

GEWOONTEN EN GEDRAGSVERANDERING

HABITS AND BEHAVIOUR CHANGE

em. prof. dr. B. Verplanken

SAMENVATTING

Gewoonten spelen een centrale rol in ons dagelijks functioneren: ze maken gedrag efficiënt en besparen mentale energie. Deze automatismen ontstaan wanneer specifieke cues herhaaldelijk worden gekoppeld aan een gedragsrespons met een positief gevolg. Hoewel we gewoonten vaak als 'goed' of 'slecht' bestempelen, volgen ze dezelfde onderliggende mechanismen. Sterke gewoonten treden automatisch op, waardoor motivatie, attitudes en intenties minder invloed hebben. Hierdoor schieten interventies die enkel zijn gericht op kennisoverdracht vaak te kort. Succesvolle gedragsverandering vereist aandacht voor gewoontecomponenten, context en timing. Transitiefases – zoals een verhuizing of levensgebeurtenis – kunnen hierbij als kansrijke momenten fungeren. Het duurzaam verankeren van gezond gedrag vraagt om een integrale aanpak waarin interventies gericht zijn op het doorbreken van bestaande gewoonten én het opbouwen van nieuwe, gewenste gewoonten, ondersteund door haalbare acties, passende context en concrete implementatie-intenties.

(NED TIJDSCHR LEEFSTIJLGENEESKD 2025;3(5):224-9)

SUMMARY

Habits play a central role in our daily functioning: they make behaviour more efficient and conserve mental energy. These automatisms emerge when specific cues are repeatedly linked to a behavioural response with a positive outcome. Although we often label habits as 'good' or 'bad', they are driven by the same underlying mechanisms. Strong habits occur automatically, making motivation, attitudes and intentions less influential. As a result, interventions that rely solely on information provision often fall short. Successful behaviour change requires attention to the habitual nature of behaviour, the surrounding context, and the timing of interventions. Transitional phases, such as moving house or experiencing a major life event, can serve as valuable windows of opportunity. Embedding healthy behaviour in the long term requires an integrated approach in which interventions focus both on breaking existing habits and building new, desired ones, supported by achievable actions, a suitable context, and concrete implementation intentions.

Correspondentie graag richten aan: dhr. em. prof. dr. B. Verplanken, University of Bath, Department of Psychology, Claverton Down, Bath, BA2 7AY, Verenigd Koninkrijk, e-mailadres: b.verplanken@bath.ac.uk

Belangenconflict: geen gemeld. Financiële ondersteuning: geen gemeld.

Trefwoorden: automatisch gedrag, contextuele prikkels, gedragsverandering, gewoonte, implementatie-intenties, leefstijlinterventies.

Keywords: automatic behaviour, behaviour change, contextual cues, habit, implementation intentions, lifestyle interventions.

ONTVANGEN 16 MEI 2025, GEACCEPTEERD 8 JULI 2025.

INLEIDING

Stel je eens een leven voor zonder gewoonten. Alles vereist bewuste overweging, elke stap is een beslissing, en je moet voortdurend uit talloze opties de beste kiezen. Misschien is dit even leuk tijdens een vakantie op een onbekende bestemming, maar in het dagelijks leven is het onmogelijk zo te functioneren. Ons vermogen om iets bewust te doen of te laten stelt ons in staat om problemen op te lossen en nieuwe mogelijkheden te onderzoeken. Dit proces vergt echter mentale energie, oftewel denkvermogen en concentratiekracht. Wanneer we herhaaldelijk op eenzelfde manier reageren in vergelijkbare situaties, ontstaat er een gewoonte. Een gewoonte is dus een automatische reactie die voortkomt uit regelmaat. Hierdoor besparen we kostbare mentale energie, die we vervolgens kunnen inzetten voor belangrijkere of complexere taken. Sommige gewoonten beschouwen we als 'goed', andere als 'slecht'. Maar de onderliggende mechanismen zijn dezelfde: we ontwikkelen gewoonten omdat ze op een bepaalde manier belonend zijn – of dat nu komt door efficiëntie, het bereiken van een doel of simpelweg omdat ze een prettig gevoel geven. En wanneer dit frequent gebeurt, wordt het gedrag een automatisme.

WAT ZIJN GEWOONTEN?

Voor de meeste mensen zijn gewoonten gedragingen die we vaak uitvoeren op bepaalde momenten of op vaste locaties. Denk aan op een vast tijdstip naar je werk gaan, routines rondom eten, hygiëne en ontspanning, en op je mobiele telefoon kijken als je even moet wachten. Maar als we dieper kijken naar wat een gewoonte écht is, zien we dat deze gedragingen eigenlijk het *gevolg* zijn van een gewoonte, en niet de gewoonte zelf.¹ De kern van een gewoonte is een geheugenspoor dat ontstaat door de herhaalde associatie tussen een specifieke prikkel (cue) en een respons (gedrag). Zo'n cue kan van alles zijn: een tijdstip, een plek, iets wat je ziet of hoort, of de aanwezigheid van andere mensen. Het geheugenspoor wordt geactiveerd als we ons weer in dezelfde omstandigheden bevinden en als het geheugenspoor sterk genoeg is, kan het gedrag automatisch volgen.²

'Automatisch' betekent overigens niet dat de respons onvermijdelijk is. We kunnen een gewoonterespons wel degelijk onderdrukken of iets anders doen, maar dat gebeurt alleen onder twee voorwaarden. Ten eerste moeten we het willen: er moet voldoende *motivatie* zijn om de gewoonte te onderdrukken. Hoe sterker de gewoonte, hoe lastiger dat wordt. Ten tweede moet er *gelegenheid* zijn om bewust een andere keuze te maken. Dat vraagt om mentale ruimte, en die is niet altijd voldoende aanwezig op het juiste moment. Denk aan situaties waarin onze aandacht door andere taken wordt opgeslokt, of wanneer we gestrest, moe of onder invloed van alcohol zijn. We overschatten onze wilskracht vaak schromelij-

lijk en we zijn ons niet bewust van de kracht van cues in de omgeving. Daardoor wint de gewoonterespons het vaak toch. Dit is één van de redenen waarom veel goede voornemens al in januari mislukken. Gewoontegedrag komt dan ook vaker voor dan we verwachten of zouden willen. Een concreet voorbeeld hiervan is een zogenoemde 'action slip': automatisch gedrag dat optreedt op een moment waarop het niet gepast is, zoals wanneer je op een vrije dag, verdiept in een gesprek met een passagier, automatisch de afslag naar het werk neemt.³ Het brein is met het gesprek bezig, terwijl het geheugen de bekende route volgt – zonder rekening te houden met de veranderde situatie.

GEWOONTEPROFIELEN

Gewoontegedrag kent verschillende aspecten. Twee daarvan zijn al besproken: het komt vaak voor en het gebeurt automatisch. Wat betreft frequentie: dat is een rekbaar begrip. Er zijn gewoonten die dagelijks, wekelijks of maandelijks terugkeren. We worden telkens met dezelfde cues geconfronteerd en reageren op dezelfde manier. Het is lastig exact aan te geven hoe vaak iets moet worden herhaald voordat het als een gewoonte kan worden beschouwd en dit kan voor elke gewoonte weer anders zijn.⁴ Maar de kern van elke gewoonte is een geheugenspoor dat een bepaalde cue verbindt aan een specifieke respons.⁵

Het automatische karakter van gewoonten is per definitie iets dat we niet bewust ervaren. Toch kunnen we er achteraf bij stilstaan. Je kunt je bijvoorbeeld beseffen dat je niet hebt nagedacht toen je die chocolademuffin pakte, of de auto nam in plaats van na te denken over alternatieven. Voor veel gewoonten zou het zelfs vreemd zijn om er wél bewust over na te denken, zoals het licht uitdoen voordat je gaat slapen.

Hoge frequentie en automatisme zijn kernaspecten van alle gewoonten. Maar er zijn varianten die op andere facetten kunnen variëren. Sommige gewoonten worden gekenmerkt door gebrek aan controle, oftewel de moeilijkheid de respons te onderdrukken. Denk bijvoorbeeld aan het niet kunnen laten staan van een snack of de behoefte aan alcohol. Soms hebben deze gewoonten een element van fysieke verslaving, wat het veranderen nog moeilijker maakt. Er zijn ook gewoonten die worden gekenmerkt door efficiëntie. Veel van onze routines vallen onder deze noemer, bijvoorbeeld boodschappen doen op een vast moment in de week of werkgerelateerde gewoonten, zoals het automatisch openen van je e-mail. Ten slotte zijn er gewoonten die sterk verbonden zijn aan een belangrijke waarde.⁶ Zo kan iemand die begaan is met het milieu gewoonten hebben die dit tot uiting brengen, zoals het kopen van biologisch geteeld voedsel. Dergelijke gewoonten vormen dan een deel van hun identiteit.

De verschillende aspecten – frequentie, automatisme, controle, efficiëntie en identiteit – kunnen worden gebruikt om

BOX 1. DE 'SELF-REPORT HABIT INDEX'.

De 'Self-Report Habit Index' werd ontwikkeld door Verplanken & Orbell (2003).⁷ De vragen gaan over een specifiek gedrag ('gedrag X'), bijvoorbeeld 'flossen', 'naar de sportschool gaan' of 'snoepen'. Antwoorden worden gegeven op een schaal van 1 (mee oneens) tot 5 (mee eens).

Instructie:

Geeft aan in hoeverre je het eens bent met de volgende uitspraken over [gedrag X].

[Gedrag X] is iets dat ik vaak doe.

[Gedrag X] is iets dat ik automatisch doe.

[Gedrag X] is iets dat ik doe zonder dat ik mijzelf eraan hoeft te herinneren.

Als ik [Gedrag X] niet uitvoer voelt dat vreemd.

[Gedrag X] is iets dat ik doe zonder erbij na te denken.

Het zou moeite kosten om [Gedrag X] niet te doen.

[Gedrag X] is iets dat bij mijn (dagelijkse/wekelijks)* routine hoort.

[Gedrag X] is iets dat ik begin te doen zonder dat ik het door heb.

[Gedrag X] is iets dat ik moeilijk zou vinden om na te laten.

[Gedrag X] hoort bij wie ik ben.

Ik doe [Gedrag X] al heel lang.

[Gedrag X] is iets dat ik doe zonder dat ik er mij van bewust ben.

*Aanpassen aan het gedrag in kwestie.

gewoonteprofielen te onderscheiden, bijvoorbeeld op basis van de 'Self-Report Habit Index' (zie Box 1).⁷ Dit kan belangrijk zijn voor interventies die gedragsverandering beogen. Zo zullen gewoonten die worden gekenmerkt door gebrek aan controle een andere aanpak vergen dan gewoonten die het handelen efficiënt maken.

Gewoonten beperken zich overigens niet alleen tot gedrag; er bestaan ook mentale gewoonten. Dit zijn steeds terugkerende gedachtenpatronen die automatisch opkomen in specifieke situaties.⁸ Een negatief zelfbeeld over je uiterlijk wordt bijvoorbeeld verergerd wanneer uiteenlopende situaties – zoals het zien van jezelf in de spiegel – negatieve gedachten ('Ik ben lelijk') automatisch opwekken.⁹ Mentale gewoonten functioneren volgens dezelfde principes als gedragsmatige gewoonten: geheugensporen die een cue koppelen aan een respons. In het geval van mentale gewoonten is die respons geen zichtbaar gedrag, maar een gedachte, soms gekoppeld aan een emotie (zie Box 2 op pagina 227). Negatieve gedachten hebben de meeste aandacht gekregen van psychologen. Bij veel maatschappelijke problemen, zoals obesitas, verslaving en depressie, zijn mentale gewoonten nauw verweven met gedragsmatige gewoonten.

WAT GEWOONTEN DOEN

Als we een gewoonte zien als een structuur die mentale energie bespaart, wordt het duidelijk welke gevolgen gewoonten hebben voor ons gedrag. Naarmate we een gedrag vaker in dezelfde context uitvoeren en de gewoonte sterker wordt, verschuift er iets fundamenteels in de aansturing van dat gedrag.¹⁰ We hoeven er niet langer bewust over na te

denken, en het gedrag verliest het karakter van een bewuste keuze tussen verschillende opties. Met andere woorden: de invloed van motivatie, informatie zoeken, attitudes en intenties op ons gedrag neemt af.¹¹ In vrijwel alle modellen van gedrag binnen de sociale en gezondheidswetenschappen worden attitudes, intenties en eigen-effectiviteit als de voornaamste voorspellers van gedrag gezien. Die aanname gaat echter niet meer op wanneer het gaat om sterk ingesleten gewoonten. Bij gewoonten spelen de context waarin het gedrag plaatsvindt en de cues die het gewoontegedrag direct initiëren een doorslaggevende rol.

De verschuiving van motivatie-gestuurd naar context-gestuurd handelen heeft ook gevolgen voor hoe we waarnemen. Wanneer motivatie de drijvende kracht is, nemen we doorgaans een open en onderzoekende houding aan. Dit is nodig om opties in kaart te brengen en weloverwogen keuzes te maken. Een dergelijke open denkwijze zou echter hinderlijk zijn bij gedragingen die we vaak uitvoeren. Gewoonten gaan dan ook samen met een zekere mate van 'tunnelvisie': er is geen aandacht voor gedragsalternatieven en voor informatie over de gedragssituatie.¹² Dit komt ten goede aan het efficiënt uitvoeren van frequent gedrag, maar betekent ook dat mogelijk betere gedragsopties over het hoofd worden gezien. Dat is onfortuinlijk als het gaat om slechte gewoonten, maar weer juist een voordeel voor het handhaven van goede gewoonten.

Context-gestuurd in plaats van motivatie-gestuurd gedrag en de bijbehorende tunnelvisie, heeft implicaties voor interventies gericht op gedragsverandering. In interventies op het gebied van gezondheid, milieu of sociaal gedrag staat

het geven van informatie vaak centraal. Maar verminderde sturing door motivatie en de tunnelvisie die gepaard gaan met sterke gewoonten ondermijnen de effectiviteit van die strategieën.

GEWOONTEN ALS BARRIÈRE VOOR GEDRAGSVERANDERING

Gewoonten zijn per definitie moeilijk te doorbreken. Het herkennen van een gewoontecomponent in gedrag is dan ook cruciaal als het gaat om gedragsverandering. Dit geldt zowel voor veranderingen die van buitenaf worden aangestuurd – zoals via informatiecampagnes – als wanneer mensen zelf hun gedrag willen aanpassen.

Het is algemeen bekend dat slechte gewoonten lastig te veranderen zijn met traditionele methoden die zich richten op het aanpassen van inzichten, attitudes of motivatie. Een belangrijke barrière is de verminderde aandacht voor informatie en de hiervoor besproken tunnelvisie. Soms is de motivatie om te veranderen sterk genoeg om een slechte gewoonte te doorbreken. Denk bijvoorbeeld aan iemand die stopt met roken nadat een dierbare overlijdt aan longkanker. Toch is in veel gevallen de kracht van de gewoonte groter en beter bestand tegen de tijd dan de motivatie om te veranderen. Dat is één van de redenen waarom een patiënt in eerste instantie een doktersadvies misschien opvolgt, maar na enige tijd weer in oude ongezonde patronen terugvalt.

Er zijn echter momenten waarop de kans op succesvolle gedragsverandering groter is. Dat gebeurt wanneer de omstandigheden van iemand plotseling en drastisch veranderen en een katalysator voor verandering kunnen worden.¹³ Voorbeelden hiervan zijn levensgebeurtenissen zoals de overgang van school naar werk, een verhuizing, het krijgen van een kind, scheiden of met pensioen gaan. Ook externe veranderingen, zoals reorganisaties of een pandemie, kunnen die rol vervullen. Dergelijke discontinuïteiten verstoren bestaande routines en gewoonten, en bieden – soms noodgedwongen – ruimte om stil te staan bij het eigen gedrag en alternatieven te overwegen. Wanneer er op dat moment een

motivatie aanwezig is om gezondere of effectievere keuzes te maken, of wanneer interventies worden aangeboden die dat aanmoedigen, is de kans op verandering groter. De mentale tunnelvisie van oude gewoonten is dan – althans tijdelijk – doorbroken. Kortom, dit zijn zogeheten 'windows of opportunity', oftewel gouden kansen voor gedragsveranderaars. Een mooi voorbeeld in de gezondheidszorg is de aanbeveling van Coalitie Leefstijl in de zorg om 'teachable moments', zoals de wachttijd voor een operatie en de revalidatiefase, te gebruiken om patiënten effectief voor te lichten over een gezondere leefstijl.¹⁴

Een veldexperiment onder 800 huishoudens in Peterborough (Verenigd Koninkrijk) liet zien dat een interventie ter bevordering van milieuvriendelijk gedrag effectiever was wanneer deze binnen drie maanden na een verhuizing werd aangeboden. Deze groep vertoonde meer milieuvriendelijk gedrag dan drie vergelijkingsgroepen: mensen die een interventie kregen maar niet waren verhuisd, mensen die wel waren verhuisd maar geen interventie ontvingen, en mensen die noch waren verhuisd, noch een interventie kregen.¹⁵ Overigens leidt ontregeling op zichzelf niet automatisch tot betere gewoonten, maar schept wel voorwaarden waaronder gerichte interventies meer kans van slagen hebben. Wanneer vaste gedragspatronen 'ontdooien', ontstaat ruimte voor meer weloverwogen gedrag, en daarmee voor het aannemen van argumenten die interventies aandragen.¹⁶

HET OPBOUWEN VAN GOEDE GEWOONTEN

De constatering dat gewoonten moeilijk te veranderen zijn biedt ook positieve kansen: het aanleren van 'goede' gewoonten. In beide gevallen – het doorbreken van slechte en het opbouwen van goede gewoonten – zijn de aard van gewoonten, gewoonteprofielen en de gevolgen van gewoonten doorslaggevend. Met andere woorden: juist de eigenschappen die verandering van gewoontegedrag bemoeilijken, zijn behulpzaam bij het duurzaam te verankeren van gewenst gedrag, zoals het automatisme en de regelmaat van een gewoonte. Als je elke keer gaat nadenken of je wel of niet naar

BOX 2. EEN GEDACHTE, SOMS GEKOPPELD AAN EEN EMOTIE ALS RESPONS OP EEN MENTALE GEWOONTE.

Emotioneel beladen gedachten en de mogelijke vervolgedachten kunnen veel mentale energie vergen. Dit is een kenmerk dat vaak voorkomt bij psychopathologische aandoeningen zoals depressie. Dit lijkt in tegenspraak met het idee dat gewoonten juist energiebesparend zijn. De oplossing voor deze schijnbare tegenstelling ligt in het onderscheid tussen het ontstaan en het vervolg van een gewoonterespons: de gewoonte bevindt zich in het geheugen-spoor. De gewoonterespons bestaat uit het automatisch oproepen van de initiële gedachte ('Ik ben lelijk') door een cue (jezelf in de spiegel zien). Wat daarna gebeurt (een herinnering aan een nare opmerking die iemand maakte, gedachten zoals 'Ik krijg nooit een relatie' of twijfelen of je naar dat feestje zal gaan), valt niet langer onder de gewoonte per se en kan allerlei vormen aannemen, zoals piekeren, vermijdingsgedrag of somber worden.

AANWIJZINGEN VOOR DE PRAKTIJK

- Analyseer het gedrag en bepaal in hoeverre sprake is van gewoontegedrag. Hierbij kan de 'Self-Report Habit Index' een hulpmiddel zijn (zie Box 1).
- Kijk niet alleen naar achterliggende motivatie en opvattingen, maar vooral naar de 'gedragsarchitectuur': waar en wanneer zetten welke cues in de gedragsomgeving aan tot het gedrag.
- Pas een interventie aan op het gewoonteprofiel: is het dominante kenmerk van de gewoonte bijvoorbeeld efficiëntie, gebrek aan controle of is het gedrag een uiting van identiteit. Ook hier kan de 'Self-Report Habit Index' behulpzaam zijn.
- Identificeer eventuele 'windows of opportunity', wanneer mensen meer behoefte aan informatie hebben en gemotiveerd zijn hun gedrag te veranderen.
- Creëer de condities voor gewoontevorming van gewenst gedrag. Kijk in hoeverre en waarom het nieuwe gedrag belonend kan zijn en identificeer of creëer een optimale gedragsarchitectuur.
- Maak gebruik van implementatie-intenties om toekomstige gewoonten op te bouwen.

de sportschool zult gaan, geef je jezelf ruimte om redenen te verzinnen waarom het deze keer niet hoeft. Een sterke gewoonte, bijvoorbeeld om altijd op een vast tijdstip te gaan, helpt om die valkuil te vermijden. Interventies gericht op gedragsverandering worden vaak als succesvol beschouwd zodra er daadwerkelijk verandering optreedt. Die beoordeling is discutabel als geen aandacht wordt besteed aan de duurzaamheid van het nieuwe gedrag. Het stimuleren van gewoontevorming zou daarom een essentieel onderdeel van dergelijke programma's moeten zijn.

Hoe kunnen gewenste gewoonten worden ontwikkeld? Hoewel gedrag complex is en omstandigheden sterk kunnen variëren, zijn er enkele basisprincipes te onderscheiden. Allereerst moet een nieuwe gewoonte uitvoerbaar, haalbaar en bij voorkeur gemakkelijk of plezierig zijn. Gedrag dat als te ingewikkeld of onaangenaam wordt ervaren, dooft snel uit. Daarnaast is het cruciaal om precies te weten wat er moet gebeuren, waar en wanneer. Nieuw gedrag beklijft niet als het te veel moeite kost, als het verkeerd wordt uitgevoerd of op ongeschikte momenten plaatsvindt.

Een effectieve manier om gewoonten te ontwikkelen is het formuleren van implementatie-intenties: concrete plannen waarin je vastlegt wat je gaat doen, waar en wanneer.¹⁷ Zo kan een abstract doel als 'afvallen' worden vertaald naar specifieke handelingen op bepaalde momenten en plaatsen, bijvoorbeeld letten op het suiker- en vetgehalte van producten tijdens het boodschappen doen, of kleinere porties nemen bij de maaltijd. Goed geformuleerde implementatie-intenties helpen om cruciale situaties te herkennen en direct te handelen. Met andere woorden: het juiste gedrag op het

juiste moment en op de juiste plaats wordt aanvankelijk bewust uitgevoerd en wordt vervolgens door herhaling steeds meer automatisch. 'Wat', 'waar' en 'wanneer' worden zo de cues in de geheugensporen die gewoontegedrag opwekken. Het maken van implementatie-intenties betekent dus in feite het plannen van toekomstig automatisme.

De kans van slagen bij het aanleren van een nieuwe gewoonte hangt af van verschillende factoren. Allereerst is voldoende motivatie essentieel. Daarnaast moet duidelijk zijn welke cues en welke gedragsresponsen op welk moment en op welke plaats het meest geschikt zijn: de implementatie-intenties. Tot slot dient de context waarin het gedrag plaatsvindt de gewoonte te ondersteunen, en indien nodig te worden aangepast. Cruciaal daarbij is dat de context stabiel is, consistente cues bevat en positieve uitkomsten oplevert voor de betrokkene.

CONCLUSIE

Hoewel we geneigd zijn te denken dat menselijk gedrag grotendeels rationeel en doelgericht is, blijkt dit in de praktijk zelden het geval. Alleen in specifieke situaties, zoals bij belangrijke keuzes of in een onbekende context, schakelen mensen bewust hun denkvermogen in. In het dagelijks leven wordt het gedrag sterk gestuurd door gewoonten. Dat geldt ook voor gedragingen die als ongewenst of ongezond worden gezien. Toch zijn veel interventies gericht op gedragsverandering nog steeds gebaseerd op het klassieke model van de rationeel handelende mens. Er wordt impliciet vanuit gegaan dat als we mensen informeren met sterke argumenten, zij hun gedrag zullen aanpassen. Wanneer ge-

drag in hoge mate gewoonte-gedreven is, stuiten deze benaderingen op twee wezenlijke barrières: gebrek aan aandacht of ontvankelijkheid voor informatie, en een onderschatting van de invloed van de context waarin het gedrag plaatsvindt. Voor leefstijlinterventies betekent dit dat informatieoverdracht weliswaar een waardevol middel kan zijn, maar alleen wanneer het plaatsvindt op momenten waarop iemand openstaat voor verandering. Denk daarbij aan transitiefases, zoals na een medische diagnose, bij een nieuwe levensfase of tijdens een andere persoonlijke ommekeer. Effectieve leefstijlinterventies dienen zich te richten op het herkennen en doorbreken van bestaande gewoonten, én op het actief vormgeven van de fysieke of sociale context waarin gedrag plaatsvindt, wat essentieel is voor het opbouwen van nieuwe, gewenste gewoonten. Pas wanneer gedrag structureel verandert en beklijft, kan een interventie op de lange termijn echt effect sorteren. Het ondersteunen van gewoontevorming vormt daarbij een onmisbaar onderdeel.

REFERENTIES

1. Wood W, et al. Psychol Rev 2007;114:843-63.
2. Aarts H, et al. J Pers Soc Psychol 2000;78:53-63.
3. Orbell S, et al. Health Psychol 2010;29:374-83.
4. Lally P, et al. Eur J Soc Psychol 2010;40:998-1009.
5. Graybiel AM, et al. Annu Rev Neurosci 2008;31:359-87.
6. Verplanken B, et al. Front Psychol 2019;10:1504.
7. Verplanken B, et al. J Appl Soc Psychol 2003;33:1313-30.
8. Verplanken B, et al. J Pers Soc Psychol 2007;92:526-41.
9. Verplanken B, et al. Psychol Health 2011;26:685-701.
10. Verplanken B, et al. Annu Rev Psychol 2022;73:327-52.
11. Verplanken B, et al. Br J Soc Psychol 1998;37:111-28.
12. Verplanken B, et al. Eur J Soc Psychol 1997;27:539-60.
13. Verplanken B, et al. J Environ Psychol 2016;45:127-34.
14. <https://leefstijlcoalitie.nl/wp-content/uploads/2024/12/Final-Handreiking-TMO.pdf>
15. Whitmarsh L, et al. Wiley Interdiscip Rev Clim Change 2025;11:e638.
16. Lewin K. Hum Relat 1947;1:5-41.
17. Gollwitzer PM. Am Psychol 1999;54:493-503.