijn van mening dat het programma tot daadwerkelijke gedragsverandering kan leiden.

1.5 Conclusie

Senioren lopen een verhoogd risico op letsel of overlijden bij woningbranden. Dit onderzoek heeft de noodzaak aangetoond van op maat gemaakte brandveiligheidsinterventies voor senioren. Door het gebruik van Intervention Mapping heeft dit onderzoek niet alleen de belangrijkste gedragsfactoren vastgesteld die brandveilig gedrag onder senioren beïnvloeden. Maar is ook met succes het programma Brandveiligheid in Huis ontwikkeld en geëvalueerd.

Belangrijkste gedragsfactoren

Gedragsfactoren die een grote rol spelen bij het brandveilig gedrag van senioren zijn:

- > Zelfeffectiviteit ("Ik voel me in staat om het gewenste gedrag uit te voeren.")
- > Attitude ("Ik vind dit nuttig/belangrijk.")
- > Responseffectiviteit ("Ik verwacht dat het vertonen van het gewenste gedrag de risico's zal wegnemen.") Deze gedragsfactor heeft een sterke link met attitude. Daarom zijn deze twee gedragsfactoren in dit onderzoek samengenomen onder de noemer 'attitude'.
- > Sociale normen ("Als mensen uit mijn omgeving bepaald gedrag vertonen óf het belangrijk vinden om dit te doen, dan is de kans groot dat ik dat ook doe.").

Effectmeting

Voor de ontwikkeling van een interventie is Intervention Mapping gebruikt. Dit is een bruikbare methode gebleken om brandveiligheidsinterventies voor senioren te ontwikkelen die aanzienlijk bijdragen aan het verbeteren van hun veiligheid in de woonomgeving. Bovendien is gebleken dat het ontwikkelde programma Brandveiligheid in Huis effectief is om brandveilig gedrag en gedragsfactoren te veranderen. Dit programma heeft significant meer effect op gedragsverandering dan al bestaande voorlichtingen kijkend naar de volgende gedragingen:

- > Stekkerdozen koppelen
- > Een telefoon of iPad op een bank of stoel leggen tijdens het opladen
- > Het pluisfilter van de wasdroger schoonmaken.

Ook blijkt uit de effectmeting dat het programma Brandveiligheid in Huis significant meer effect heeft op het beïnvloeden van de gedragsfactoren attitude en risicoperceptie dan al bestaande voorlichtingen.

Daarnaast is aangetoond dat het belangrijk is om te focussen op specifieke gedragingen en gedragsfactoren in interventies, om betekenisvolle veranderingen in brandveilig gedrag te bewerkstelligen. Het systematisch ontwikkelen van een interventie die zich richt op specifieke gedragingen leidt tot grotere effecten op het veranderen van deze gedragingen, op de attitude ten opzichte van brandveiligheid en op de risicopercepties.

Beter begrip van brandveiligheidsgedrag

De inzichten uit dit promotieonderzoek leiden tot een beter begrip van brandveiligheidsgedrag onder senioren. Deze inzichten zijn nuttig voor organisaties die brandveiligheidsvoorlichtingen organiseren voor senioren. Ten eerste kan het begrijpen van het brandveiligheidsgedrag van senioren helpen bij het maken van keuzes over onderwerpen die je wilt behandelen in een voorlichting. Daarnaast helpen de inzichten in onderliggende gedragsfactoren bij het begrijpen van de motivaties van senioren om wel of geen brandveilig gedrag te vertonen. Dit kan helpen bij het maken van keuzes over welke methoden voor gedragsverandering je kunt gebruiken in voorlichtingen.

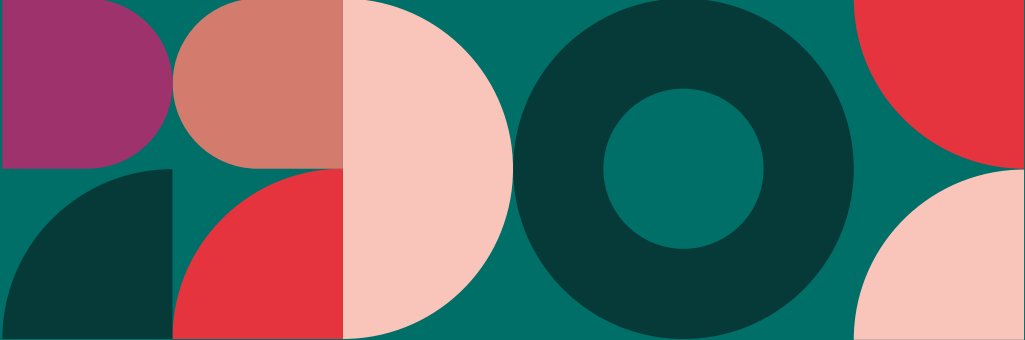
Daarnaast laat het onderzoek zien dat het systematisch (stapsgewijs) ontwikkelen van een interventie die zich richt op specifieke gedragingen een groter effect heeft op het veranderen van deze gedragingen dan voorlichtingen waarin dit niet gedaan wordt. Ook heeft een dergelijke interventie een groter effect op het veranderen van de gedragsfactoren attitude en risicoperceptie in vergelijking met voorlichtingen waarin dit niet gedaan wordt. Dit betekent dat het ontwikkelen van voorlichtingen vraagt om keuzes: je moet keuzes maken over welke onderwerpen je behandelt in een interventie en welke gedragsfactoren je wilt aanspreken.

Impact van het onderzoek op andere vakgebieden

De resultaten van dit promotieonderzoek bieden ook input voor brandveiligheidsvoorschriften. In de praktijk wordt vaak aangenomen dat technische maatregelen de brandveiligheid in een gebouw waarborgen. Deze houden echter geen rekening met de mens en diens gedrag. Sommige brandveiligheidsvoorschriften zijn gebaseerd op gewenst gedrag (bijvoorbeeld deuren sluiten na het verlaten van de brandruimte), andere houden helemaal geen rekening met de gedragscomponent.

Vertrouwen op uitsluitend technische maatregelen kan alleen als je ervoor zorgt dat deze technische maatregelen gedragsonafhankelijk zijn. Of als je het gedrag van bewoners zo kunt beïnvloeden dat zij altijd het gewenste gedrag vertonen. Niet alles kan echter worden gemanipuleerd en daarom zijn het begrijpen van gedrag, het afstemmen van technische maatregelen op gedrag in de praktijk en gedragsbeïnvloeding belangrijk. Dit promotieonderzoek levert input voor 1) het afstemmen van regelgeving op het gedrag van bewoners en 2) het beïnvloeden van hun gedrag.





2 Lessen voor de praktijk

Uit dit promotieonderzoek komen verschillende lessen naar voren die kunnen leiden tot effectievere gedragsverandering. Wat houden deze lessen in en hoe zijn ze toe te passen in de praktijk?

Hoewel dit onderzoek zich richtte op de doelgroep senioren, gelden deze lessen ook voor andere doelgroepen.

2.1 Het doel van de interventie

Bij het ontwikkelen van een interventie is het belangrijk om vooraf te bepalen wat het doel is. Voorbeelden van doelen zijn:

- > Mensen informeren
- > Bewustzijn over een bepaald risico vergroten
- > Gedragsverandering.

Wanneer je mensen puur wilt informeren over een onderwerp kun je inzetten op een zo groot mogelijk bereik. Je kunt hierbij denken aan het verspreiden van de informatie met flyers of filmpjes om de kennis van mensen te vergroten.

Bewustzijn over een bepaald risico kun je vergroten door de ernst en mogelijke effecten van het risico te benadrukken. Maar let op! Alleen risico's benadrukken en daarmee het bewustzijn vergroten zal niet leiden tot gedragsverandering bij de doelgroep.

Als gedragsverandering het doel van een interventie is, is het belangrijk om vooraf duidelijk te bepalen welk gedrag je wilt veranderen. Formuleer het gewenste gedrag van de doelgroep zo concreet mogelijk. Daarnaast moet je inzetten op andere gedragsfactoren dan alleen kennis of risicoperceptie. Dit onderzoek heeft dat bevestigd door aan te tonen dat andere gedragsfactoren sterkere voorspellers zijn van toekomstig gedrag dan kennis en risicoperceptie.

Doelgedrag formuleren

Welk gedrag wil je dat deelnemers na afloop van de interventie gaan vertonen? Probeer dit zo concreet mogelijk te verwoorden. Anders gezegd: formuleer het gewenste gedrag zodanig dat je er als het ware een foto van kunt maken. Doelgedrag moet dus niet zijn 'brandveilig gedrag vertonen', maar kan bijvoorbeeld wel zijn 'minimaal één rookmelder op elke verdieping ophangen'.

Wat hierbij kan helpen zijn de vier W's: Wie wil je dat verandert? Wat moeten ze gaan doen? Wanneer moeten ze dit doen? Waar moeten ze dit doen?

2.2 Vooronderzoek (behoefteanalyse)

Voordat je een interventie ontwikkelt, is het belangrijk om te bepalen op welke doelgroep, op welk gedrag en op welke gedragsfactoren je je gaat richten (stap 1 en 2 van Intervention Mapping). Dit onderzoek heeft aangetoond dat het voor effectieve gedragsverandering belangrijk is om in de interventie specifieke gedragingen en gedragsfactoren aan te spreken. Om te achterhalen waar je je het beste op kunt richten, is een behoefteanalyse nodig.

Doelgroep

Wanneer je hebt bepaald wat het doel van jouw interventie is, kun je met een vooronderzoek achterhalen op welke doelgroep je je het beste kunt richten. Wie ervaart het probleem dat jij wilt aanpakken? Welk deel van deze doelgroep is interessant voor jou? Om deze vragen te beantwoorden kun je gebruikmaken van ervaring of gezond boerenverstand. Beter is het om deze keuze te baseren op basis van data en onderzoek. Daarnaast kun je je bij bepaalde doelgroepen afvragen of je je alleen op het individu moet richten of ook op de sociale omgeving. Denk hierbij aan doelgroepen zoals kinderen of verminderd zelfredzame ouderen.

Op wie zet je in?

Let bij het bepalen van een doelgroep ook op de haalbaarheid hiervan. Wil je je richten op 'iedere inwoner van Nederland'? Of kun je het iets meer afbakenen door bijvoorbeeld in te zetten op 'iedereen tussen de 30 en 40 jaar' of 'iedere inwoner van de gemeente Arnhem met een open haard'?

Gedrag

Dit onderzoek laat zien dat het effect van een interventie op specifiek brandveiligheidsgedrag niet automatisch ook leidt tot een effect op ander brandveiligheidsgedrag. Een gedragsverandering bij het op een bank of stoel leggen van een telefoon of iPad tijdens het opladen, leidt bijvoorbeeld niet automatisch tot een verandering bij niet roken in bed. Het is daarom belangrijk om te bepalen op welke gedragingen je je wilt richten in een interventie. Kijk voor het bepalen hiervan eens naar veelvoorkomende brandoorzaken bij de doelgroep. En blijf deze ook monitoren, want deze kunnen in de toekomst veranderen. Door, voorafgaand aan het ontwikkelen van een interventie, een behoefteanalyse uit te voeren, kun je achterhalen wat de doelgroep al weet en wat veelvoorkomende brandoorzaken bij de doelgroep zijn. Dit kan als input dienen voor het nemen van beslissingen over de thema's en gedragingen waarop je je wilt richten.

Gedragfactoren

Huidige interventies over brandveiligheid in Nederland zijn vaak gericht op kennis, risicoperceptie en risicocommunicatie. Uit dit onderzoek blijkt dat risicoperceptie zwakke associaties heeft met de intentie om brandveilig gedrag te vertonen. Voor toekomstige interventies is het belangrijk om (ook) in te zetten op andere gedragfactoren, waardoor de kans op effectieve gedragsverandering toeneemt. Een vooronderzoek (behoefteanalyse) kan inzicht bieden in welke gedragfactoren de doelgroep motiveren of juist belemmeren om het gewenste gedrag te vertonen.

Let op: veel gedragfactoren werken onbewust. Wanneer je mensen bevraagt, krijg je alleen de rationele factoren boven tafel. Het uitvragen van gedragfactoren is een vak en kan niet zomaar door iedereen gedaan worden. Het beste is dan ook om een gedragsanalyse door gedragsdeskundigen te laten doen.

Gedragfactoren achterhalen

Om een eerste beeld te krijgen van welke factoren het huidige gedrag van jouw doelgroep bepalen, is het belangrijk om hier onderzoek naar te doen. Enkele voorbeeldvragen die je hierbij kunt gebruiken zijn:

- > Waarom zou iemand het gewenste gedrag willen vertonen? Wat houdt hem of haar tegen? Denk aan eerdere ervaringen, achtergrond en overtuigingen (attitude).
- > Hoe moeilijk is het voor de doelgroep om het gedrag te vertonen? Welke middelen en kennis hebben ze ter beschikking? (competenties/zelfeffectiviteit)
- > Welke emoties spelen rond dit gedrag? Wat zou iemand kunnen activeren om iets met het gedrag te doen? (triggers)
- > Wie in zijn of haar omgeving hebben duidelijk invloed op het huidige gedrag? En hoe ziet de fysieke omgeving eruit? (sociale normen, omgevingsfactoren)

2.3 Betrek belanghebbenden bij de ontwikkeling van een interventie

Het is belangrijk om mensen die relevant zijn voor de interventie, zoals de doelgroep, voorlichters en uitvoerders, te betrekken bij de ontwikkeling. Op die manier kun je de interventie toetsen op relevantie en toepasbaarheid (stap 3, 4 en 5 van Intervention Mapping). In dit onderzoek werden senioren in de behoefteanalyse bevraagd om belangrijke informatie te verzamelen over welke behoeften ze hadden en welke gedragfactoren hun gedrag beïnvloedden. Dit diende als input voor de ontwikkeling van het programma Brandveiligheid in Huis. Ook hebben senioren de gebruikte vragenlijsten getest

op begrijpelijkheid en duidelijkheid. Voorlichters en uitvoerders werden ook betrokken om de haalbaarheid van de toekomstige uitvoering te verhogen.

Bij het ontwikkelen van een interventie voor een specifieke doelgroep is het belangrijk om te weten welke mensen door de doelgroep gezien worden als betrouwbare afzender van informatie. Op die manier krijg je inzicht in wie je kunt inzetten (om te helpen) bij het verspreiden van de informatie. Hoewel sommigen het gebruik van sociale netwerken aanmoedigen om kennis over brandveiligheid te delen, laat dit onderzoek zien dat senioren de brandweer als de meest betrouwbare bron van informatie over brandveiligheid beschouwen. Het is daarom aan te bevelen om de brandweer een belangrijke rol te geven in de brandveiligheidsprogramma's. Hetzij als voorlichter, hetzij door ervoor te zorgen dat ze betrokken zijn bij de ontwikkeling van deze programma's.

Praat met de doelgroep in plaats van over de doelgroep

In hoeverre betrek jij jouw doelgroep bij de ontwikkeling van een interventie? We hebben vaak de neiging om vanuit onze professionaliteit en expertise keuzes te maken over de onderwerpen die we willen behandelen in een voorlichting. Maar zijn dit ook de onderwerpen waar de doelgroep behoefte aan heeft? Dit onderzoek heeft aangetoond dat het belangrijk is om de doelgroep aan de voorkant van de ontwikkeling van een interventie te betrekken. Ga met hen in gesprek over het thema van jouw voorlichting. Hoe denken ze over dit thema? En wat weten ze er wel of niet van?

Je kunt dit uitvragen met een vragenlijst. Maar een kop koffie drinken of een kleinschalige bijeenkomst met mensen uit jouw doelgroep organiseren kan ook leiden tot nieuwe inzichten.

2.4 De inhoud van de interventie

Wat betreft de inhoud van een interventie, komen er een aantal lessen uit dit promotieonderzoek die de kans vergroten om te komen tot effectieve gedragsverandering.

Actief leren

Huidige brandveiligheidsinterventies gaan vooral over het vergroten van het bewustzijn over brandveiligheid door presentaties te geven of huisbezoeken af te leggen. Dit onderzoek laat zien dat het belangrijk is om de manier waarop je voorlichting geeft te veranderen: je moet je meer richten op gedragsfactoren en het vermogen van mensen om hun gedrag aan te passen. Waar de huidige interventies vooral de nadruk leggen op wat de voorlichter vertelt (passief leren), zouden ze meer moeten draaien om de deelnemers (actief leren). Actief

leren richt zich op het aanspreken van verschillende gedragsfactoren door praktische en interactieve oefeningen. Onderzoek toont aan dat interventies die inzetten op actief leren meer invloed hebben op gedragsverandering dan passieve interventies.

Actief leren, hoe zit dat bij jou?

Als je eens met een kritische blik naar interventies kijkt die jij ontwikkelt en/of verzorgt, zet jij dan in op het zenden van informatie (passief leren) of laat jij vooral deelnemers zelf aan de slag gaan (actief leren)?

Vanuit de rol van professional zijn we geneigd om zelf het woord te nemen en mensen uit te leggen waarom iets (brand)veilig, belangrijk of nuttig is. Vanuit jouw expertise weet jij heel goed wat veilig of onveilig is. De kunst is om dit deelnemers niet te vertellen maar om iets te bedenken waardoor ze dit zelf beseffen.

Enkele voorbeelden van hoe je dit kunt doen worden in de volgende paragraaf besproken: het aanspreken van gedragsfactoren.

2.5 Het aanspreken van gedragsfactoren

Dit onderzoek heeft aangetoond dat risicoperceptie, de ernst van een risico en de vatbaarheid voor een risico geen belangrijke voorspellers zijn van brandveilig gedrag. Hierop inzetten zal waarschijnlijk niet leiden tot gedragsverandering. Gedragsfactoren die in dit onderzoek wel effect bleken te hebben op gedragsverandering bij senioren zijn: attitude, zelfeffectiviteit en sociale normen. Het is dan ook belangrijk om je in een interventie te richten op deze gedragsfactoren. Maar hoe doe je dat? In deze paragraaf worden daar verschillende tips en methoden voor besproken.

In dit onderzoek is gebleken dat de gedragsfactoren attitude, zelfeffectiviteit en sociale normen een rol spelen bij de onderzochte gedragingen van de doelgroep senioren. Dit wil niet wil zeggen dat dat bij andere doelgroepen en gedragingen ook zo is. Ga je aan de slag met andere gedragingen of doelgroepen, dan is het advies om eerst te onderzoeken welke gedragsfactoren een rol spelen.

Attitude

Bij attitude gaat het erom dat mensen het nut en de noodzaak van bepaald gedrag inzien. Belangrijk daarbij is dat deze motivatie vanuit henzelf komt. Wanneer je als voorlichter gaat vertellen waarom jij vindt dat iets belangrijk is, en deelnemers op deze manier probeert te overtuigen, leidt dit meestal niet tot gedragsverandering. Deelnemers moeten zelf iets doen en/of ervaren waardoor zij beseffen dat bepaald gedrag belangrijk of nuttig is.

Een voorbeeld van hoe het programma Brandveiligheid in Huis zich heeft gericht op attitude is door continu te focussen op de thuissituatie van de deelnemer. Door vragen te stellen als "Hoe doet u dit thuis?", "Hoe zou dit anders en/of veiliger kunnen?", "Wat zouden daar voordelen van zijn?", wordt geprobeerd om deelnemers te laten inzien dat ze ook in hun eigen huis de situatie een stukje veiliger kunnen maken.

Methoden die je kunt toepassen om attitudes aan te spreken zijn:

- > Relevantie van het onderwerp voor de deelnemer. Zorg dat de informatie die je geeft past bij de situatie van de deelnemer. Ga met deelnemers in gesprek over hun eigen woonsituatie en probeer de tips die je geeft op hun eigen situatie af te stemmen.
- > Laat mensen nadelen van ongewenst gedrag en voordelen van gewenst gedrag bedenken en benoemen.
- > Gebruik argumenten. Je kunt mensen proberen te overtuigen met argumenten. Belangrijk hierbij is wel dat deze argumenten nieuw moeten zijn voor hen. Een voorbeeld: we kunnen benadrukken dat roken slecht is voor de gezondheid, maar rokers weten dit zelf ook wel. Je moet met nieuwe argumenten komen om tot hen door te dringen. Je kunt deelnemers eventueel ook zelf argumenten laten bedenken.

Samengevat

Je kunt attitudes aanspreken door:

- > Jouw boodschap aan te passen aan de persoonlijke situatie van de deelnemers
- > Mensen zichzelf te laten motiveren
- > Nieuwe argumenten te gebruiken.

Zelfeffectiviteit

Zelfeffectiviteit gaat over het vertrouwen in eigen kunnen. Stel, we vertellen dat het verstandig is om in iedere kamer een rookmelder op te hangen. Maar de deelnemer weet niet hoe dat moet en durft niet op een keukentrapje te gaan staan. De kans dat deze persoon de rookmelders gaat ophangen is klein. Niet omdat diegene dat niet wil, maar omdat hij of zij zich niet in staat voelt om dit gedrag uit te voeren.

Om deelnemers het vertrouwen te geven dat zij voorgeschreven gedrag kunnen uitvoeren, is het belangrijk om een handelingsperspectief te bieden. Hoe kunnen zij dit gedrag thuis uitvoeren? Een handelingsperspectief kun je bieden door als voorlichter te vertellen of te laten zien hoe je bepaald gedrag kunt uitvoeren. Voor een groter effect in het vergroten van het vertrouwen in eigen kunnen, is het beter om deelnemers zelf te laten oefenen met het uitvoeren van gedrag.

Het programma Brandveiligheid in Huis richt zich op zelfeffectiviteit door deelnemers verschillende opdrachten te laten uitvoeren. Waar legt een deelnemer de iPad neer als deze aan de oplader zit? En hoe doof je een vlam in de pan? Dit kunnen de deelnemers op een veilige manier oefenen.

Methoden die je kunt gebruiken om zelfeffectiviteit aan te spreken zijn:

- > Bied een handelingsperspectief: leg mensen uit hoe zij bepaald gedrag kunnen uitvoeren. Zorg dat deze informatie bij voorkeur ook gedeeld wordt in de vorm van een flyer, zodat mensen deze thuis nog eens rustig kunnen nalezen.
- > Laat mensen het gewenste gedrag oefenen. Bijvoorbeeld door middel van verschillende opdrachten.
- > Ga in gesprek over eventuele barrières. Waarom voeren mensen op dit moment het gewenste gedrag niet uit? Door hierover in gesprek te gaan en te achterhalen welke barrières ze ervaren, kun je vervolgens kijken of je samen kunt komen tot een oplossing inclusief handelingsperspectief. Laat deelnemers ook tips met elkaar bespreken. Op die manier kan het gevoel ontstaan van: "Als anderen het kunnen, kan ik het ook."
- > Implementatie-intenties (als–dan-plannen). Een manier om mensen zelf te laten nadenken over hoe zij in bepaalde situaties kunnen handelen, is door implementatie-intenties te formuleren. Deze specificeren een situatie (waar en wanneer) waarin een bepaald gedrag gewenst is (wat of hoe). Bijvoorbeeld: 'Als de deurbel gaat en ik ben aan het koken, dan zet ik het vuur laag voordat ik wegloop.' Wanneer de situatie zich vervolgens voordoet, wordt de gekoppelde gedraging automatisch geactiveerd in de hersenen.

Implementatie-intenties helpen bij het realiseren van gedragsverandering doordat je op deze manier een handelingsperspectief voor jezelf creëert. Je kunt deelnemers dit voor zichzelf laten bedenken of benoemen, maar het is nog beter wanneer ze deze opschrijven.

Samengevat

Je kunt zelfeffectiviteit aanspreken door:

- > Een handelingsperspectief te bieden
- > Deelnemers te laten oefenen met het gewenste gedrag
- > Barrières voor het uitvoeren van het gewenste gedrag en bijbehorende oplossingen te bespreken
- > Implementatie-intenties.

Sociale normen

Sociale normen gaan over de overtuigingen en het gedrag van anderen uit jouw omgeving. Geef deelnemers de kans om met elkaar in gesprek te gaan, zodat ze erachter komen hoe anderen over bepaald gedrag denken en wat zij doen. Wanneer blijkt dat bijna iedereen een vluchtroute gepland heeft, en het ook belangrijk vindt om dit te doen, wordt de kans groter dat de resterende deelnemers dit ook gaan doen.

Het programma Brandveiligheid in Huis richt zich op sociale normen door te stimuleren dat deelnemers met elkaar in gesprek gaan. In de foto-opdracht bijvoorbeeld wordt aan deelnemers gevraagd om, in duo's, op zoek te gaan naar risico's. Nadat ze dit als duo's besproken hebben, wordt de hele groep gevraagd om hierover in gesprek te gaan. Door te horen hoe anderen over bepaalde situaties denken en wat zij doen, kunnen andere deelnemers overtuigd worden om dit ook te gaan doen. Als voorlichter laat je de deelnemers elkaar van het goede gedrag overtuigen, in plaats van dat jij de groep overtuigt. Let hierbij goed op dat deelnemers elkaar niet van ongewenst gedrag gaan overtuigen. Wanneer weinig mensen of niemand het gewenste gedrag vertoont, kan de sociale norm omgekeerd werken: het onveilige gedrag wordt dan de norm. Deze groepsdiscussies komen in het programma Brandveiligheid in Huis in iedere opdracht terug.

In dit promotieonderzoek hebben we gemerkt dat groepsdiscussies vooral goed werken bij mensen die elkaar kennen, bijvoorbeeld bewoners van hetzelfde appartementencomplex. Wanneer je de andere deelnemers kent, ben je eerder geneigd om in discussie te gaan over onderwerpen en hen eventueel ook aan te spreken op hun gedrag.

Bij sociale normen gaat het om het uitwisselen van ervaringen tussen de deelnemers. Je kunt dit op de volgende manieren doen:

- > Bespreek met de groep wie welk gedrag vertoont. Door mensen met elkaar in gesprek te laten gaan over bepaalde onderwerpen en gedrag, kunnen zij elkaar van het goede gedrag overtuigen. Let er als begeleider wel altijd op dat de discussie de goede kant opgaat en het gewenste gedrag als norm naar voren komt. Wanneer mensen elkaar gaan overtuigen om onveilig gedrag uit te voeren, moet je ingrijpen.
- > Bespreek de voor- en nadelen van bepaald gedrag. Laat deelnemers met elkaar in gesprek gaan over de voordelen van brandveilige gedragingen. Wat kan hun dit opleveren? En wat kunnen eventuele consequenties zijn van onveilig gedrag?

Samengevat

Je kunt sociale normen aanspreken door:

- > Groepsdiscussies (vooral in groepen die elkaar kennen)
- > Elkaars gedrag te bespreken
- > De voor- en nadelen van bepaald gedrag te bespreken.

2.6 Evalueren

Om te kijken of een interventie leidt tot het behalen van de voorgenomen doelen, is het belangrijk om een evaluatie uit te voeren (stap 6 van Intervention Mapping). Dit kan op verschillende niveaus gedaan worden, afhankelijk van de wensen en/of beschikbare capaciteit:

1) Bereik van de interventie

Wanneer informeren een doel is van een interventie, kun je in een evaluatie onderzoeken hoeveel mensen je bereikt hebt.

Dit zegt echter niet veel over wat mensen met de ontvangen informatie gedaan hebben.

2) Evaluatie onder deelnemers

Om een beeld te krijgen van hoe deelnemers de interventie hebben ervaren, kun je een evaluatieformulier gebruiken. De deelnemers kunnen dit na afloop invullen. Voorbeelden van vragen (geformuleerd als stelling) zijn:

- > Ik heb genoten van de voorlichting.
- > De informatie uit de voorlichting was begrijpelijk.
- > De informatie en oefeningen over brandveiligheid waren nuttig.
- > Ik heb het gevoel dat ik de informatie die gedeeld is kan toepassen in mijn eigen huis.
- > Ik zou andere zelfstandig wonende senioren aanraden om deze voorlichting te volgen.

Een dergelijke evaluatie geeft niet per se een beeld van of de deelnemers hun gedrag thuis gaan aanpassen na afloop van de interventie.

3) Procesevaluatie

Een procesevaluatie richt zich, zoals de naam al zegt, op het proces van het uitvoeren van de interventie. Hoe hebben de voorlichters de uitvoering van de interventie ervaren? In plaats van zich te richten op de inhoud en wat de interventie met de deelnemers doet, richt een procesevaluatie zich op de voorlichters. Met hun feedback kan de interventie indien nodig aangepast/verbeterd worden voor de toekomst.

Vragen die je hierbij kunt stellen zijn bijvoorbeeld:

- > Is de interventie uitgevoerd volgens plan?
- > Hoe heb je als voorlichter/begeleider het geven van de interventie ervaren?
- > Wat zijn sterke punten van deze interventie?
- > Wat zijn verbeterpunten bij deze interventie?
- > Welke aanbevelingen kunnen er worden gedaan om de interventie te verbeteren of door te ontwikkelen?

4) Effectmeting

Om inzicht te krijgen in de effecten van een interventie op gedrag en/of gedragsfactoren, moet je werken met een voor- en nameting. Laat deelnemers voorafgaand aan de interventie en enige tijd na afloop van de interventie dezelfde vragenlijst invullen. Hoe meer tijd er zit tussen de interventie en de nameting, hoe meer inzicht je krijgt in de langetermijneffecten van de interventie.

Wil je gaan werken met effectmetingen, dan is het advies om gedragsdeskundigen of onderzoekers hierbij te betrekken.

Vragen die je in een effectmeting kunt stellen zijn bijvoorbeeld:

- > Hoeveel rookmelders heeft u in uw huis hangen? (gedrag)
- > Waar legt u uw apparaten neer als zij aan de oplader zitten? (gedrag)
- > Denkt u dat in uw keuken blijven tijdens het koken het risico op brand verlaagt? (attitude)
- > Voelt u zich in staat om het filter van de wasdroger na ieder gebruik schoon te maken? (zelfeffectiviteit)
- > Roken mensen uit uw directe omgeving in huis? (sociale normen)

Probeer te voorkomen dat deelnemers de vragen alleen met 'ja' of 'nee' kunnen beantwoorden. Gebruik bijvoorbeeld vijf antwoordmogelijkheden op een schaal van 1 (helemaal mee oneens) tot 5 (helemaal mee eens).

Doordat dezelfde vragen voor en na de interventie gesteld worden, kun je met behulp van (statistische) analyses uitspraken doen over of het gedrag en/of de gedragsfactoren veranderd zijn. Dit is een intensievere manier van evalueren, maar wel een manier waarop je inzicht kunt krijgen in het effect dat de interventie heeft op de gedragsverandering.

Effecten van jouw interventie

Welk doel moet jouw interventie behalen? En evalueer je dat ook?

Een evaluatie kan verschillende doelen dienen. Je kunt een evaluatie gebruiken om jouw interventie beter af te stemmen op de doelgroep of om deze procesmatig te verbeteren. Daarnaast kan een evaluatie gebruikt worden om te kijken of een interventie heeft geleid tot gedragsverandering. We hebben vaak de neiging om te kijken naar het bereik van onze interventie. Maar wat zegt dat eigenlijk? En was dat het doel van jouw interventie?

Welke stap kun jij zetten bij het evalueren van interventies? Zoals hierboven beschreven zijn er verschillende mogelijkheden. Kies vooral een manier die past bij jouw wensen en mogelijkheden.

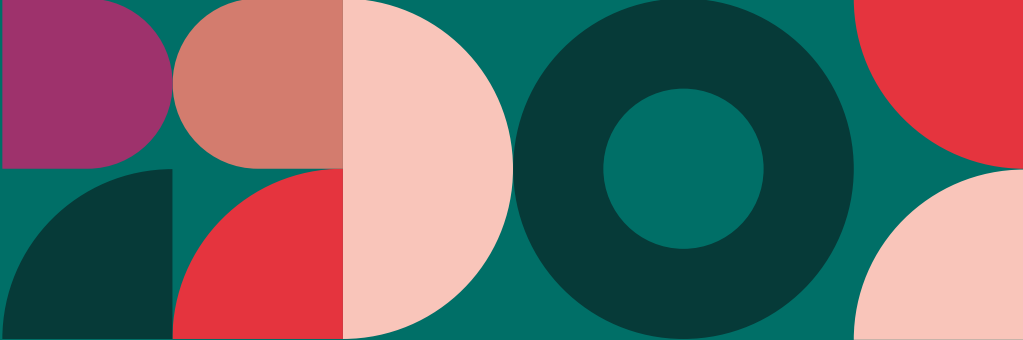
2.7 Samenvattend

Voor effectieve gedragsverandering moet je specifiek én intensief inzetten op zowel gedragingen als gedragsfactoren. Dit vraagt om keuzes tijdens de ontwikkeling van een interventie wat betreft: onderwerpen, doelgroep, doelgedrag en gedragsfactoren.

Betrek tijdens de ontwikkeling van een interventie de doelgroep maar ook andere belanghebbenden. De doelgroep zelf kan inzicht geven in de huidige situatie en op welke onderwerpen en gedragsfactoren je moet inzetten. Ook kan de doelgroep feedback geven op de interventie die je ontwikkelt: is deze begrijpelijk en nuttig? Het betrekken van andere belanghebbenden kan zorgen voor draagvlak voor de toekomstige uitvoering van de interventie.

In een interventie zelf is het belangrijk om als voorlichter niet te veel informatie te zenden, maar je te focussen op een aantal gedragingen. Probeer manieren te zoeken waarop je deelnemers zelf aan de slag kunt laten gaan met de onderwerpen. Probeer daarnaast in te spelen op gedragsfactoren waarvan je weet dat deze hun gedrag beïnvloeden, zoals attitude, zelfeffectiviteit en sociale normen.

Door stapsgewijs en systematisch een interventie te ontwikkelen, vergroot je de kans dat dit zal leiden tot effectievere gedragsverandering. Om dit te toetsen is het advies om altijd een evaluatie uit te voeren.



Dank

Allereerst wil ik de verschillende teams Brandveilig Leven uit de veiligheidsregio's bedanken voor hun medewerking aan dit onderzoek. Niet alleen was ik van harte welkom om mee te kijken bij de verschillende voorlichtingen die jullie geven, maar ook waren jullie enthousiast om input te geven voor dit onderzoek. Jullie bijdragen aan brainstorms, het delen van praktijkervaringen en het meewerken aan de effectmeting hebben ervoor gezorgd dat dit onderzoek een belangrijke link heeft met de praktijk.

De uitvoering van dit onderzoek was ook niet mogelijk geweest zonder hulp van het werkveld. In het bijzonder wil ik de Risk Factory Twente bedanken voor het beschikbaar stellen van hun locatie voor dit onderzoek. Daarnaast wil ik de veiligheidsregio's Gelderland-Zuid, Brabant-Noord, Drenthe, Midden- en West-Brabant, Gelderland-Midden, Limburg-Noord, Rotterdam-Rijnmond, Fryslân en Gooi en Vechtstreek bedanken voor hun medewerking aan het onderzoek door voorlichtingen voor de effectmeting te organiseren.

Verder wil ik de Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen (ANBO) bedanken voor hun medewerking aan het werven van deelnemers voor de verschillende deelonderzoeken.

Gedurende het onderzoek heb ik gemerkt dat zowel senioren als voorlichters openstaan voor nieuwe inzichten en verandering. Ik hoop dan ook dat de inzichten uit mijn promotieonderzoek gebruikt zullen worden in de praktijk. Want zoals in dit onderzoek naar voren kwam: of je nu tot de doelgroep senioren behoort of juist tot de voorlichters, je bent nooit te oud om te leren!



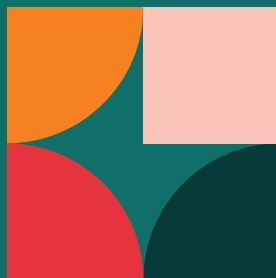
Margo Karemaker

Na mijn bacheloropleiding Crime Science en master Psychologie, ben ik in 2015 gestart als trainee bij het Nederlands Instituut Publieke Veiligheid (NIPV). Daar heb ik mijzelf ontwikkeld als onderzoeker en ben ik in 2017 in die functie aangenomen. Mijn werk richt zich voornamelijk op de thema's brandveiligheid, brandpreventie, menselijk gedrag en gedragsbeïnvloeding.

In 2019 kreeg ik de kans om als promovendus aan de slag te gaan met het onderwerp brandveilig gedrag bij senioren. Voor mij was dit een mooie kans om mijn achtergrond en werk binnen het NIPV te combineren.

Ik vind het belangrijk dat de inzichten uit mijn promotieonderzoek toepasbaar zijn in de praktijk. Met name voor mensen die zich bezighouden met het ontwikkelen en geven van voorlichtingen over (brand)veiligheid. Daarom staan de belangrijkste bevindingen uit mijn proefschrift in deze publieksversie.







Senioren lopen een verhoogd risico op letsel of overlijden bij woningbranden. Nederland vergrijst en meer oudere mensen blijven zelfstandig wonen in plaats van dat zij verhuizen naar een verzorgingshuis of verpleeghuis. Dit benadrukt de noodzaak om het brandveilig gedrag onder senioren thuis te verbeteren.

Margo Karemaker heeft zich in haar promotieonderzoek gericht op het ontwikkelen van een gedragsinterventie om brandveilig gedrag bij senioren thuis te verbeteren. Met behulp van de methode Intervention Mapping heeft zij een behoefteanalyse op het gebied van brandveilig gedrag uitgevoerd, gevolgd door de systematische ontwikkeling en evaluatie van een gedragsinterventie.

Het onderzoek heeft de noodzaak aangetoond van op maat gemaakte brandveiligheidsinterventies voor senioren. Door gebruik te maken van Intervention Mapping heeft dit onderzoek de belangrijkste gedragsfactoren vastgesteld die brandveilig gedrag onder senioren beïnvloeden. Ook is met succes het programma Brandveiligheid in Huis ontwikkeld en geëvalueerd.

De resultaten zijn gepubliceerd in het proefschrift *Never too old to learn. Developing a home fire-safety intervention for older adults using Intervention Mapping*.

Deze Nederlandstalige publieksversie van het proefschrift is bedoeld om ontwikkelaars van voorlichtingsprogramma's, voorlichters zelf en andere belangstellenden te informeren over de uitkomsten van het promotieonderzoek.

