

“Gedrag verandert pas als mensen ervaren dat hun acties ertoe doen”

Reint Jan Renes over duurzaam gedrag, systeemdruk en de kracht van handafdrukken

Vijf lectoren. Vijf expertises. Eén gezamenlijke missie: systeemtransities versnellen voor een duurzame samenleving. In deze reeks spreken we de vijf lectoren die samen het Landelijk Lectorenplatform Klimaatverandering en Systeemtransities (LLKS) vormgeven. Deze keer: Reint Jan Renes, lector Psychologie voor een Duurzame Stad aan de Hogeschool van Amsterdam en mede-auteur van de publicatie “De rol van praktijkgericht onderzoek als katalysator van systeemtransities gerelateerd aan klimaatverandering”.

Voor Reint Jan is duurzaamheid niet alleen een onderzoeksgebied, maar ook een persoonlijke overtuiging. “Ik ben al jaren gefascineerd door de vraag waarom mensen niet altijd doen wat ze belangrijk vinden,” vertelt hij. “We vragen mensen voortdurend om ander gedrag—minder vliegen, minder vlees eten, vaker de fiets—maar we leven in een samenleving die is gebouwd op snelheid, gemak en overvloed. Dan kun je mensen moeilijk kwalijk nemen dat ze voor de optie kiezen die het systeem hen aanreikt.”

Volgens Reint Jan moeten we dus erkennen dat gedrag nooit een individuele keuze alleen is. “Onze leefomgeving bepaalt in hoge mate wat haalbaar, logisch of vanzelfsprekend is. Als de duurzame keuze gedoe oplevert, wint de oude gewoonte het altijd.”

Tijdens het interview benadrukt hij daarom een belangrijk onderscheid tussen de voetafdruk en de handafdruk. De voetafdruk gaat over het verminderen van je negatieve impact—minder energiegebruik, minder consumptie, minder uitstoot. Belangrijk, maar beperkt. “Je kunt tot op een zekere hoogte verduurzamen, maar je kunt niet onder een bepaalde grens heen. We leven nu eenmaal in een systeem dat emissies van je vraagt.” Daarom vindt hij de handafdruk minstens zo belangrijk: de positieve impact die iemand kan hebben door anderen te inspireren en systemen te beïnvloeden.



Psychologie voor een Duurzame Stad aan de Hogeschool van Amsterdam.

“Gedrag verandert niet als mensen alleen maar minder moeten. Gedrag verandert als mensen ervaren dat ze onderdeel zijn van een groter verhaal. Dáár moeten we op sturen.”

Volgens hem is dat het moment waarop gedrag daadwerkelijk blijvend verandert. “Mensen zijn sociale wezens. Als je laat zien dat duurzaam gedrag niet alleen goed is voor de aarde, maar ook betekenisvol is voor anderen, komt er ruimte voor nieuw gedrag. De handafdruk is waar mensen energie van krijgen.”

Zijn lectoraat onderzoekt hoe duurzame keuzes aantrekkelijker worden. “We weten dat rationele informatie maar beperkt werkt. Mensen veranderen niet omdat ze cijfers lezen, maar omdat een verhaal hen raakt.”

Een voorbeeld is het programma [*Noblesse Oblige*](#), waarin Reint Jan en zijn team onderzoeken hoe hogere inkomensgroepen hun voetafdruk verkleinen én hun invloed kunnen gebruiken om verandering in hun omgeving te stimuleren. In samenwerking met een designbureau ontwikkelden ze interventies waarin deelnemers hun eigen ‘ongewone’ gedrag letterlijk voor zich zagen op een weegschaal. “Veel mensen hadden geen idee dat hun CO₂-uitstoot zo ver boven het gemiddelde lag. Dat besef doet iets met je.” Daarna volgden gesprekken over waarden en het verschil tussen wat mensen belangrijk vinden en wat ze dagelijks doen. In een andere interventie gericht op welvarende moesten deelnemers uiteindelijk letterlijk een deur kiezen: vasthouden aan oud gedrag of stappen zetten richting eigenaarschap.

Daarnaast onderzocht zijn team binnen de [*Duurzame CAO van de Rijksoverheid*](#) hoe ruim 165.000 ambtenaren klimaatbewuster kunnen werken. Ze analyseerden zes pilots om te zien of initiatieven niet alleen individueel gedrag aanspreken, maar ook sociale en fysieke structuren waarin mensen handelen veranderen. “Daar zit uiteindelijk de echte systeemimpact.”

Ook in kleine experimenten van buurtinitiatieven, gedeelde moestuinen en schoolprojecten ziet hij hoe rimpelwerking werkt: één enthousiasteling inspireert tien anderen. “Dat is het mooie van handafdrukken: ze verspreiden zich. Eén iemand die enthousiast vertelt, kan tien anderen inspireren.” Vertelt Reint Jan. Een belangrijk inzicht: mensen doen vooral mee wanneer situaties praktisch, zichtbaar en sociaal aantrekkelijk zijn. “Als je de context verandert—denk aan infrastructuur, aanbod, prijsprikkels, sociale voorbeelden—dan zie je gedrag vrijwel vanzelf veranderen.”

Binnen het [*Landelijk Lectorenplatform Klimaatverandering en Systeemtransities*](#) werkt Reint Jan samen met lectoren uit andere domeinen. Dat ziet hij als een enorme meerwaarde: “Gedragsverandering staat nooit op zichzelf. Je hebt inzichten nodig uit energie, landschap, technologie, governance. En zij hebben gedragsinzichten nodig om te begrijpen waarom goede ideeën soms niet landen. Samen leggen we patronen bloot die je in je eentje niet ziet.” Volgens hem kan het LLKS juist die verbinding leggen tussen individuele keuzes, collectieve gedragingen en systeemstructuren. “Dat is nodig als we willen dat duurzame keuzes vanzelfsprekender worden.”

Voor Reint Jan ligt de grootste hefboom bij professionals, organisaties en bestuurders die bereid zijn hun invloed groter te zien dan hun eigen gedrag. “We leggen nu vaak de verantwoordelijkheid bij burgers, maar het systeem waarmee mensen elke dag worden geconfronteerd, wordt gevormd door professionals in onderwijs, overheid, ontwerp, mobiliteit, zorg, technologie. Dáár liggen enorme handafdrukken.”

Hij schetst geen perfecte wereld waarin iedereen duurzaam leeft, maar een wereld waarin het veel moeilijker wordt om níét duurzaam te leven. Dat betekent meer toegankelijkheid van duurzame opties, minder afhankelijkheid van fossiele oplossingen, sociale normen die duurzaamheid ondersteunen en een prijs- en beleidsstructuur die eerlijker reflecteert wat gedrag werkelijk kost. “Als duurzame keuzes goedkoop, makkelijk en sociaal normaal zijn, heeft niemand heroïsche discipline nodig. Dan wordt het gewoon leven.”

Hoewel hij benadrukt dat systeemverandering de sleutel is, leeft Reint Jan zijn overtuiging zoveel mogelijk zelf voor. Toen zijn kinderen het huis uit gingen, koos hij ervoor kleiner te wonen. Hij verkocht zijn auto, stapte over naar een duurzame bank, reist zo min mogelijk met het vliegtuig en eet vegetarisch. “Ik wil laten zien dat het kan. Niet omdat ik perfect wil zijn, maar omdat ik geloof dat kleine keuzes samen een groot verhaal maken.”

*Dit interview is onderdeel van de reeks “Samen versnellen” van het [*Landelijk Lectorenplatform Klimaatverandering en Systeemtransities \(LLKS\)*](#). Elke twee weken verschijnt een nieuw gesprek met een lector over systeemverandering en een gezonder, veerkrachtiger Nederland.*