

# Hoe krijgen we elkaar mee?

Samenwerken aan gedragsverandering



Nationaal Congres Parkeren en Mobiliteit | 1 juli 2026 | Annemarie Mars

# hoe krijg je ze mee?

Uijf krachten om een verandering  
te laten slagen

Annemarie Mars

2006  
Derde editie 2023  
GIDS-prijs

Annemarie Mars

# DE FUNCTIE VAN FRICTIE

Zoek de wrijving op die glans geeft,  
zonder dat je krassen maakt

2021

Annemarie Mars

# LEUK IS ANDERS

Hanteren van heftigheid in  
het gesprek over verandering

2026

Annemarie Mars

# A

reacties op  
verandering

het verander-  
verhaal

de verander-  
strategie

# B

*reacties op  
verandering*

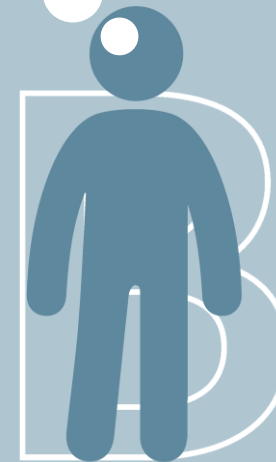
Ik doe B omdat  
ik het wil



commitment

willen en doen

Ik doe B alleen  
omdat het moet



leeg gedrag

doen zonder willen

reacties op  
verandering



Ah joh...

ontkenning

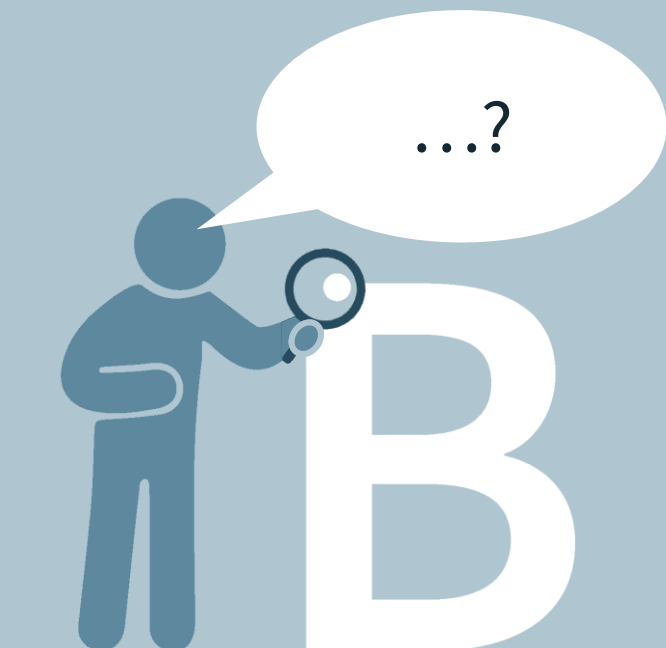
... het gaat toch goed?  
... dat heb ik niet nodig  
... dat komt later wel



....!

weerstand

Wie heeft dit bedacht!  
Dat wil ik niet!  
Dit gaat niet werken!



...?

reflectie

Wat betekent dit voor mij?  
Waarom raakt het me zo?  
Kun je me helpen?



commitment

Afgesproken  
Je kunt op me rekenen  
Dit vind ik echt belangrijk

reacties op  
verandering



Sluit aan op de reacties  
van je doelgroep



B

ontkenning



B

weerstand



B

reflectie



B

commitment



jij

reacties op  
verandering



weerstand tegen  
weerstand



B

ontkenning



B

weerstand



B

reflectie



B

commitment



jij

# A

reacties op  
verandering

het verander-  
verhaal

de verander-  
strategie

# B

het verander-  
verhaal



Draag een solide  
richting uit



oorzaak

gedrag

middel

probleem

doel

gevoel

waarde

verlies

onzekerheid

gevoel

het verander-  
verhaal



rationaliseren



oorzaak

gedrag

middel

verstand

probleem

rationalisatie

doel

# A

reacties op  
verandering

het verander-  
verhaal

de verander-  
strategie

# B

*de verander-  
strategie*



Kies passende  
interventies



teveel leunen  
op verleiden





# Dus?







## Handouts en leestips

