

# Nudging på norsk: dulting

Dulting er en tjenlig norsk betegnelse på små, uformelle virkemidler for å påvirke atferd i helseriktig retning.

**nudge** *subst.* /nʌdʒ/(lett) dytt, puff, støt, dult (1).

Atferdsendring i helsefremmende retning er et av målene i folkehelsearbeidet. Slik endring kan oppnås på ulike måter. Reguleringer, basert på lover og forskrifter, og økonomiske virkemidler er blant de mest kraftfulle tiltakene. Holdningskampanjer og informasjonsformidling er blant de mer optimistiske. Men det finnes også andre påvirkningsmetoder.

## Nudging

I hverdagen bestemmes våre handlinger av mer eller mindre spontane beslutninger som ofte påvirkes av detaljer i omgivelsene. Vi griper det som ligger nærmest, husker best det vi sist ble fortalt, velger det mest bekvemmelige og følger som regel minste motstands vei. På denne bakgrunn og basert på psykologisk og sosiologisk teori er det utviklet systemer for å endre folks individuelle valg gjennom små, men gjennomtenkte virkemidler.

På engelsk betegnes dette som *nudging*. Det handler om såkalt valgarkitektur – små, planlagte grep som endrer folks atferd på en forutsigbar måte uten å forby alternativer eller endre økonomiske incentiver vesentlig. Det teoretiske grunnlaget er beskrevet av samfunnsøkonom Richard H. Thaler & jurist Cass R. Sunstein (2). Nudging er et alternativ til regulering og ivaretar enkeltpersoners valgfrihet selv om påvirkningen skjer i en bestemt hensikt.

Selve prinsippet er blitt karakterisert som «libertariansk paternalisme» og beskrevet som «å skubbe eller «nugge» folk i en bestemt – velferdsmaksimerende – retning uten å frata dem muligheten til å velge andre alternativer» (3). Slik atferdspåvirkning er mer subtil enn åpne reguleringer, og spørsmålet om og hvordan offentlige organer skal bruke slike virkemidler, har etiske og politiske implikasjoner. Den norske befolkning utmerker seg med en stabil og høy tillit til myndighetene (4). Det kan tale både for og imot bruken. Sannsynligvis gjør det metoden mer effektiv her til lands. Men skjult bruk av atferdspåvirkning kan kritiseres for å være manipulerende, og spørsmålet er om det på lengre sikt kan svekke tilliten til myndighetene.

Slik bevisst bruk av «valgarkitektur» er velkjent blant markedsførere og reklamefolk og har blant annet ført til økt pensjons-

sparing i USA (2). Bruken på helserelaterte områder er økende. I PubMed får man 159 treff på søkeordet «nudging» (26.10.2016). Metoden brukes blant annet for å øke tilgangen på organer til donasjon, redusere antibiotikabruken og fremme fysisk aktivitet. Mest oppmerksomhet får slike tiltak for å stimulere til mer helsegunstig kosthold. Typiske tiltak er bevisst plassering av ulike matvarer i dagligvarebutikker og mindre tallerkener i kantiner og restauranter. I en systematisk oversikt der man har identifisert 42 studier på området, konkluderes det med en gjennomsnittlig økning på 15,3 % av helsegunstige beslutninger ved hjelp av tiltakene (5).

## Puffing, dytting eller dulting?

Terminologicentrum, som er den sentrale instansen for terminologi og fagspråk i Sverige, har foreslått at *nudging* skal betegnes som *puffning* (6). I Tidsskriftet er *dytting* blitt antydnet som en mulig norsk betegnelse (7). *Dulting* ble allerede i 2009 lansert som en norskspråklig variant i en politisk dialog om atferdspåvirkning (8). Basert på et oppslag i Aftenposten i 2013 har Språkrådet registrert nyordet «dultedugnad» som en beskrivelse av forsiktige tiltak for å stimulere til fornuftige helsevalg (9). *Dulting* brukes gjennomført av Helsedirektoratet i en rapport om folkehelsearbeid i Norge fra 2014 der metoden beskrives som «hvordan en gjennom design og utføring kan påvirke individuelle valg» (10). Teknologirådet bruker også «dulting» som norsk betegnelse på «nudging» i en drøfting av etiske sider ved denne strategien (11).

I helsetjenesten er det viktig å vise at atferdspåvirkning er en velment strategi. Blant de norske oversettelsene av *nudge* (1) vil både dytt og støt kunne assosieres med noe uvennlig og negativt. Puff er kanskje mer nøytralt, men sannsynligvis er dult det ordet som vil oppfattes som mest positivt. En vennlig dulting vil bli mottatt med forståelse av de fleste. At flere offentlige organer allerede bruker ordet *dulting*, styrker argumentet for å velge dette som et norsk avløserord for *nudging*. Når dulting brukes i denne forbindelse, bør innholdet forklares, i hvert fall til begrepet er godt innarbeidet som fagterm.

Magne Nylenna  
magne@nylenna.no



Små påminnelser om alternative valg i hverdagen kan betraktes som en vennlig dulting i helsefremmende retning. Foto: Ludovic Bertron (CC BY 2.0)

Magne Nylenna (f. 1952) er fagdirektør i Folkehelseinstituttet, professor i samfunnsmedisin ved Universitetet i Oslo og redaktør av Medisinsk ordbok.

## Litteratur

1. Ordnett.no er en språk- og ordboktjeneste som gir deg tilgang til en rekke digitale ordbøker. [www.ordnett.no/search?drillPub=19&search=nudge&lang=en&searchmodes=1](http://www.ordnett.no/search?drillPub=19&search=nudge&lang=en&searchmodes=1) (12.12.2016).
2. Thaler RH, Sunstein CR. *Nudge: Improving Decisions about Health, Wealth, and Happiness*. New Haven: Yale University Press, 2008.
3. Libertariansk paternalisme – en kritisk analyse. Civita-notat nr. 13/2009. Oslo: Civita, 2009.
4. Digital OECD. *Economy Outlook*. [www.keepeek.com/Digital-Asset-Management/oecd/governance/government-at-a-glance-2013/confidence-in-national-government-in-2012-and-its-change-since-2007\\_gov\\_glance-2013-graph1-en#.WBHoima7q70](http://www.keepeek.com/Digital-Asset-Management/oecd/governance/government-at-a-glance-2013/confidence-in-national-government-in-2012-and-its-change-since-2007_gov_glance-2013-graph1-en#.WBHoima7q70) (12.12.2016).
5. Arno A, Thomas S. The efficacy of nudge theory strategies in influencing adult dietary behaviour: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health* 2016; 16: 676.
6. Institutet for språk og folkeminne. [www.sprakochfolkminnen.se/sprak/nyord/nyord/aktuellt-nyord-2002-2015/2015-04-16-nudging.html](http://www.sprakochfolkminnen.se/sprak/nyord/nyord/aktuellt-nyord-2002-2015/2015-04-16-nudging.html) (12.12.2016).
7. Aasheim ET. En global fedmeindustri. *Tidsskr Nor Legeforen* 2011; 131: 2107.
8. Snoen JA. Dulting heller enn tvang. *Minerva*. [www.minervanett.no/dulting-heller-enn-tvang/](http://www.minervanett.no/dulting-heller-enn-tvang/) (12.12.2016).
9. Språkrådet. [www.sprakradet.no/Vi-og-vart/Publikasjoner/Spraaknytt/Arkivet/spraknytt-2013/Spraknytt-32013/Nyord/](http://www.sprakradet.no/Vi-og-vart/Publikasjoner/Spraaknytt/Arkivet/spraknytt-2013/Spraknytt-32013/Nyord/) (12.12.2016).
10. Samfunnsutvikling for god folkehelse. Rapport om status og råd for videreutvikling av folkehelsearbeidet i Norge. Rapport IS-2203. Oslo: Helsedirektoratet, 2014.
11. Barland M. Slik skal mobilen få deg til å ta bedre valg. *Aftenposten* 18.10.2016, del I: 13.