Abstract lezing Martin Appelo

Minisymposium 15 februari 2018

Titel:

De feiten over gedragsverandering: realistisch, geruststellend en (een klein beetje) hoopgevend.

Samenvatting:

We leven in een 'Change Yes We Can' cultuur. Boeken, tijdschriften en leefstijlgoeroes beloven ons dat het echt helemaal anders kan. Als we maar even hun programma volgen. Maar de werkelijkheid ziet er totaal anders uit.

Tijdens deze lezing worden de wetenschappelijke feiten over leefstijlverandering samengevat in de formule voor duurzame gedragsverandering. Deze formule kan worden gebruikt om te bepalen of het zinvol is om met leefstijlverandering aan het werk te gaan of om er mee door te gaan wanneer een eenmaal ingezet traject stagneert.

Voor optimistische mensen die blind in verandering geloven, wordt dit een deprimerend verhaal. Nuchtere mensen zullen er echter door worden gerustgesteld. De wetenschappelijke realiteit leert ons namelijk dat duurzame gedragsverandering enorm lastig en maar voor weinigen weggelegd is. Wie niet aan de voorwaarden voldoet, bevindt zich dus in goed en groot gezelschap!

Toch breekt er tijdens deze lezing zelfs voor optimistische luisteraars een streepje licht tussen de wolken door. De formule leert namelijk ook wat er nodig is om wel te duurzaam te veranderen. De nadruk ligt hierbij op sociale druk! Met verschillende voorbeelden zal worden geillustreerd hoe die is aan te wenden om zelfs in de chronische psychiatrie tot leefstijl verandering te komen.

Literatuur:  
  
Appelo, M. (2011). Het gelaagde brein. Reflectie en discipline bij het werken aan verandering. Amsterdam: Boom.  
  
Appelo, M. (2014). Waarom veranderen (meestal) mislukt. Amsterdam: Boom.  
  
Appelo, M. (2015). 47 redenen om niet in therapie te gaan en 1 om het wel te doen. Nederhorst den Berg: Lucht.