



Gedragsveranderingen





We weten dat de gletsjers aan het smelten zijn.

Betekent dit dat we onze levensstijl aanpassen?

Uiteraard ... niet. Kennis is niet voldoende om ons zover te krijgen dat we ons inzetten voor het milieu. Daarvoor is een emotionele band met onze leefomgeving nodig, een bewustwording dat we deel uitmaken van een maatschappelijke beweging – en het gevoel dat we een positieve bijdrage kunnen leveren. Wij en de mensen om ons heen moeten er zelf baat bij hebben.

Wetenschappers in het domein sociale psychologie hebben uitgebreid onderzoek gedaan naar de elementen die tot gedragsverandering leiden. Hier zijn enkele inspirerende ingrediënten voor een milieuproject:

Emotionele prikkel: intense vreugde, een stoot positieve energie of diepe rust door het contact met de natuur, maar ook woede over vervuiling of verdriet over het uitsterven van alweer een diersoort of het verdwijnen van een leefgebied. Of ook: een gevoel van trots omdat men heeft deelgenomen aan acties die het milieu ten goede komen.

Hoe kan dit worden gestimuleerd: emotionele prikkels komen allereerst tot stand door contact met de natuur: een wandeling, een verkenningstocht met een gids, deelname aan een beheerproject, een kamp of een groene klas, een nacht onder de blote hemel, een rivier schoonmaken, "simpele" zintuiglijke belevenissen in de tuin enz.

Bewustwording gebeurt door een confrontatie met de eigen waarden met betrekking tot het milieu en een evolutie van die waarden, door nadenken over een levenswijze die beter is voor het individu zelf en voor anderen.

Hoe kan dit worden gestimuleerd: leren welke milieuproblemen er in de wijk spelen, lezingen, getuigenissen, documentaires, debatten, aan het denken worden gezet door een concrete actie (veggiedag ...), een ontmoeting met een inspirerende persoon of het meemaken van een inspirerend project.

Sociale bevrijding: het is gemakkelijker om ons gedrag te veranderen wanneer er voorzieningen zijn die bij die verandering helpen: vegetarische menu-opties, een efficiënt afvalscheidingssysteem, aanwezigheid van waterfonteintjes enz. De steun van een groep, voorbeeldig gedrag van groepsleden en openbaar aangegane verbintenissen stimuleren ons ook om ons in te blijven zetten ... zodat dit nieuwe gedrag een gewoonte wordt.

De perceptie van voordeel: "Wat is voor mij en voor de mensen om mij heen het voordeel van deze gedragsverandering?" Men denkt vaak in financiële termen, maar er zijn ook volop andere voordelen: betere gezondheid, erkenning door de gemeenschap, het gevoel iets voor elkaar te hebben gekregen, het gevoel deel uit te maken van een gemeenschappelijke beweging of van een actieve minderheid – of simpelweg het plezier dat men aan de actie kan beleven!



BELEXPO: een goed vertrekpunt

BELEXPO biedt een markant moment. Milieukwesties worden in verband gebracht met emoties die worden opgeroepen door originaliteit, schoonheid, uitdagingen en verrassingen. Het bezoek doet een sterk beroep op de ogen en het hart en zorgt zo voor **een emotionele prikkel**.

Een bezoek aan de tentoonstelling maakt een kennismaking met diverse milieukwesties mogelijk en stelt de bezoeker in staat tot actie over te gaan en hier meer over te leren. BELEXPO draagt daardoor bij **aan de bewustmaking** van de bezoekers.

Via de tentoonstelling en het bezoekbalans ontdekt de bezoeker dat er oplossingen bestaan. Er zijn heel wat Brusselaars actief en de scholen komen zeker niet op de laatste plaats! BELEXPO brengt zo **sociale bevrijding** tot stand. In actie komen voor het milieu is een gedeeld project. We maken deel uit van een gemeenschap die hetzelfde doel nastreeft: op het eigen niveau in actie komen om de menselijke druk op het milieu te verminderen en de levenskwaliteit te verbeteren.

Bewustwording, emotionele prikkel, sociale bevrijding ... Dit zijn drie essentiële ingrediënten om een individu of een groep aan te zetten tot gedragsverandering.

Meer weten?

Pruneau, D., Doyon, A., Langis, J., Vasseur, L., Ouellet, E., McLaughlin, E., Boudreau, G. & Martin, G. (submitted). The description of teachers' process of change, having voluntarily chosen to experience pro-environmental behaviours. *The Journal of Environmental Education*, 2006.

Hopkins, R. *Manuel de transition*, hst. 6: "Comprendre la psychologie du changement", Editions Ecosiété, 2010 (in het Frans en in het Engels)

A. Damasio "De vergissing van Descartes", 1995.