

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Slimme (eet)keuzes zijn gebaat bij nudgende overheid

Mensen vinden het prima wanneer ze subtiel gestuurd worden om de goede keuze te maken. Dus liever een appel dan een saucijzenbroodje bij de kassa van de kiosk op het perron. Deze sturing gaat niet in tegen de menselijke autonomie, omdat ze aansluit bij wat iemand zelf wil. Toch blijven er vragen over vermeend paternalisme liggen. Want wat als iemand nou graag ongezond voedsel wil?

door Denise de Ridder De auteur is hoogleraar psychologie aan de Universiteit Utrecht en projectleider van het nwo-project Welfare Improvement through Nudging Knowledge (WINK).¹

Stel dat je een beetje op je gewicht wilt letten – en wie wil dat niet, in deze tijden van een overdadig aanbod aan ongezonde snacks? – en je loopt voor je in de trein stapt nog even langs de perronkiosk om iets te eten te kopen. De kans is groot dat je dan niet eerst uitgebreid het assortiment bestudeert voor je een keuze maakt, maar gewoon de eerste de beste snack bij de kassa pakt – waar de chocoladerepen en andere calorierijke lekkernijen liggen. Stel nu dat het aanbod bij de kassa vervangen is door wat doorgaat voor gezonde snacks – fruit of suikerarme repen bijvoorbeeld –, zou je dan voor zo'n gezonde snack gaan? Dit experiment hebben we uitgevoerd in een aantal kiosken op verschillende Nederlandse stations.² Daaruit bleek dat mensen inderdaad vaker een gezonde snack kiezen wanneer deze voor het grijpen ligt, ook al kost het weinig moeite om een paar stappen extra te zetten om een ongezonde snack te bemachtigen. Ook bleek dat de treinreizigers er geen enkele moeite mee hadden om op die manier beïnvloed te worden. Veel mensen stelden het juist op prijs om geholpen te worden bij hun snackkeuzes. Overigens zeiden ze dat pas nadat we hadden verteld dat het snackassortiment anders was neergelegd, want zonder onze uitleg hadden de meeste mensen het veranderde aanbod niet opgemerkt – geheel in lijn met tal van studies die laten zien dat het merendeel van onze eetkeuzes *mindless* verloopt, oftewel op de automatische piloot.³

Zacht paternalisme

Kleine veranderingen in de manier waarop keuzes worden aangeboden – bijvoorbeeld door gezonde snacks op een prominentere plaats neer te leggen of aan te prijzen met 'sociaal bewijs' ('De meeste mensen op dit station kiezen voor een

gezonde snack') – worden *nudges* genoemd. Dat is een populaire benaming voor keuzearchitectuur waarbij de gewenste keuze (in dit geval de gezonde) gemakkelijker wordt gemaakt zonder de minder gewenste keuze (de ongezonde) te verbieden.⁴ Nudging is een simpele en goedkope manier om keuzes te beïnvloeden. Het komt voort uit wetenschappelijke inzichten in de manier waarop mensen informatie verwerken en beslissingen nemen, namelijk veelal zonder hun keuzes uitgebreid te beredeneren. Deze manier wordt vaak aangeduid met de term 'systeem 1-denken'.⁵ Nudging lijkt op het eerste gezicht op de marketingtechnieken waarvan private partijen gebruikmaken om hun waren aan te prijzen. Ze spelen daarbij slim in op de vuistregels die mensen hanteren als ze een aanschaf doen (door bijvoorbeeld schaarse te creëren). Er is echter een cruciaal verschil: waar private partijen primair uit zijn op hun eigen gewin als ze dit soort technieken gebruiken, heeft de nudgende overheid de taak het publieke belang te dienen. Daarbij moet ze zorgvuldig afwegen op welke manier ze individuele burgers mee kan krijgen. De casus overgewicht is daarvan een mooi voorbeeld: het is in het belang van allen om overgewicht en daaraan gerelateerde aandoeningen (zoals diabetes) terug te dringen of te voorkomen, om zo de gezondheidszorg betaalbaar te houden, maar het is ook in het belang van individuele burgers om niet te dik te worden. Nudges zijn geen panacee voor elk beleidsprobleem, maar bieden een goed alternatief als voorlichting of dwingende regelgeving tekortschiet.⁶ Dat is het geval als mensen keuzes maken

die tegen hun eigen wensen indruisen doordat ze even niet opletten of een moment van zwakte hebben, zoals – opnieuw – de casus overgewicht illustreert.

Nudges worden wel aangeduid als een vorm van zacht paternalisme. Ze vormen een gulden middenweg tussen enerzijds paternalistische maatregelen waarbij de overheid beslissingen

neemt om individuele burgers te beschermen (denk aan een vettaks of een verbod op het aanbieden van calorierijke snacks op scholen), en anderzijds vrijblijvende voedingsvoorlichting waarbij mensen zelf de verantwoordelijkheid dragen voor gezonde voedingskeuzes. Het wordt mensen in dit geval gemakkelijker gemaakt om te kiezen voor 'gezond', zonder dat het alternatief hun wordt ontnomen. Het faciliteren van gezonde keuzes is hard nodig, want veel keuzes zijn te complex om helemaal op het individu af te wentelen, bijvoorbeeld omdat er te veel keuzemomenten zijn waarvan de langetermijnconsequenties moeilijk te overzien zijn. Eetkeuzes zijn daarvan een goed voorbeeld. Op elk moment van de dag en op elke willekeurige plaats is er een ruim aanbod aan goedkope en calorierijke snacks, en bij elk van die keuzes is het moeilijk voorstelbaar dat de geaccumuleerde keuzes op den duur leiden tot overgewicht. Enige vorm van steun in het faciliteren van gezonde eetkeuzes is dus nog niet zo'n gek idee.

Autonomie

Toch zijn nudges controversieel. Naast fervente voorstanders zijn er ook tegenstanders, die menen dat de overheid zich niet moet verlagen tot slinkse technieken om gedrag van burgers te beïnvloeden. Die tegenstanders hebben gelijk als

Veel keuzes zijn te complex om helemaal op het individu af te wentelen

ze stellen dat de overheid mensen geen keuzes moet laten maken die niet stroken met hun eigen wensen. De vraag kan echter ook anders worden gesteld: heeft de overheid niet juist de taak om mensen te ondersteunen in het maken van goede keuzes? Draagt het niet juist bij aan de autonomie van burgers als ze keuzes kunnen maken die hun eigen belang dienen? Het antwoord op die vraag hangt af van de gehanteerde definitie van autonomie. Vaak wordt autonome keuze gelijkgesteld aan complete vrije keuze waarbij alle opties openliggen, maar autonomie kun je ook op een andere manier opvatten, namelijk als in staat zijn om keuzes te maken die overeenkomen met wat iemand belangrijk vindt.⁷ En het staat buiten kijf dat mensen veel belang hechten aan een goede gezondheid.

We kunnen nog een stap verder gaan. Er wordt wel van nudges gezegd dat ze compenseren voor *bounded rationality*, een term die de Amerikaanse psycholoog Herbert Simon in 1955 introduceerde om aan te geven dat mensen niet in staat zijn om alle opties optimaal te wegen als ze een beslissing nemen. De kwalificatie *bounded* (begrensd) is enigszins ongelukkig, omdat daarmee de suggestie wordt gewekt dat mensen irrationeel handelen als ze bij het maken van keuzes geleid worden door nudges. Juist het idee dat nudges irrationeel gedrag zouden bevorderen of 'belonen' roept veel weerstand op, getuige kritische ethische beschouwingen over

Bron: iStock



nudges. Wanneer echter het ‘beperkte’ vermogen tot informatie verwerken wordt geaccepteerd als een voldongen empirisch feit, zijn nudges niet manipulatief meer, maar juist afgestemd op deze manier van beslissen. En wanneer we de definitie volgen van autonomie als kunnen handelen in overeenstemming met persoonlijke waarden, bevorderen nudges juist rationeel gedrag – wat je zou kunnen aanduiden met *prompted rationality*: rationaliteit op instigatie van een nudge in de keuzeomgeving. Als we terugkeren naar het voorbeeld van de perronkiosken, geeft het plaatsen van gezonde snacks bij de kassa mensen juist de gelegenheid om zich te gedragen zoals ze eigenlijk willen maar niet altijd in praktijk brengen: ze gaan gezond eten. In termen van het recente WRR-rapport *Weten is nog geen doen* zou je kunnen zeggen dat nudges het doenvermogen bevorderen.⁸

Open vragen

Nudges als beleidsinterventies om gedrag van burgers te beïnvloeden, komen direct voort uit het baanbrekende wetenschappelijke werk van Kahneman en collega’s naar keuzes en beslissingen. Die zogeheten gedragsinzichten hebben ertoe bijgedragen dat we maatregelen kunnen bedenken in de openbare gezondheidszorg (en tal van andere beleidsterreinen, zoals veiligheid, duurzaamheid en financiële beslissingen) die beter zijn afgestemd op hoe mensen handelen. Desalniettemin moet worden erkend dat er nog veel onbekend is over de werking van nudges.⁹ Prangende vragen zijn er genoeg.

Een beetje steun van de overheid bij het maken van lastige keuzes wordt door veel mensen op prijs gesteld

In hoeverre kunnen mensen die echt heel graag ongezond willen eten, ontsnappen aan de invloed van nudges (een voorwaarde die is ingebed in de definitie ervan)? Zijn nudges effectief bij mensen die sterke ongezonde gewoontes hebben, en dragen ze bij aan

een grotere motivatie om gezond te leven omdat mensen ervaren dat dit minder lastig is dan ze denken? Zijn nudges na enige tijd ‘uitgewerkt’, of hebben ze een blijvende invloed? Heeft nudging wel voldoende effect in de zogeheten obesogene omgeving, waar een overdaad aan ongezond voedsel eenieder ter beschikking staat? Op die vragen is nog geen goed antwoord. Er wordt volop geëxperimenteerd met nudges om gezond eten te bevorderen, maar vaak gaat het om incidentele en kortdurende projecten die niet of nauwelijks worden geëvalueerd, waardoor onduidelijk blijft hoe groot het effect is. Ook onderzoek naar de legitimiteit van nudges als beleidsinstrument staat nog in de kinderschoenen, al komen er wel steeds meer aanwijzingen dat een beetje steun van de overheid bij het maken van lastige keuzes door veel mensen op prijs wordt gesteld.¹⁰

Het nudgen van gezonde eetkeuzes is een mooi voorbeeld van de bijdrage die nudges kunnen leveren aan de volksgezondheid: het gaat om relatief onschuldige ingrepen in het aanbod van voedsel die potentieel grote gevolgen hebben en aansluiten bij wat mensen zelf graag willen (namelijk gezonder leven), maar waarbij ze weinig gelegenheid ervaren om dat in praktijk te brengen. Gelden de overwegingen die in dit artikel gemaakt zijn ook voor andere beleidsterreinen? De recente commotie rond de opt-outwetgeving voor orgaandonatie en de discussie over

vaccinatie laten zien dat mensen (en de overheid) hechten aan autonomie en wars zijn van elke sturing van hun keuzes die tegen hun wensen ingaat. Dat is terecht, maar heeft op zichzelf niet zoveel met nudges te maken. Sterker nog, goede nudges dragen in beginsel juist bij aan autonomie. Toch is het idee dat psychologen zich bemoeien met de wijze waarop overheidsmaatregelen worden vormgegeven, voor sommige mensen onverdraaglijk, omdat het doet denken aan een *nanny state*.¹¹ Desalniettemin zijn zelfs kritische ethici te porren voor nudges als die inspelen op de onwetendheid, de ongemakkelijkheid, de inertie of het gebrek aan wilskracht die het mensen lastig maken om te kiezen voor wat ze zelf belangrijk vinden en waar de samenleving als collectief profijt van ondervindt.¹²

-
- 1 In het WINK-project werken wetenschappers uit verschillende disciplines (psychologie, bestuurskunde, ethiek) samen aan onderzoek naar de effectiviteit, de aanvaardbaarheid en de implementatiemogelijkheden van nudges. In het WINK-consortium participeren belangrijke maatschappelijke organisaties en kennisinstituten (RIVM, WRR, NSOB, RVS) en de gemeente Utrecht.
 - 2 Floor Kroese, David Marchiori en Denise de Ridder, 'Nudging healthy food choices. A field experiment at the train station', *Journal of Public Health* 38 (2015), nr. 2, pp. e133-137; Laurens van Gestel, Floor Kroese en Denise de Ridder, 'Nudging at the checkout counter. A longitudinal study of the effect of a food repositioning nudge on healthy food choice', *Psychology & Health* 33 (2018), nr. 6, pp. 800-809.
 - 3 Brian Wansink en Jeffery Sobal, 'Mindless eating. The 200 daily food decisions we overlook', *Environment and Behavior* 39 (2007), nr. 1, pp. 106-123.
 - 4 Richard H. Thaler en Cass R. Sunstein, *Nudge. Improving decisions about health, wealth, and happiness*. New Haven: Yale University Press, 2008. (Herziene en uitgebreide editie: Londen: Penguin, 2009.)
 - 5 Daniel Kahneman, *Thinking, fast and slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011.
 - 6 T.M. Marteau, G.J. Hollands en P.C. Fletcher, 'Changing human behavior to prevent disease. The importance of targeting automatic processes', *Science* 337 (2012), nr. 6101, pp. 1492-1495.
 - 7 Anastasia Vugts, Mariëtte van den Hoven, Emely de Vet en Marcel Verweij, 'How autonomy is understood in discussions on the ethics of nudging', *Behavioral Public Policy* (2018), pp. 1-16. Zie <https://doi.org/10.1017/bpp.2018.5>
 - 8 Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid, *Weten is nog geen doen. Een realistisch perspectief op redzaamheid*. Den Haag: WRR, 2017.
 - 9 Denise de Ridder, 'Nudging for beginners. A shortlist of issues in urgent need of research', *The European Health Psychologist* 16 (2014), nr. 1, pp. 2-6; David Marchiori, Marieke Adriaanse en Denise de Ridder, 'Unresolved questions in nudging research. Putting the psychology back in nudging', *Social & Personality Psychology Compass* 11 (2017), nr. 1, pp. 1-13.
 - 10 Cass R. Sunstein, Lucia A. Reisch en Julius Rauber, 'A world-wide consensus on nudging? Not quite, but almost', *Regulation & Governance* 12 (2018), nr. 1, pp. 3-22.
 - 11 Rhys Jones, Jessica Pykett en Mark Whitehead, *Changing behaviours. On the rise of the psychological state*. Cheltenham: Edward Elgar, 2013.
 - 12 Luc Bovens, 'The ethics of nudge', in: Till Grüne-Yanoff en Sven Ove Hansson (red.), *Preference change. Approaches from philosophy, economics and psychology*. New York: Springer, 2009, pp. 207-219.
-