

A photograph of a person from behind, wearing a white t-shirt. The t-shirt has a graphic of a tree with colorful autumn leaves at the top. Below the tree, the text "CHECK FRONT FOR GOOD NEWS." is printed in black, bold, sans-serif capital letters. The person is also wearing a yellow and black backpack. The background is a plain, light-colored wall.

Gedragsverandering voor het klimaat?

[Opstellen / Aanmelden](#) en [inschrijven](#)

Master Klimaatpsychologie en -gedrag

Master, duurtijd, 1 jaar

[Wat is opleiding](#)[Wat is nieuw](#)[Wat is een master](#)[Inschrijven](#)[Contact](#)

Iets voor jou?

Om de klimaatcrisis het hoofd te kunnen bieden, moeten we echt anders gaan leven. Dat vraagt om gedragsverandering van veel mensen. Met deze master ontdek je je rol op dit gebied van klimaatvriendelijk gedrag, die overheden en organisaties kan ondersteunen in complexe transitie naar een duurzame samenleving te maken.

[Bekijk de Master | Open de UvA](#)[→ Kom kennismaken](#)



Is gedragsverandering voor het klimaat wel nodig?





72%

Aandeel van huishoudens in de wereldwijd CO₂-uitstoot

IPCC:

“Gedragsverandering speelt sleutelrol in oplossen klimaatcrisis”



Klimaatdoelen bereiken met gedragsverandering

Sociale innovatie

20 juni 2024

Bij alle inspanningen om de klimaatdoelstellingen te halen ligt de nadruk doorgaans op de transitie naar energie uit hernieuwbare bronnen en naar nieuwe technologieën. Begrijpelijk, maar niet genoeg. Er valt veel te halen door gedragsverandering. Daarmee kan het energieverbruik en de CO₂-uitstoot aanzienlijk omlaag. Makkelijker gezegd dan gedaan? Onderzoek door TNO laat zien hoe het kan.



Maar...



NIEUWS

Uitstoot broeikasgassen door Nederlandse luchtvaart op recordhoogte: 'We zijn meer gaan vliegen'

De Nederlandse luchtvaartsector, waaronder KLM en Transavia, heeft nog nooit zoveel broeikasgassen uitgestoten als in 2024. Vorig jaar stootte de sector maar liefst 3,1 megaton CO₂ uit.





▲ Afbeelding ter illustratie © ANP / ANP

Bijna 60 procent zegt in 2030 niet langer elektrisch te willen rijden

ONDERZOEK

Een derde van de elektrische rijders overweegt volgend jaar over te stappen naar een brandstofauto zodra belastingvoordelen worden afgebouwd. In 2030, als de fiscale voordelen helemaal wegvallen, zegt bijna 60 procent niet langer elektrisch te willen rijden.



▲ Werkzaamheden tijdens de installatie van een warmtepomp. © ANP / ANP

Warmtepompen minder populair, airco's nemen juist enorme vlucht

De verkoop van warmtepompen in Nederland is vorig jaar zoals verwacht flink gedaald, meldt onderzoeksbureau Dutch New Energy Research (DNER) in een nieuw rapport. Airco's zijn juist populairder geworden.





Beeld: Kristi McCluer/Reuters

Maar toch: “Driekwart Nederlanders bezorgd over klimaat”



17°



TV Gids



Voetbal



377 km



Door Emma van Bergeijk

17 apr 2025 om 00:02

1,2K reacties

Delen

Een meerderheid van de Nederlanders vindt dat het huidige kabinet te weinig doet voor het klimaat, blijkt uit nieuw onderzoek van het SCP. 62 procent vindt dat de overheid meer zou moeten doen, maar wél op een rechtvaardige manier.

Net binnen

- 19:00 **Video** | Jesse Klaver werpt geen blokkades op: 'Wil vooral vooruit'
- 19:48 Duitse verpleegkundige krijgt levenslange celstraf voor moord
- 19:38 Titelveldedigster Fem van Empel niet fit genoeg voor EK veldrijden
- 19:39 Belgische wetenschappers ontdekken verdwenen eilanden

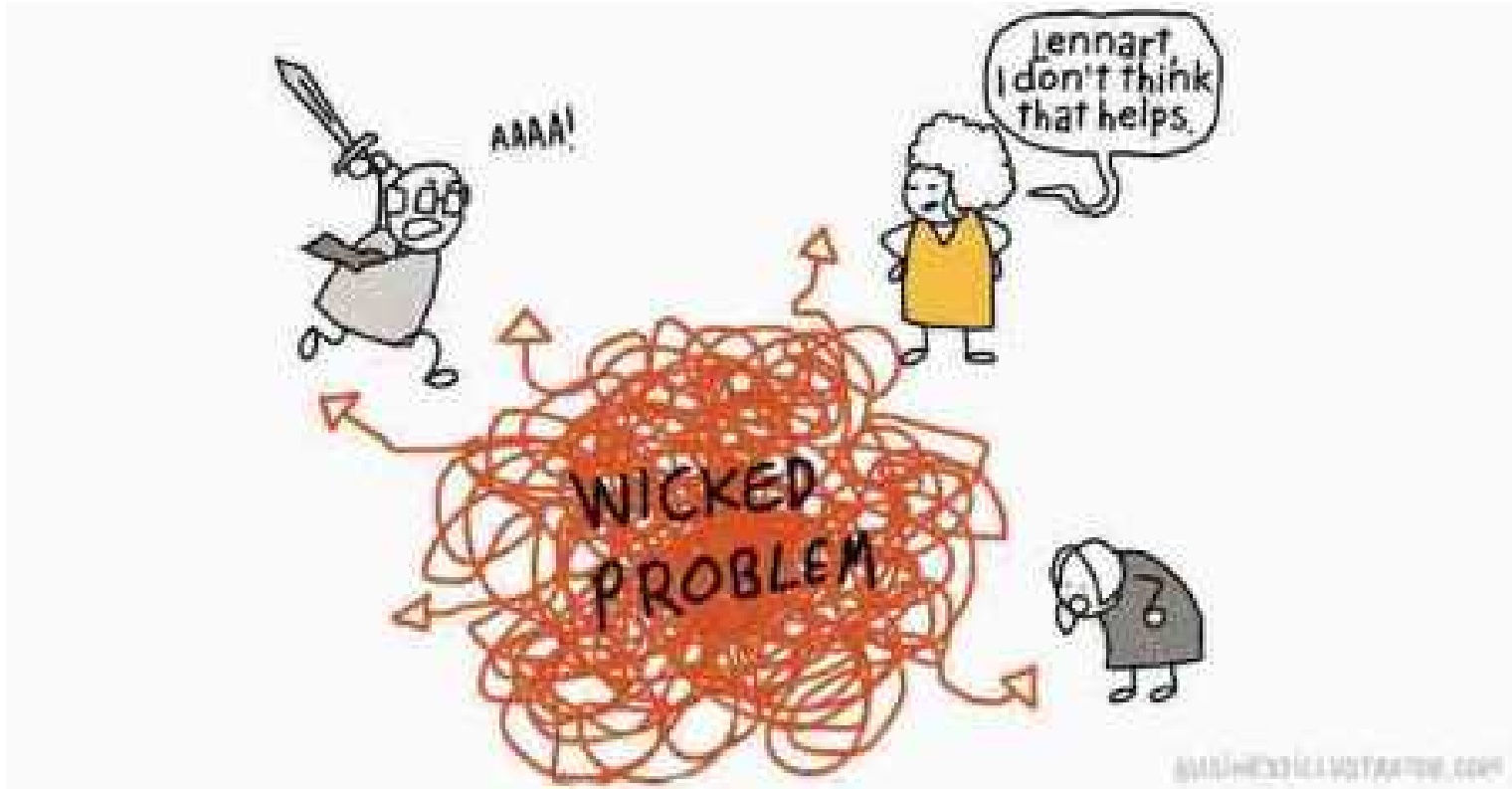
Meest gelezen

1. Aangifte van lekken sollicitatie L... (GL-PvdA) voor burgemeestersc...
2. Man rijdt opzettelijk in op mensen Frans eiland, meerdere gewonde...

THE CLIMATE IS
CHANGING
WHY AREN'T WE?



Waarom is het zo lastig?





Waarom is het zo lastig?



Zelf-ander
compromis



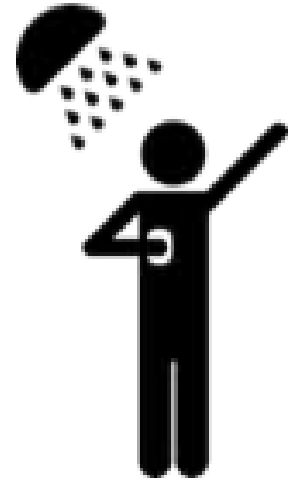
Lange
tijdshorizon



Collectieve
actie



Abstract



Gewoontes



Dus krijgen we dit





HOOGOPGELEID KLIMAATBEWUST

Copingstrategieën

Counter arguing	‘Ah joh, wat maakt die ene vlucht van mij nu uit?’
Social validation	‘Mijn vrienden vliegen minstens 2 x per jaar.’
Do-gooder derogation	‘Die planten-eters vliegen wel allemaal naar Bali’
Source derogation	‘Wetenschappers bedenken ieder jaar iets nieuws’
Selective exposure	‘Ik las pas nog dat vliegen steeds duurzamer wordt’
Assertions of confidence	‘Al dat gezeur over wat allemaal niet meer mag’
Moral licensing	‘Ik eet geen vlees en heb zonnepanelen, dan mag ik toch wel een keer vliegen?’

Vaker met de fiets?

Minder vlees eten?

Windturbine naast m'n wijk?



“Belangrijk dat we wat doen aan het klimaat”

Kloof tussen intenties en gedrag



Hoe overbruggen we de kloof?



Er is geen simpele oplossing...







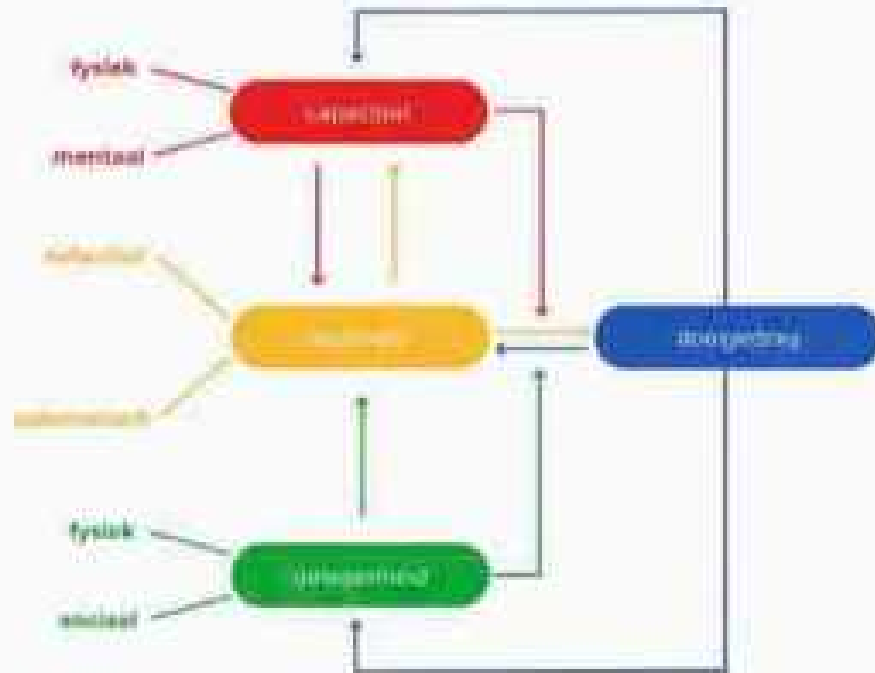


Wat dan wel?

Ieder mens
heeft goede
redenen om
iets niet
(of juist wel)
te doen.



Duik in die redenen!



Oftewel:

Capaciteit

kennis
mentale ruimte
vaardigheden



Motivatie

gewoonten,
emoties, associaties
intenties, plannen



Gelegenheid

sociale invloed & steun
fysieke voorzieningen
regels & handhaving

= **gedrag**

zin om te zwemmen



zin om te zwemmen
aanwezigheid water



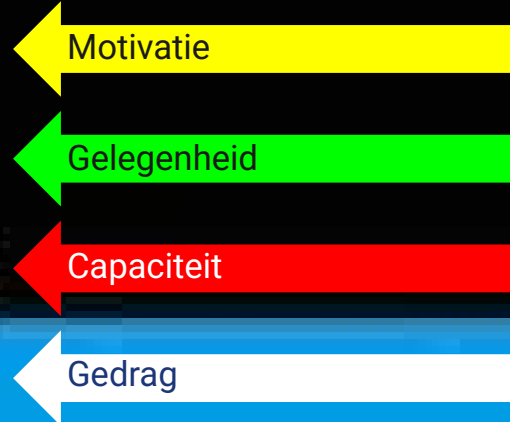
zin om te zwemmen
aanwezigheid water
kunnen zwemmen



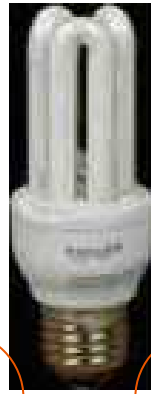
zin om te zwemmen
aanwezigheid water
kunnen zwemmen +
= zwemmen



Zin om te zwemmen
aanzigtheid water
kunnen zwemmen



Goede intentie, Slechte interventie



Capaciteit

+

Motivatie

+

Gelegenheid

gratis lamp

= lamp in de la

Goede interventie



Capaciteit

Vergroten kennis
Leren omgaan
met ontwenning



Motivatie

Inspelen op emoties
Nadenken over
voordelen
28-dagen doelstelling



Gelegenheid

Laagdrempelig
Sociale steun!

= stoppen met roken

Succesvolle gedragsverandering vereist wel



goed afbakenen en goed onderzoeken:

- op wie richt je je?
- wat is het 'probleemgedrag'?
- wat is het doelgedrag?
- welke factoren hebben daar invloed op? (capaciteit, motivatie, gelegenheid)



Een vingeroefening

37 kilo per persoon

We eten minder vlees, maar de gehaktbaldiscussie blijft

Door Mirun Kullighe - 22 oktober 2025 - Aangepast: 22 oktober 2025



RTL Nieuws

We leggen steeds minder vlees op ons bord. Vorig jaar aten Nederlanders gemiddeld 37 kilo per persoon: het laagste punt sinds de metingen begonnen in 2005. Dat blijkt uit nieuw onderzoek van Wageningen Economic Research, uitgevoerd in opdracht van Wakker Dier. **Waarom eten we minder vlees?**

Wat is wat?

Volgens Wakker Dier komt de daling vooral doordat steeds meer mensen bewust minder vlees willen eten. "Ongeveer de helft van de Nederlanders zegt dat te doen voor het dierenwelzijn, het milieu of hun eigen gezondheid", zegt Collin Molenaar van de organisatie. "De trend is duidelijk: sinds 2009 daalt de vleesconsumptie geleidelijk, inmiddels met zo'n zes procent."

Elke dag worden er in Nederland nog altijd meer dan 650.000 dieren gegeten, volgens Wakker Dier. "Dat zijn er gigantisch veel", zegt Molenaar. "Alles wat je niet in je mond stopt, bespoort een dier een rotleven in de vee-industrie." Dat hoge aantal komt volgens Molenaar door de bevolkingsgroei en omdat we meer kip eten. "Kippen zijn relatief kleine dieren. Als we daar meer van eten heeft dat veel invloed op het aantal dieren dat we eten."

Uit de cijfers kwam het totale vleesverbruik van Nederlanders vorig jaar uit op 74,4 kilo. Dat is het zogeheten karkasgewicht, dus inclusief bot. Sinds 2005 was dit cijfer nog niet eerder onder de 75 kilo gekomen. Ongeveer de helft daarvan wordt daadwerkelijk opgegeten, iets meer dan 37 kilo dus. Vergelijken met vorig jaar eten we 500 gram minder vlees per jaar.

capaciteit

motivatie

gelegenheid

Je biefstukje is flink duurder

Toch speelt niet alleen bewustwording een rol. Vlees is simpelweg duurder geworden. Uit cijfers van het CBS blijkt dat de prijzen sinds 2005 met bijna 65 procent zijn gestegen. Vooral rundvlees werd de afgelopen jaren flink duurder. "Tegelijkertijd investeren supermarkten in plantaardige alternatieven", zegt Molenaar. "Die worden lekkerder en betaalbaarder. Daardoor wordt het makkelijker om een keer geen vlees te eten."

Elf supermarktketens beloofden in 2024 bovendien hun aandeel plantaardige erwitten te vergroten: in 2025 moet de helft van hun verkochte erwitten plantaardig zijn, in 2030 zelfs 60 procent.



Lees ook:

**Geen 'vleesnamen' meer voor vega?
'Niet alle burgers zijn een hamburger!'**

Minder vlees eten is niet alleen goed voor het milieu, benadrukt Molenaar. "We eten nog altijd meer dan gezond is. Vooral rood vlees verhoogt het risico op diabetes en kanker. Minder vlees is dus ook goed voor onszelf,"

capaciteit

motivatie

gelegenheid

Polarisatie aan de eettafel

Hoewel we dus minder vlees eten, blijft het een gevaelig onderwerp. "Zodra we communiceren over vlees, bijvoorbeeld hoeveel je zou moeten eten en wat dat betekent voor het klimaat, krijgen we felle reacties", zegt Lutgerink van het Voedingscentrum. "Van mensen die zeggen: 'Niet aan mijn gehaktbol komen'. Maar het gaat ons niet om verbieden, we willen informatie geven zodat mensen zelf kunnen kiezen."

Volgens haar raakt het onderwerp aan identiteit. "Of je vlees eet of niet, is voor veel mensen onderdeel van wie ze zijn. Daarom voelt het voor sommigen alsof er iets van ze wordt afgepakt." Sommige mensen reageren zelfs juist door méér vlees te eten. "Dat is een logisch effect: weerstand tegen verandering. Het voelt als kritiek op je eigen gedrag."

Die felheid wordt volgens Lutgerink versterkt op sociale media, mede door de vleeslobby. "Vanuit die lobby wordt bewust ingezet op polarisatie." Zo schrijft Changing Markets Foundation dat de vlees-/veehouderij-industrie bewust heeft geprobeerd polarisatie te creëren rond het eerder genoemde EAT-Lancet-rapport.

"Algoritmes benadrukken de zwart-witmeningen: óf je bent voor, óf tegen. Terwijl de meeste mensen er in werkelijkheid heel genuanceerd over denken", aldus Lutgerink.

capaciteit

motivatie

gelegenheid



Praktijkonderzoek energietransitie

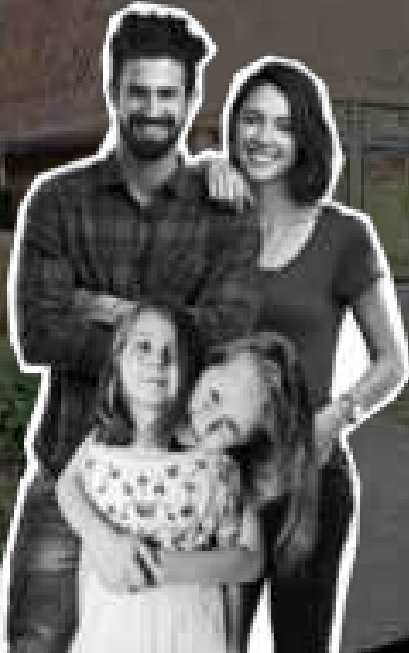
master Klimaatpsychologie- en gedrag

SPARK procescirkel



Onderzoeksvraag

'Hoe kan energiecoöperatie HilverZon bewoners in het Schilderskwartier met een grote financiële buffer contact laten opnemen met een leverancier van spouwmuurisolatie?'



Carli
HilverZon

Onderzoeksvraag

'Hoe kan Gemeente Hilversum inwoners met (dreigende) energiearmoede helpen om energiebesparende stookgewoonten in huis op te pakken en vol te houden na de 'reguliere' hulp van de Energieklusser?



Allebei energietransitie, allebei Hilversum, maar...



Onderzoek Carli

- **doelgroep:** huishoudens met een grote financiële buffer
- **doelgedrag:** een grote isolerende maatregel

Onderzoek Ezra

- **doelgroep:** mensen met (dreigende) energiearmoede
- **doelgedrag:** energiezuinige stookgewoonten

dus waarschijnlijk een hele andere uitkomst!

En nu?

September

Selectie gedragstechnieken

Oktober

Ontwikkelen

'gedragsinterventie'

November - februari

Testen (pilot) in de praktijk!

- ★ Vragenlijst vooraf
- ★ Uitvoeren interventie
- ★ Vragenlijst achteraf

Maart

Analyse: werkt het?

April

Advies over vervolg



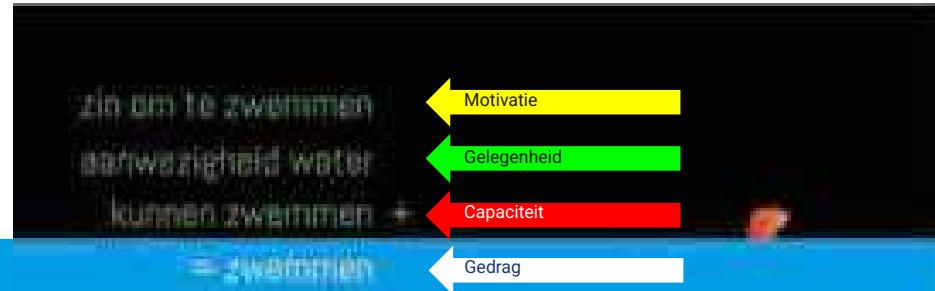


Tips voor jullie

Wat kunnen jullie hier nu mee?

Bedenk:

- De meeste mensen maken zich zorgen
- De meeste mensen willen best veranderen
- Meestal vereist dat meer dan alleen informatie :-)
- Wees nieuwsgierig!



A short horizontal line with a blue-to-white gradient, positioned above the word 'Dank!'.

Dank!

Ezra van Tiel
ezra@ezravantiel.com
06 1208 0195



Bijlagen



Beeld: Patricia Rehe, ANP



**Welke factoren hebben invloed in
onze gedragsvraagstukken?**

Welke factoren hebben het meeste invloed?



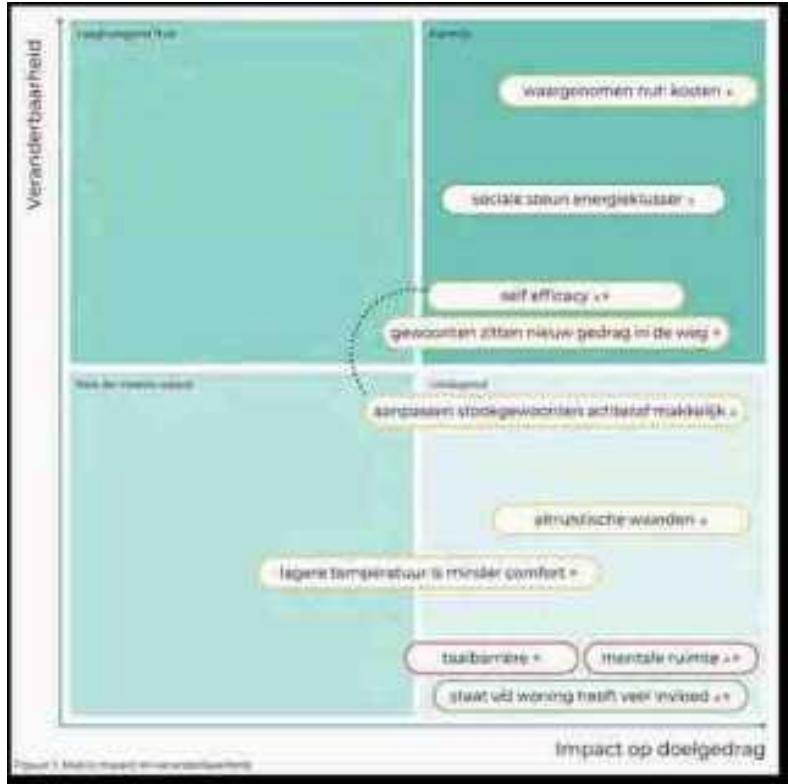
tegenstrijdige informatie over spouwmuurisolatie maakt sommige bewoners bang voor het mogelijke resultaat: het weerhoudt hen van actie

ze hebben behoefte aan betrouwbare informatie van onafhankelijke bronnen én op maat voor de eigen woning



Carli HilverZon

Welke factoren hebben het meeste invloed?



Self efficacy is vertrouwen in eigen kunnen. Bij mensen met energiearmoede is dat vaak laag.

Bestaande gewoonten kunnen nieuw gedrag in de weg zitten. En bij stress val je eerder terug in oude gewoonten.

Mensen in deze doelgroep kunnen een gebrek aan sociale steun ervaren. Een energiecoach vervult daarin een belangrijke positieve rol.





Hoe 'werkt' gedragsverandering
eigenlijk?

Gedrag verandert niet in 1 x



Nog geen besluit

“Ik weet nog niet of ik wel wil veranderen”

Nog geen actie

“Ik wil wel veranderen, maar heb nog geen plan”

Actie

“Ik heb een plan en voer dat uit”

Gewoonte

“Het nieuwe gedrag moet een gewoonte worden”

Of...





Gedragstechnieken?

