

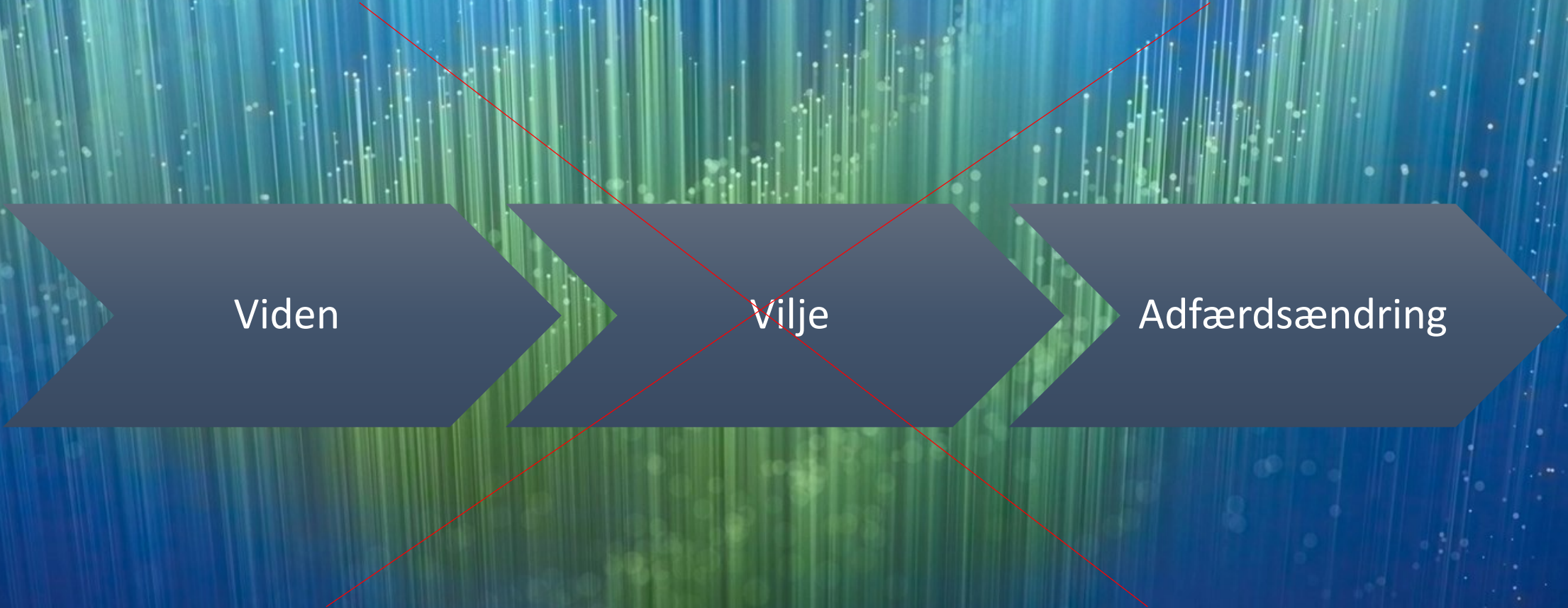
Anne-Mette Iversen

PhD-studerende, MHH, Sygeplejerske

Kræftafdelingen, AUH

Kan man ændre
adfærd?





Viden

Vilje

Adfærdsændring



Hvordan mennesker træffer valg

System 2 (langsomt):

- Langsomt, reflekteret, kontrolleret, bevidst
- Prisen: Tankemæssig energi og tid

System 1 (hurtigt):

- Hurtigt, automatisk, ukontrolleret, ubevidst, intuitivt. Tempo frem for præcision
- Prisen: Hurtige løsninger, som ikke nødvendigvis er de bedste

Vi mennesker er irrationelle, -også selvom vi ikke vil erkende det. Vi siger noget, men gør noget andet

Vi bruger kognitive smutveje og er ofrer for mental træthed



Den parallele verden



Den virkelige verden

1. misforståelse: Confirmation bias

- Vi vil gerne bekræfte os selv i vores umiddelbare antagelser



2. misforståelse - båndbredde

- Vi har uanede mængder af overskud til forandringer og komplicerede opgaver



3. misforståelse – Overconfidence bias

Vi overvurderer
generelt vores
egne gode
intentioner

Vi overvurderer
hvor god tid vi har,
og hvor meget
energi vi har



4. misforståelse:

Konteksten



5. misforståelse

Vi overvurderer modtagerens evne til at forstå vores budskab.

- Tænk på konteksten

- Husk: Instrukser laves af system 2, men skal leveres af system 1

- Er det overhovedet realistisk?

Rene procedurer

Urene procedurer

..og så "men'erne"



Nudge

- Ethvert planlagt aspekt af valgarkitektur, der ikke burde påvirke os i princippet, men gør det i praksis
- Ikke fratage alle valg



PhD-projekt: Effekt af nudging på personalets håndhygiejne

- 2 plejehjem
- 4 sengeafsnit
- Læger, plejepersonale og serviceassistenter (>400 personer)



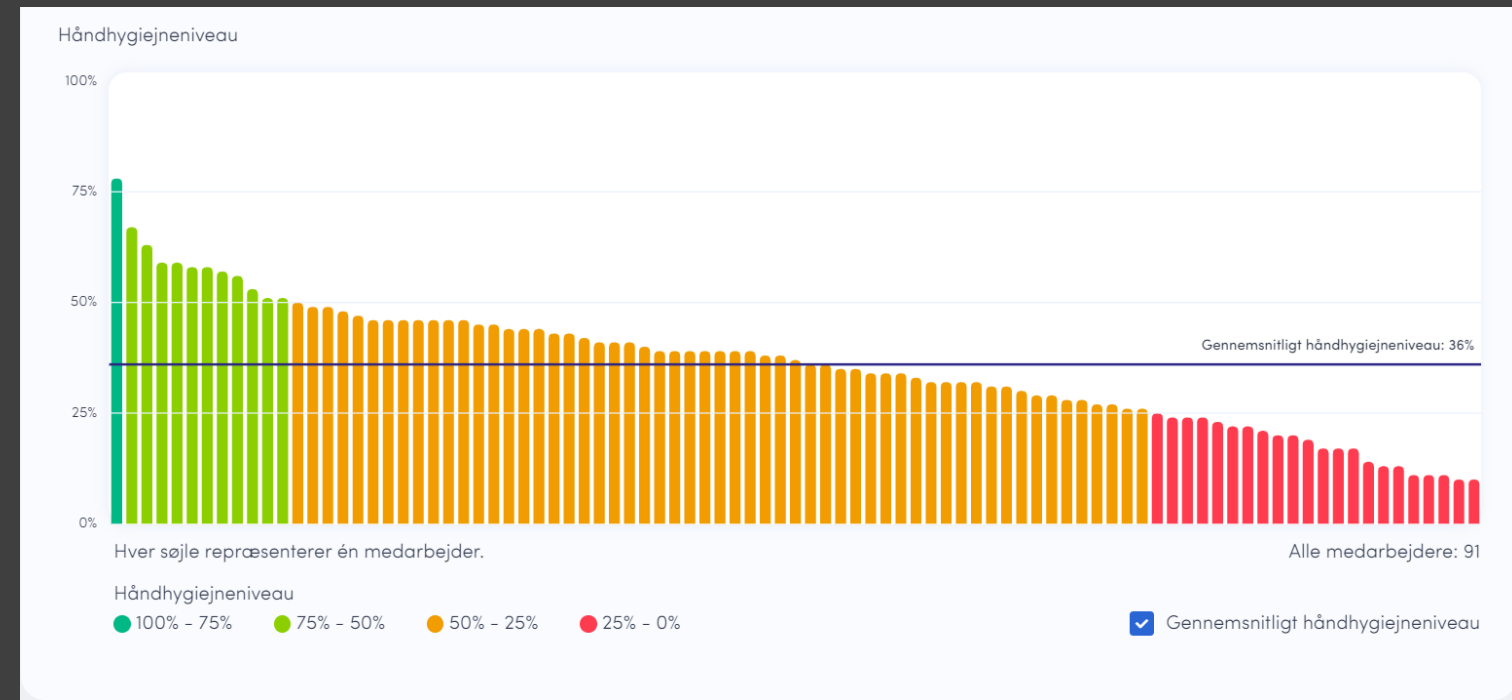
Nudge med lys

Information i situationen



Nudge med feedback (i grupper og individuelt)

Overconfidence bias



Gode råd

- Gør det let, at gøre det rigtige (lethed trumfer motivation)
- Tilføj eller fjern friktion
- Vær realistisk (tidsplan, mål)
- Prioritér (tænk på konteksten)
- Påmind i situationen
- Umiddelbar feedback
- Kombiner noget du elsker med den ønskede adfærd (Temptation Bundling)