

Veranderen van gedrag  
Dat gebeurt toch niet.  
Of wel?

$$d\Delta = F(iD \times D \times iA)$$



Martin Appelo  
[www.martinappelo.nl](http://www.martinappelo.nl)

Herkent u dit?



Of dit?



*Waarom  
veranderen  
mensen NIET  
(duurzaam)?*



***Cultuur!***



De eeuw  
van de  
amoebe

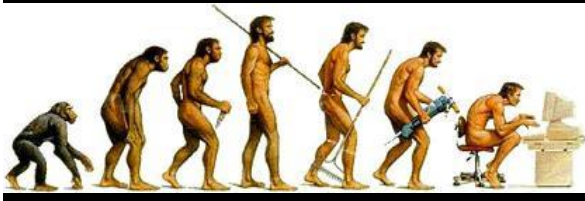


*'We zien wel'*

# *Ideologie maakbaarheid*



Er is geen enkel bewijs dat we op de goede weg zijn!!



## Waarom veranderen meestal mislukt

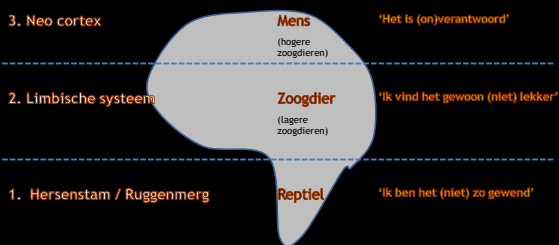
# Feiten

## Leefstijl

(ademen, bewegen, eten, roken, drinken, stressreductie)

- 1 op de 4 (25%) mensen geeft het binnen een week op
- Slechts 1 op de 5 (20%) houdt het langer dan een jaar vol
- Met betrekking tot bewegen en dieet: slechts 1 op de 10 (10%) houdt het langer dan anderhalf jaar vol

## De belangrijkste reden:



## Het Gelaagde Brein

Nee dank je, ik ben op dieet

~~MAAR...~~

Lekker!

~~80%~~

.....

AAAAh, doe nou gezellig mee

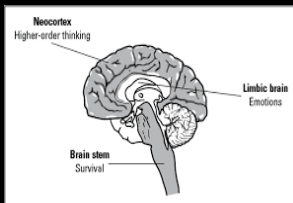
95%



## Overige, aan het brein gerelateerde redenen

De lagen werken alleen goed samen bij voldoende lijdensdruk

Er moet een alternatief zijn (anders: freeze)



Je moet de Self Serving Bias willen opgeven / interne attributie maken van fout en falen

## De cirkel van liefdevolle machteloosheid



## Ziektewinst

- Primair: de klacht is 'beter' dan het alternatief – b.v. depressie bij iemand die niet kwaad durft te zijn
- Secundair: de positieve gevolgen van de klacht – financieel, relationeel, sociaal, maatschappelijk
- Tertiair: de positieve gevolgen van de klacht van de een voor de ander – b.v. ziek thuis zijn maar wel je oude moeder helpen

## Helden van 9/11 blijken fraudeurs

New Yorkse politiemensen en brandweerlieden wenden psychische kwalen voor om een uitkering te krijgen. Zelfs de aanslagen op het World Trade Centre werden ervoor misbruikt.

Van links naar rechts: Arië Elshout

**NEW YORK** Een klaasdi dach bij een groot van zaken op maandag in New York. Meer dan honderd man zijn aan de slag op verdeling van het opgelopen schade van de aanslagen, die in omvang en duur een grote zaak maar was als het alreële kerkende wordt evenen is dat de aanslagen van 11 september zijn misbruikt om aan geld te komen, niet alleen door voorval geschiedgenen, maar ook door grenzen handswelieden, die grote beliden van de landslag oorden.

De fraude is volgens de New Yorkse aanklager Cyrus Vance te veridie niet aan de gang. Onder de rook van de aanslagen zijn 27 opvallingen met een brandweerlieden uit New York. Zij zonden met auto's en vliegtuigen om aan uitkeringen, hebben ontvangen tegenwoordig gebeld.

Zieken werken zij ooit voor de New York politien.

De meeste verdrachten namen door gaan het eerst contact op met Epstein, die in sommige van politie, en brandweer bekendheid al verand die veel mensen had gekocht bij het aanvragen van een uitkering. Het opvoeren de die anderen, meer en meer volgde degenen die zich bij het geld doen hoe te komen. In het laatste van de sociale zekerheid konden overvragen was de coronas van hun beliden.



Een New Yorkse politiemens die beweert zijn huis niet meer uit te durven. Foto: Max Kuttan/Deutsche Presse-Agentur/Office

**Je moet gewoon laten zien dat je depressief bent. Dat je nergens zin in hebt**

Joseph Epstein is een columnist in een interview met een van de auteurs van dit boek.

Je leedden hun hoe ze konden zaken voor geschiedgenen, bleef te ja als kansalen konden stimuleren, hoe te worden gebeld met meegenomen, bleef te stempelen en te komen niet door konden maken.

Wij brengen er maar (vermen, net) maar, meer je hem met rechtte aandelen, diegen, over, weer te, de moet geven laten zien dat je depressief bent. Dat je nergens zin in hebt, een te probeer te een algemene, de bijvoeging hebben gezegd opgevoeren andere

informatie afgeleid en het internet werd gemaakt. Dat kwam bleek duidelijk voor sommige verdrachten, bijvoorbeeld als er actief waren op Facebook.

Nadere een verdere in de wacht werd te worden omdat er worden geen auto meer te durven rijden of anderszins meer het thuis uit te durven. In de meeste, bleef uit te worden op de vloer op het internet die er rondscheuten of meuten, en waarschijnlijk, aan verhoorden deden of niet een andere, maar de vorder de een pe seiden.

Wanneer de aanslagen te worden eerder op in de goet schal gefund deed met de behoeven geschiedgenen, diegen. De vier maanden aan het hoofd van de organisatie, en de andere, bleef.

Om te zien de drie zijn ook aan. De vorder te hand aanpakken, met name door de betrekking van een veel vorderde geschiedgenen en brandweerlieden, vooral dat laatste rika aan naar een brandweerlieden is nu 30% een soort cultureel ontstaan waar je verand meede. Als een rika's eenbeide hebben, mannen die hun beliden wagen op de vorderde plekken.

Na Wigan dat een aantal van de vorderde gevecht gebied en het gebied van een vorderde in de vorderde gebied. Er dat ook opgevoeren met de vorderde van de bijna heilige beeldding aan 10%.

Wanneer lukt veranderen wel?

laard teh un  
snee mo!

Wat is er nodig voor verandering

samenvatting:

De formule voor duurzame  
gedragsverandering



$$d\Delta = F(iD \times D \times iA)$$

- dΔ = duurzame verandering
- iD = innerlijke drang (lijdensdruk en een alternatief zien)
- D = discipline (om automatiseren, sociale druk en ziekte winst te weerstaan)
- iA = interne attributie (fouten en tegenslagen aan jezelf toeschrijven)

**dΔ = F(iD x D x iA): bij eigen gedragsverandering**

1. Heb ik veel last van dit probleem?
2. Kan ik echt niet langer wachten om ermee aan het werk te gaan?
3. Is er voor mij (met of zonder hulp) een haalbare oplossing of alternatief voor dit probleem?
4. Ben ik (al of niet met hulp) in staat de gewoontes te onderdrukken die bij dit probleem horen?
5. Als andere mensen willen dat ik doorga met het gedrag dat bij dit probleem hoort, ben ik dan in staat dit te weigeren?
6. Ben ik bereid de voordelen (ziektewinst) op te geven die bij dit probleem horen?
7. Ben ik bereid de oorzaak van het probleem bij mezelf te leggen?
8. Kan, wil en ga ik iets aan het probleem doen?
9. Ga ik extra mijn best doen als het tegenzit?

Maar ja....

