

## **Thinking about Drinking:**

### **Explaining drinking behaviour by drinker prototypes**

1. Voor het voorspellen van gezondheidsgerelateerde gedragingen is het belangrijker dat iemand zich vindt lijken op een bepaald type drinker (similarity) dan dat iemand een positief beeld heeft van dat type drinker (favourability). *(dit proefschrift)*
2. Risico-imago's voorspellen gedrag beter dan gezondheidsimago's. *(dit proefschrift)*
3. Het originele Prototype Willingness Model kan drankgebruik onder jongvolwassenen beter voorspellen wanneer de relaties van prototypes met intenties en gedrag worden toegevoegd. *(dit proefschrift)*
4. Een advies-op-maat interventie, die mensen motiveert om hun alcoholgebruik te verminderen, wordt effectiever wanneer iemand's zelfbeeld wordt afgezet tegen het imago van een zware drinker (distancing). *(dit proefschrift)*
5. Het gebruiken van een geheugensteuntje kan mensen helpen om hun persoonlijke actieplannen te herinneren en uit te voeren. *(dit proefschrift)*
6. Experimenteel onderzoek laat zien dat sociale media, zoals Facebook, een slechte invloed kunnen hebben op ongezonde gedragingen onder mensen die dit gedrag als normatief beschouwen.
7. Persoonlijke plannen, als onderdeel van een interventie, helpen mensen hun intenties voor gezondheidsgerelateerd gedrag daadwerkelijk uit te voeren.
8. Indachtig het advies van de derde Amerikaanse president (Thomas Jefferson, 1743-1826) "Sick populations are the product of sick political systems" dient de Nederlandse overheid de volksgezondheid te verbeteren door actief maatregelen te nemen betreffende primaire en secundaire preventie.
9. Ongezond gedrag is besmettelijk onder jongvolwassenen.
10. De opkomst van computertechnologie heeft de mogelijkheden voor gezondheidscommunicatie en gezondheidsgerelateerde gedragsverandering vergroot door de vele voordelen voor onder andere persoonlijk advies, kosten, gebruikersgemak, interactiviteit en grote reikwijdte. *(Noar & Grant Harrington, 2012)*
11. "Art is never finished, only abandoned." *(Leonardo da Vinci)*