



'Resultaten echt boven verwachting'

Ruud van Heugten, gedeputeerde Mobiliteit van provincie Noord-Brabant

'De deelnemers aan de praktijkproef Spitsmijden hebben 53 procent van hun ritten gemeden. Zij vertrokken op een ander moment, reden een andere route om de stad heen of kozen het openbaar vervoer of de fiets. Vier maanden na afloop van de beloningsperiode is er nauwelijks terugval. De mensen hebben zichzelf nieuwe gewoontes aangeleerd die ze ook zonder beloning in stand houden. Spitsmijden kun je dus leren.'



Deelnemer Monique Smetsers:

'Ik reis nu nog steeds met de trein, dat zegt genoeg.'



Zo werkt(e) de proef

Spitsmijden in Brabant liep van 2010 tot 2012 en telde gemiddeld 2300 deelnemers. Deelnemers ontvingen tot 100 euro per maand als ze de spits meden in Eindhoven en 's-Hertogenbosch, evenals actuele reisinformatie om een keuze te ondersteunen. On Board Units in de auto's van deelnemers volgden alle posities nauwgezet. Hieruit is een schat aan data ingewonnen en een vergaande analyse gemaakt van het (veranderende) reisgedrag. Spitsmijden is een project van Samenwerkingsverband Regio Eindhoven en provincie Noord-Brabant, met steun van het ministerie van IenM. ARS T&TT heeft de proef opgezet, uitgevoerd en geëvalueerd. Dijksterhuis & Van Baaren begeleidde het gedragsonderzoek.



REISGEDRAG VAN AUTOMOBILIST IS TE BEÏNVLOEDEN

Spitsmijden in Brabant is een van de landelijke mobiliteitsprojecten en heeft als doel om te onderzoeken wat automobilisten er toe kan bewegen vrijwillig een andere keuze te maken dan in de spits de stad in of uit te rijden.

De financiële prikkel blijkt de belangrijkste reden om deel te nemen aan de proef. Maar gaandeweg merkten deelnemers dat het prettig is om de spits te mijden; ook los van de geldelijke beloning. Het blijkt dat reisgedrag 'gepland gedrag' is en dat nieuw gewoontegedrag is aan te leren. Uit een vooronderzoek onder deelnemers kwam een aantal 'haakjes': maak spitsmijden persoonlijk en concreet en sluit aan bij de intrinsieke motivatie van de deelnemers (los van de financiële beloning). Door deze inzichten en wetenschappelijke technieken op het gebied van gedragsverandering zijn deelnemers verleid om extra te gaan mijden.

Persoonlijk mijdsplan

Bij het aanleren van nieuw gewoontegedrag is het plannen erg belangrijk. Daarom is 'een persoonlijk mijdsplan' aangeboden aan een experimentele groep. Als onderdeel daarvan kregen deze deelnemers persoonlijk feedback waarbij een koppeling werd gemaakt tussen het eigen gedrag en dat van

anderen. Deelnemers ontvingen bijvoorbeeld het bericht: 'U mijdt minder dan andere deelnemers. Bekijk uw mijdsplan voor mogelijkheden om meer te gaan mijden, of: 'Goed gedaan, doe uw best dit vol te houden!'. Deelnemers uit deze groep rijden gedurende de proef 27 procent minder in de spits dan de controlegroep. Negen weken na het experiment rijden deze deelnemers nog steeds 18 procent minder in de spits dan de controlegroep. Om terugval te voorkomen is ook de techniek van 'self-persuasion' uit de sociale psychologie ingezet, onder meer door een persoonlijk citaat te vragen voor publicatie op de projectsite en in een weekblad.

Vervolg

Het gedragsonderzoek laat zien dat het mijden extra kan worden vergroot met simpele en goedkope technieken. De provincie Noord-Brabant en het Samenwerkingsverband Regio Eindhoven willen spitsmijden vaker inzetten om zo de bestaande infrastructuur beter te benutten. ←

i Op www.verkeerskunde.nl/spitsmijden leest u het integrale artikel van Ingeborg van Egmond, Tappan Communicatie / Yvonne van Velthoven-Aarts, SRE / Pierre van Veggel, APPM Management Consultants / Jorn Horstman, Dijksterhuis & Van Baaren / Alexander Jöbsis, ARS T&TT



Deelnemer Maikel van der Palen:

'Spitsmijden heeft me een bewustere automobilist gemaakt.'



Deelnemer Jac Langendijk pendelt met zijn auto vier dagen per week op en neer tussen 's-Hertogenbosch en Uden:

'Spitsmijden geeft inzicht in je eigen rijgedrag.'