

NODIG?

Hoe **gedrag** de sleutel kan
zijn naar een beter klimaat

DUWWTJE

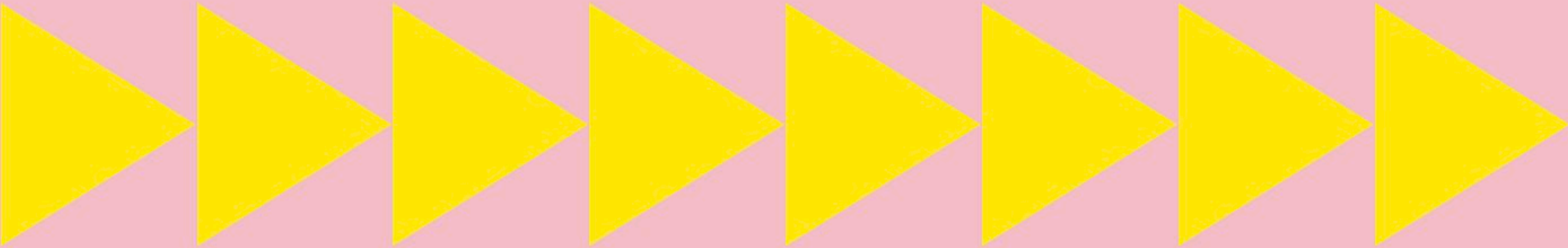
HIER
7 OKTOBER 2025



Britt van den Heuvel
Sociaal psycholoog

MISSCHIEEN MAAK JE

GOEDE VOORNEMENS



80%

heeft goede
voornemens...

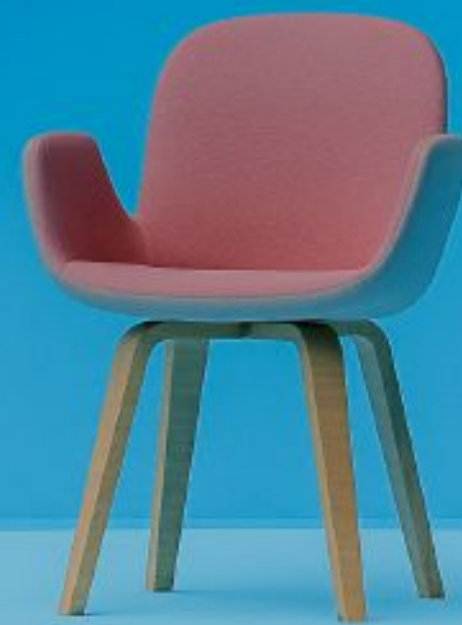
MAAR.. MAAK JE
ZE ALTIJD WAAR?

8%

Hoeveel
maakt ze waar..



Welkom in de wereld van
gedragsverandering



We zoeken
oplossingen voor
sociaal psychologische
problemen.

Gebaseerd op **wetenschap**.
Creatief toegepast op de **praktijk**.

Universiteit
Leiden
Eamerlingh Christoffel
Instituut 23
Leiden Law School



Duwtje in opdracht van het Universiteit Leiden





warm advies

Zet uw verwarming
1° graad lager



Zo bespaart u jaarlijks
gemiddeld 350 euro!



Duwtje in opdracht van RWU & Provincie Utrecht

I N

H O

U D

Waarom is verandering nou
eigenlijk zo moeilijk?!

3 praktische tips aan de hand van
duwtjes uit de praktijk.

KENNIS ≠ GEDRAG







De **strijd** tussen de 2 systemen



RATIONNEEL



AUTOMATISCH



Intentie



Gedrag



Ons rationeel systeem heeft **energie & focus** nodig



AUTOMATISCH

Snel, instinctief & emotioneel



Vooral automatisch



Zonder na te denken
stoppen we

Laten we een gedachte-experimentje doen..

Finished files are the result of years of scientific study combined with the experience of many years.

We zijn
liever snel
dan **100%**
correct





OP SLOT

BUIT ERUIT

**Denk niet aan
een roze olifant**





Hoe verander je gedrag als we een groot deel niet
bewust waarnemen?

Dat is de uitdaging!

We weten wat
ons te doen staat.
Maar hoe?



Niet trekken, maar duwen.

TIP

1

**Grote transitie?
Kleine stappen.**



Hoe zorg je ervoor dat bewoners stappen zetten in de transitie naar **aardgasvrij wonen?**



Isoleren,
zonnepanelen,
warmtepomp,
vloerverwarming,
inductie koken...





Als het voelt als
'te veel', doen
mensen liever
helemaal niks.



INERTIA

Door gebrek aan energie of zelfvertrouwen

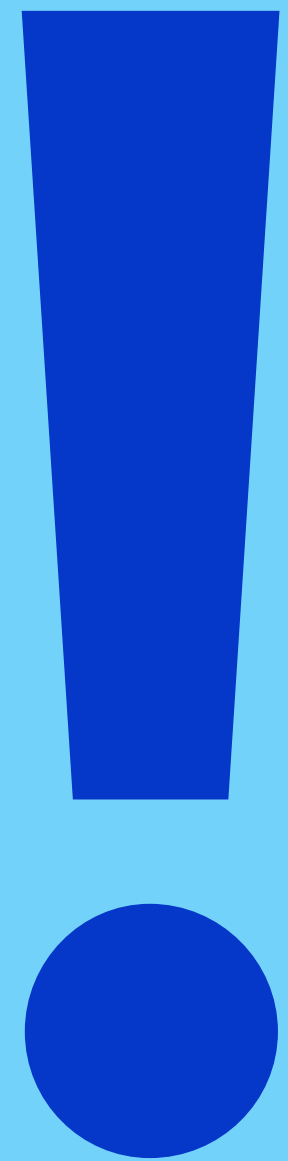


Creëer
succesmomenten

Of begin **klein**

Zou jij een *groot bord*
in je tuin zetten voor
het goede doel?

Be a
safe
driver



Wat nou als we mensen
zich laten **uitspreken**
over een lange
termijndoel?

STAP VOOR STAP
GASVRIJ



Intentie om te
verduurzamen gaat
van 65% naar 94%

Duwtje in opdracht van RVO (PAW aardgasvrije wijken)



A blue circular graphic with a white shadow, containing the text 'tip 1' in white lowercase letters.

tip 1

Laat iemand eerst een
kleine stap zetten,
voorafgaand aan een
groter verzoek.

TIP



**Zet de kracht van
verbinding in.**

Je huis
verduurzamen?
Je kijkt naar je **buren**



DOE MEE
MET JE BUREN
MET HET
BESPAREN VAN
ENERGIE



Laagste
energie
verbruik

DRAAG JE STEENTJE BIJ
AAN TOEKOMSTIGE
GENERATIES DOOR
ENERGIE TE BESPAREN



“Dit
beïnvloedt
mijn gedrag”



Van 1,7%
naar 5,4%



Duwtje in opdracht van RVO (PAW aardgasvrije wijken)



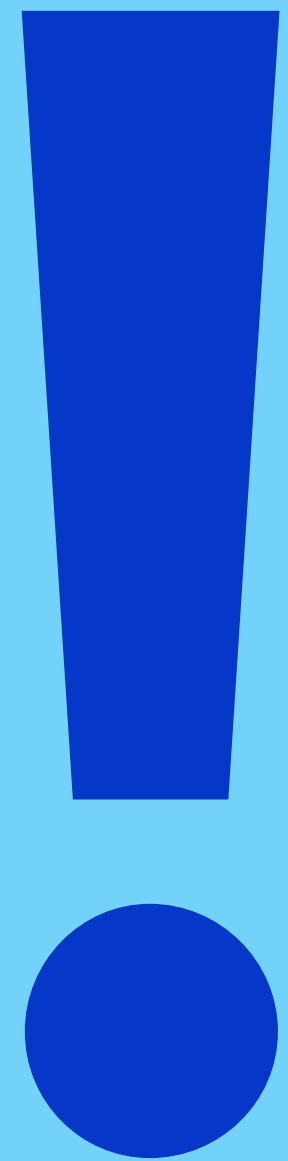
Hoe stimuleren
we bewoners hun
**tuin te
vergroenen?**

“De meeste mensen werken. **Wij hebben de tijd, de meeste mensen niet.**”

“Kom je niet van hier? Dan is het **lastig blenden met de rest van het dorp.**”

"Laat ze maar eens **omkijken** naar de **mensen**, in plaats van alleen naar het groen.”

“Elke winter gaan mijn **dure planten dood**, en dan koop ik ze in het voorjaar opnieuw”



Wat nou als we
verbinding inzetten om
bewoners elkaar te
helpen met hun tuin?

Eenzaamheid tegengaan

Social proof

online

Ingrid 65

Bloemen expert Houdt van een kop koffie

Ik ben Ingrid, 65 jaar jong en helemaal gek op tuinieren. Een gezellige babbel en een kop koffie in de zon maken mijn dag compleet.

Maak het persoonlijk



online

Tuin van Jan 45m²

Groen eenvoudig in onderhoud

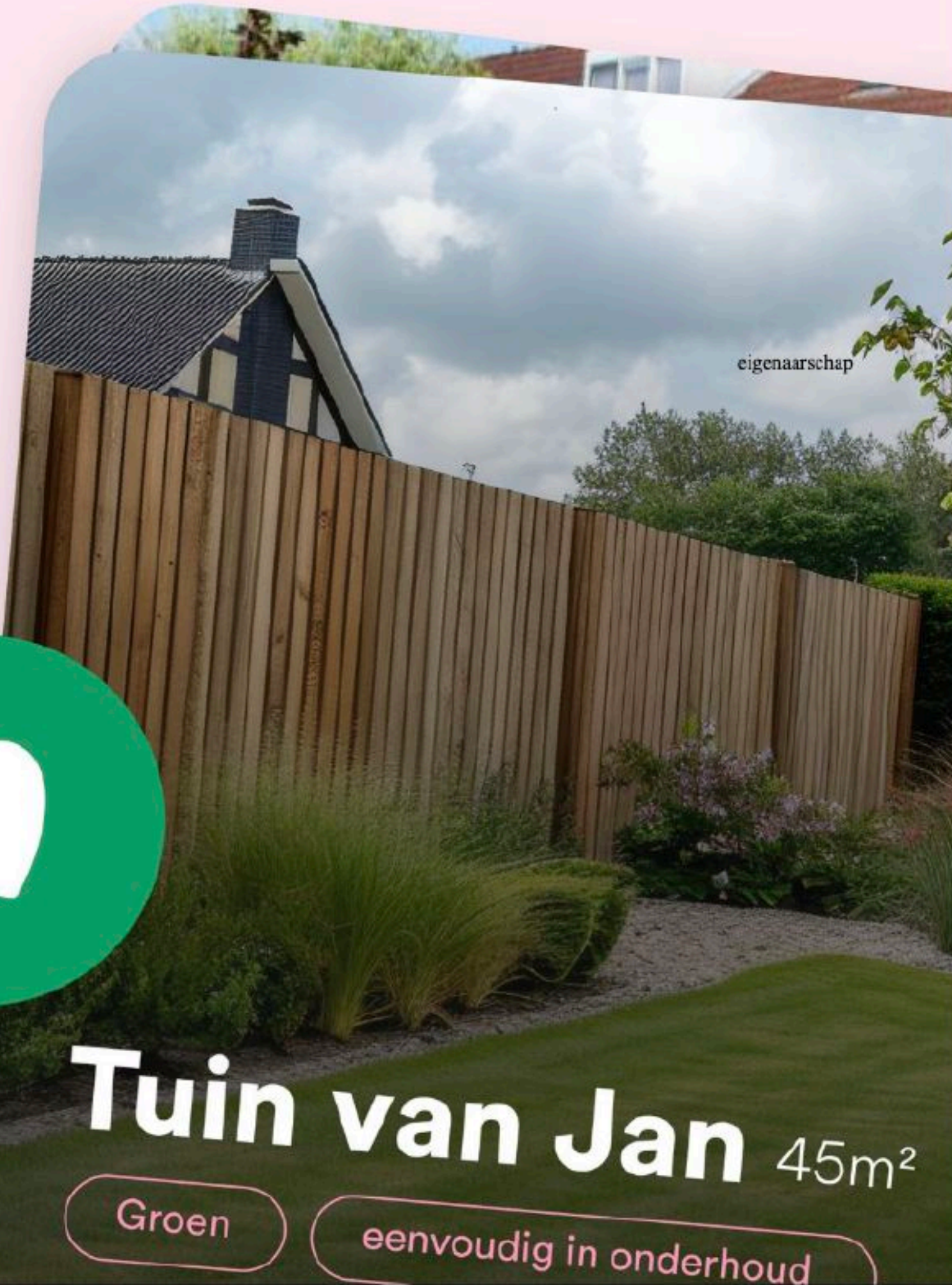
Hey daar, ik ben de tuin van Jan. Op zoek naar iemand die groene vingers heeft en van een beetje buitenwerk houdt. Ik bloei het beste met..

Humor

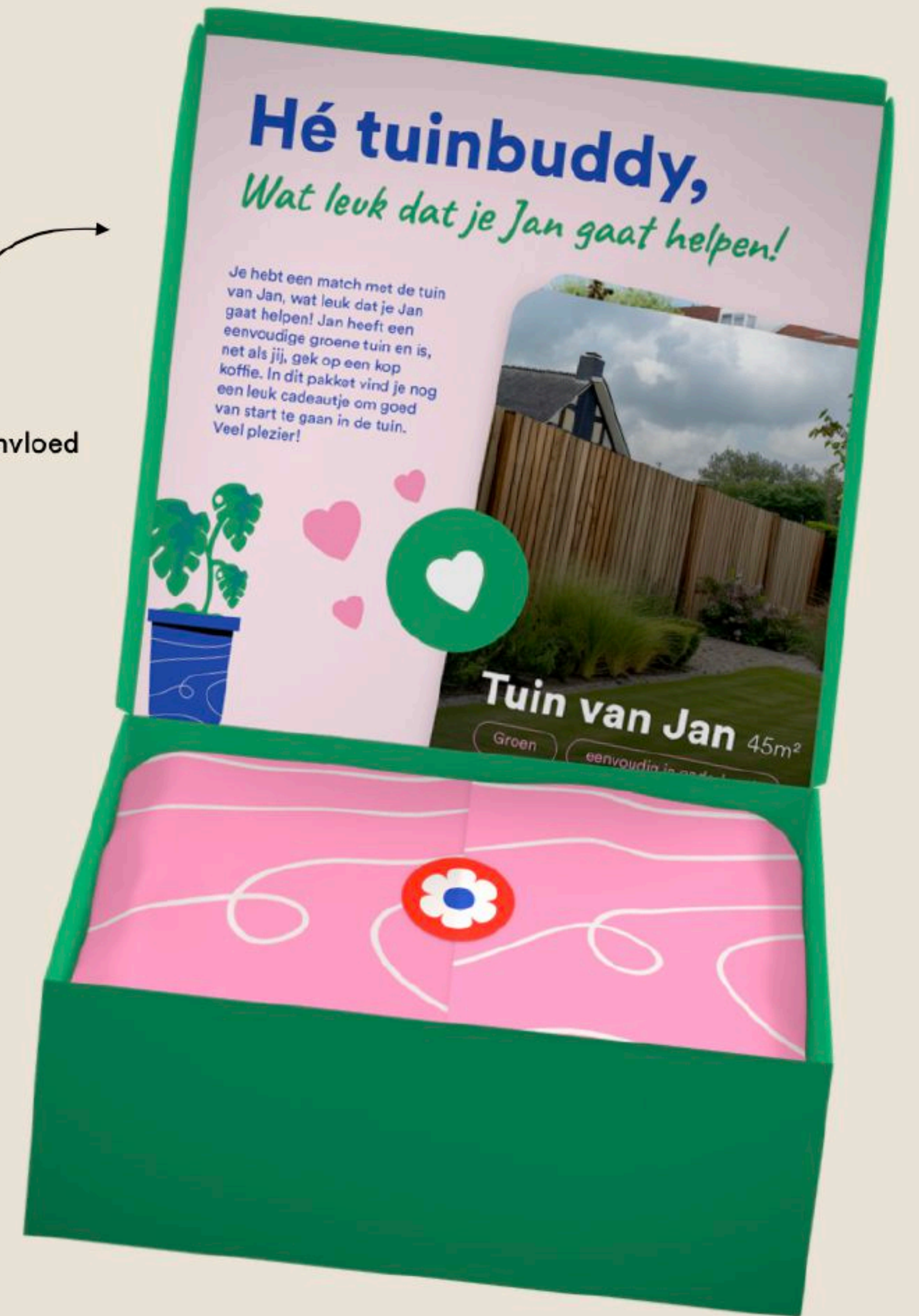


Hé tuinbuddy, Wat leuk dat je Jan gaat helpen!

Je hebt een match met de tuin van Jan, wat leuk dat je Jan gaat helpen! Jan heeft een eenvoudige groene tuin en is, net als jij, gek op een kop koffie. In dit pakket vind je nog een leuk cadeautje om goed van start te gaan in de tuin. Veel plezier!



Normatieve invloed





tip 2

Zet **sociale
beïnvloeding** in,
bijvoorbeeld met gelijke
anderen als
boodschapper of met
verbinding.

TIP



**Klimaatmoeheid?
Heb het eens ergens
anders over!**

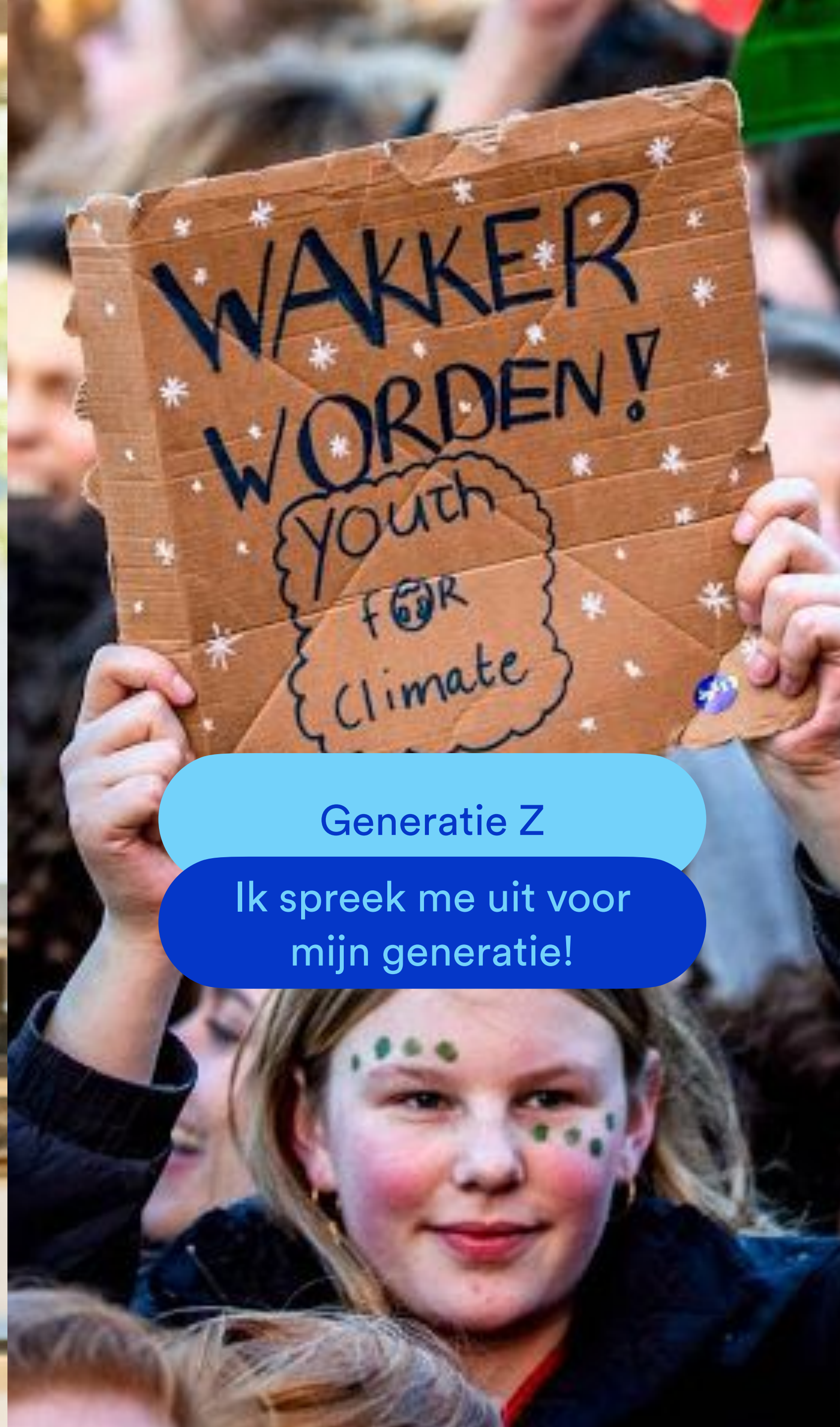
Waarom doe jij **wat je doet?**

Dat heeft vaak te maken met hoe we onszelf zien.



Moeder

Ik wil een mooie toekomst voor m'n kind.



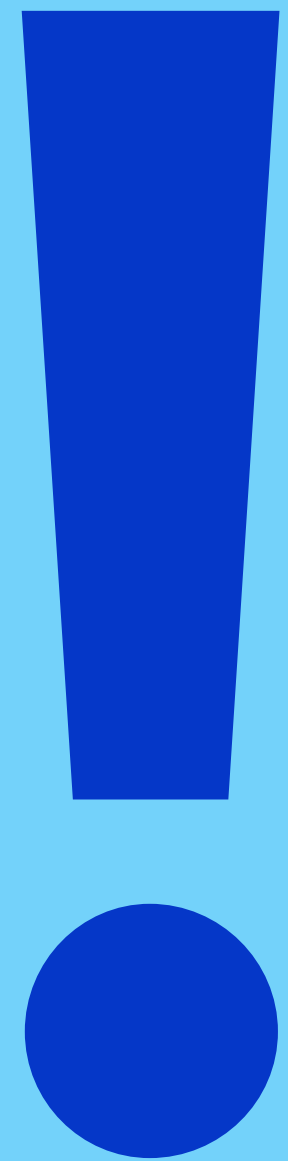
Generatie Z

Ik spreek me uit voor mijn generatie!



Tech enthousiasteling

Ik sta vooraan bij innovatie..



Wat nou als we
zelfbeeld koppelen aan
duurzaam gedrag?

**Hoe zou dat eruit zien
op een poster van de
klimaatweek?**

EEN ECHTE BBQ'ER

GRILLT OOK
MET GROENTE

Ruil de burger in



KLIMAATWEEK.NL

EEN ECHT ICOON

SHOPT OOK
VINTAGE

Ruil nieuw in
voor uniek



KLIMAATWEEK.NL

Koppel **zelfbeeld**
of een sociale rol
aan **gewenst**
gedrag.

EEN ECHE BBQ'ER

GRILLT OOK MET GROENTE

Ruil de burger in

KLIMAATWEEK.NL

EEN ECHE ICOON

SHOPT OOK VINTAGE

Ruil nieuw in voor uniek

KLIMAATWEEK.NL

EEN ECHE AVONTURIER

REIST OOK MET DE TREIN

Ruil het vliegtuig in

KLIMAATWEEK.NL

EEN ECHE KRACHTPATSER

LIFT OOK TEGELS UIT DE TUIN

Ruil je tegels in voor groen

KLIMAATWEEK.NL



tip 3

Stimuleer duurzaam
gedrag door in te spelen
op **zelfbeeld**

TIP

1

Grote transitie? Kleine stappen

Laat iemand eerst een **kleine stap** zetten, voorafgaand aan een groter verzoek.

TIP

2

Zet de kracht van verbinding in.

Met **sociale beïnvloeding** of **verbinding**

TIP

3

Klimaatmoeheid?

Stimuleer duurzaam gedrag door in te spelen op **zelfbeeld**

Wat ga **jij** ↪
morgen
anders doen?

IT'S A
WRAP