

Van vlees naar vega – Het succesverhaal

**Een onderzoek naar hoe gedragsdeterminanten van invloed zijn
geweest op de succesvolle transitie naar vegetarische voeding bij
ex-vleeseters**

D. C. Schuitemaker

Juni 2022

DE HAAGSE
HOGESCHOOL

Van vlees naar vega – Het succesverhaal

Een onderzoek naar hoe gedragsdeterminanten van invloed zijn geweest op de succesvolle transitie naar vegetarische voeding bij ex-vleeseters

Onderwijsinstelling

De Haagse Hogeschool
Opleiding Voeding en Diëtetiek
Johanna Westerdijkplein 75, Den Haag
Tel. 070 4458300

Docentbegeleider: Caroelien Schuurman

Opdrachtgever

De Innovation Community Duurzaamheid
Opleiding Voeding en Diëtetiek

Praktijkbegeleider: Patricia Bulsing

Auteur

D.C. Schuitemaker

Studentnummer: 14081369
danielschuitemaker@gmail.com

Datum van verschijnen

6 juni 2022

Aantal woorden rapport: 8301

Aantal woorden samenvatting: 428

Voorwoord

De thema's 'klimaat' en 'duurzaamheid' zijn in de afgelopen jaren voor mij steeds belangrijkere onderwerpen geworden. In de afstudeerperiode op de opleiding Voeding en Diëtetiek aan de Haagse Hogeschool heb ik met deze thema's mogen werken door onderzoek te doen en daarmee een bijdrage te leveren aan het stimuleren van duurzaamheid binnen de diëtetiek.

Het is daarom dat ik met trots dit afstudeeronderzoek aan u mag laten lezen: 'van vlees naar vega – het succesverhaal', waarin werd onderzocht hoe gedragsdeterminanten van invloed zijn geweest op een succesvolle omschakeling naar een vegetarisch voedingspatroon.

Dit rapport zou niet zijn geworden wat het nu is zonder de zeer fijne en waardevolle ondersteuning die ik heb mogen krijgen van Patricia Bulsing. Ik ben je erg dankbaar! Daarnaast wil ik graag Caroelien Schuurman en Floor Scheffers bedanken, wie mij hebben voorzien van waardevolle begeleiding. Ook wil ik mijn familie, vrienden en mijn partner bedanken voor het vertrouwen dat zij in mij hebben gehad tijdens deze laatste fase van mijn opleiding. Tot slot wil ik alle deelnemers bedanken voor de interviews die ik bij hen mocht afnemen en de bijdrage die zij daarmee hebben geleverd aan mijn onderzoek.

Den Haag, Juni 2022

Daniël Schuitemaker

Samenvatting

De aarde zal in toenemende mate te maken krijgen met de gevolgen van klimaatverandering als er geen maatregelen worden genomen om de opwarming te beperken tot maximaal 1,5 °C. De uitstoot van broeikasgassen, waar de wereldwijde productie van dierlijke producten voor 14,5% verantwoordelijk voor is, moet worden teruggedrongen. Tegelijkertijd wordt er in Nederland meer vlees gegeten dan wordt geadviseerd, en zal de oplopende vraag naar dierlijke producten naar verwachting verder stijgen door populatiegroei.

Er kan worden vastgesteld dat het stimuleren van duurzaam eten door het verminderen van de vleesconsumptie gunstig zal zijn voor het klimaat. Duurzame voeding houdt in dat het gunstig is voor het milieu en daarnaast een goede gezondheid garandeert voor huidige en toekomstige generaties. De onderzoeksgroep Innovation Community Duurzaamheid onderzoekt daarom hoe duurzaamheid binnen de diëtetiek kan worden gestimuleerd. Als onderdeel daarvan richtte dit onderzoek zich op het in beeld brengen hoe gedragsdeterminanten de succesvolle transitie naar een vegetarisch voedingspatroon hebben beïnvloed.

Bij acht deelnemers die in de afgelopen 3,5 jaar zijn gestopt met vleeseten zijn semigestructureerde interviews afgenomen. Hen werd gevraagd hoe de transitie is verlopen en welke eventuele barrières zijn overwonnen, waarbij een gedragsverklaringsmodel, het I-Change model, het fundament vormde voor de interviews. De transcripten werden open, axiaal en selectief gecodeerd.

De deelnemers, bestaande uit zeven vrouwen en één man, stopten op verschillende manieren met vlees eten. Een deel is geleidelijk gestopt met vleeseten en een deel in één keer. De gevolgen van de vleesconsumptie op het klimaat en het dierenwelzijn waren de primaire redenen om te stoppen met vleeseten. Kennis over deze thema's werd tevens verder opgedaan na de transitie, waarna ook de overtuiging groeide voor de keuze om te stoppen. Meer dan de helft verwachtte van tevoren vlees te gaan missen. Ook bestond er huiverigheid over hoe familieleden of vrienden zouden reageren. De overstap werd door de meeste respondenten als makkelijker ervaren dan gedacht. Alle respondenten gaven aan beïnvloed te zijn door hun omgeving en gaven aan zich over het algemeen gesteund te voelen. Er werden geen grote belemmeringen ondervonden bij de overstap.

De verwachtingen voorafgaand aan de overstap waren negatiever dan achteraf werd ervaren; vlees werd weinig gemist en respondenten voelden zich niet tegengewerkt door anderen, terwijl zij hier van tevoren wel huiverig voor waren. Op basis van dit onderzoek kan worden gesteld dat negatieve verwachtingen de transitie kunnen tegenwerken, terwijl voldoende toegang tot informatie en een omgeving waar vegetarisme genormaliseerd is juist bijdragen aan een succesvolle overstap. Door op deze zaken in te spelen kan de cliënt in de beroepspraktijk worden ondersteund bij de overstap naar een vegetarisch voedingspatroon.

Summary

If no measures are taken to limit global warming to a maximum of 1.5 °C, the earth will increasingly experience the consequences of climate change. Measures must be taken to reduce greenhouse gas emissions, of which 14.5% is caused by the global food production of animal products. Concurrently, the consumption of meat in the Netherlands is higher than advised, and the rising demand for animal products is expected to increase further due to population growth.

The promotion of sustainable diets with reduced consumption of animal products would therefore be beneficial for the environment. A sustainable diet is that which has a low environmental footprint and ensures a healthy life for current and future generations. The 'Innovation Community Duurzaamheid' research group studies this issue of how sustainability can be stimulated and integrated in dietetics. Within this framework, this thesis focuses on mapping how behavioural determinants influence the successful transition to a vegetarian diet.

Semi-structured interviews were conducted with eight participants who had stopped eating meat within the past three and a half years. Using the I-Change model for explaining motivational and behavioural change, participants were asked about their experiences and possible barriers during the transition. The transcripts were subsequently analysed through open, axial and selective coding.

The participants of the study, consisting of seven women and one man, ceased their intake in different ways as some stopped eating meat gradually and others immediately. The environmental effects of meat consumption and animal welfare were frequently cited as primary reasons for eliminating meat. The interviews further revealed that the participants grew more aware of sustainability and sustainable diets during their transition, which further solidified the decision to be vegetarian. Moreover, the majority of interviewees expected to initially miss meat in their diets and were apprehensive about the reactions from family and friends. However, the transition was eventually easier than expected: all participants felt supported by their community and encountered no significant barriers.

The study demonstrates that expectations prior to eliminating meat consumption are more negative than the actual experience of transitioning; meat was rarely missed and respondents did not feel hindered by their social communities, despite their apprehension. On the basis of this research, it can be noted that negative expectations can hinder the transition, while sufficient access to information and an environment in which vegetarianism is normalised can facilitate a successful transition. By addressing these matters in professional practice, clients can be better supported in adopting a plant-based diet.

Inhoudsopgave

1. Inleiding	7
1.1 Probleemanalyse	7
1.2 Relevantie.....	7
1.3 Doelstelling	8
1.4 Onderzoeksvraag.....	9
2. Methode	10
2.1 Onderzoeksgroep en werving	10
2.2 Dataverzameling	11
2.3 Data-analyse.....	13
3. Resultaten.....	14
3.1 Respondenten	14
3.2 Bewustzijn.....	14
3.3 Motivatie	17
3.4 Actie.....	19
4. Conclusie	21
5. Discussie	22
5.1 Sterkten en zwakten onderzoeksmethode.....	22
5.2 Het onderzoek in perspectief.....	23
5.3 Aanbevelingen	23
Literatuur	25
Bijlagen	28
Bijlage 1 – Communicatie: Facebook, Google Forms en email	28
Bijlage 2 – Vragenlijst	31
Bijlage 3 – Transcriptie	32
Bijlage 4 – Codelijst	38

1. Inleiding

1.1 Probleemanalyse

Om klimaatverandering tegen te gaan, moet worden voorkomen dat de aarde met meer dan 1,5 °C opwarmt. Als er geen maatregelen worden genomen zal de aarde met 3,2 °C zijn opgewarmd in het jaar 2100, volgens onderzoek van het 'Intergovernmental Panel on Climate Change' (IPCC, 2022). Als gevolg van de opwarming zal de aarde in toenemende mate te maken krijgen met extreme weersomstandigheden zoals hittegolven, droogte en tropische stormen. Er zijn aanwijzingen dat deze weersextremen inmiddels al zijn toegenomen (IPCC, 2021). Maatregelen om de opwarming van de aarde tegen te gaan zijn het terugdringen van de verbranding van fossiele brandstoffen en het terugdringen van de uitstoot van broeikasgassen.

Meer dan een kwart van de wereldwijde uitstoot van broeikasgassen komt door de voedselvoorzieningsketen (Nemecek & Poore, 2018). Cijfers van de Voedsel- en Landbouworganisatie (FAO) van de Verenigde Naties laten zien dat de wereldwijde productie van dierlijke producten voor 14,5% verantwoordelijk is voor de uitstoot van broeikasgassen (Gerber et al., 2013). Het aanpakken van de impact van deze sector blijkt echter te worden belemmerd door de groeiende vraag naar dierlijke producten (IPCC, 2022), terwijl verandering wel nodig is om opgestelde Europese klimaatdoelen te behalen (Bryngelsson, Wirsenius, Hedenus, & Sonesson, 2016).

De oplopende vraag naar dierlijke producten is tevens in lijn met de cijfers over de vleesconsumptie in Nederland. Uit een rapport van het Wageningen Economic Research bleek dat de consumptie van vlees in Nederland sinds 2017 ieder jaar licht steeg, en nu uitkomt op 75,6 kilogram vlees per persoon in één jaar (Dagevos, Verhoog, van Horne, & Hoste, 2021). Dit is op basis van het karkasgewicht, dus voordat de niet consumeerbare delen van het dier zijn verwijderd. Omgerekend naar daadwerkelijk geconsumeerd vlees is dit ongeveer 727 gram per week, wat ruim boven de 500 gram per week zit die in het advies van de Schijf van Vijf als maximum is opgesteld (Brink, Postma-Smeets, Stafleu, & Wolvers, 2020). In het 'coronajaar' 2020 was er sprake van een daling in de vleesconsumptie, maar deze lijkt beïnvloed te zijn door de impact van de coronapandemie op de horeca (Dagevos et al., 2021).

Als de vleesconsumptie op het huidige niveau blijft, zal de productie van vlees in de toekomst flink moeten opschalen. De Verenigde Naties voorspellen namelijk dat de huidige wereldpopulatie van 7,9 miljard zal zijn toegenomen tot 9,7 miljard in 2050 (United Nations, 2019). Het gevolg van een significant hogere vraag naar vlees is een grotere belasting voor het klimaat (Godfray et al., 2018).

Naast de negatieve effecten op het milieu houdt het vleesverbruik verband met een negatieve invloed op de gezondheid van de mens (Grasso & Jaworska, 2020). De hoeveelheid vlees zoals hierboven beschreven wordt gelinkt aan een verhoogd risico op een beroerte, diabetes mellitus type 2 en kanker (Gezondheidsraad, 2015). Het verlagen van de vleesinname houdt daarentegen verband met een verminderd risico op hart- en vaatziekten en beroerten (Westhoek et al., 2014).

1.2 Relevantie

Op basis van bovenstaande gegevens kan worden vastgesteld dat er kansen liggen bij het verduurzamen van voeding ten behoeve van zowel het klimaat als de gezondheid, met name door het verminderen van de vleesconsumptie. Duurzame voeding betekent volgens de FAO dat het een lage impact heeft voor het milieu en het voor de huidige alsmede de toekomstige generaties een goede gezondheid garandeert; de Verenigde Naties hebben dan ook het belang van het stimuleren van duurzame voeding benadrukt (Burlingame, 2012). Het voedingscentrum onderschrijft dit en geeft in de Schijf van Vijf het advies om minder vlees te

eten (Brink et al., 2020). Voor zowel de gezondheid als het klimaat zal het stimuleren van een plantaardig voedingspatroon daarom een positief effect hebben. In een onderzoek van Bryngelsson et al. (2016), waarin werd geanalyseerd hoe Europese klimaatdoelen konden worden behaald, kwam naar voren dat het aanpassen naar een voedingspatroon met een lagere ecologische voetafdruk essentieel is en dat technologische ontwikkelingen alleen niet voldoende zijn. Daarnaast zou het vervangen van dierlijke producten voor plantaardige alternatieven efficiënter zijn en meer mensen kunnen voeden (Shepon, Eshel, Noor, & Milo, 2018). Zelfs dierlijke producten met de laagste impact hebben immers een grotere impact dan vegetarische vervangers (Nemecek & Poore, 2018).

Sinds twee jaar werkt de onderzoeksgroep van de opleiding Voeding en Diëtetiek van de Haagse Hogeschool samen met de Challenge Duurzaamheid. Hieruit is de Innovation Community Duurzaamheid voortgekomen, waarin studenten werken met het thema duurzaamheid en hoe dit binnen de diëtetiek kan worden gestimuleerd. Een doel hierbij is het bevorderen van de consumptie van plantaardige voeding, met de centrale vraag: 'hoe kunnen we vleeseters bewegen richting een meer plantaardig voedingspatroon'. Alternatieven voor vlees zijn inmiddels grootschalig beschikbaar in de supermarkten en de laatste jaren is de populariteit van vleesvervangers flink gestegen. Echter, in 2021 stagneerde de verkoop van vleesvervangers (Menkveld, 2022).

Er lijkt een obstakel te bestaan bij de transitie naar een meer plantaardig voedingspatroon. Binnen de Innovation Community Duurzaamheid, waar dit onderzoek deel van uitmaakt, wordt dit onderzocht door het gedrag te verklaren van zowel vleeseters als vegetariërs. Door het gedrag van ex-vleeseters te adresseren kan duidelijk worden wat de transitie succesvol heeft gemaakt en welke eventuele barrières zijn overwonnen. Op basis van deze inzichten kan worden onderzocht hoe een vleeseter beter kan worden ondersteund bij de transitie. Dit kwalitatieve onderzoek richt zich daarom op het bestuderen van het gedrag van vegetariërs die in de afgelopen 3,5 jaar zijn gestopt met vleeseten. Er zijn hiervoor interviews afgenomen waarbij het Integrated Change Model (I-Change Model) het fundament vormde voor de interviewvragen.

Het I-Change model is een gedragsverklaringsmodel in welke meerdere veelgebruikte modellen zijn geïntegreerd. Dit model gaat ervan uit dat gedragsdeterminanten die verdeeld zijn onder 'bewustzijn', 'motivatie' en 'actie' het uiteindelijke gedrag bepalen (de Vries, 2017). Toelichting en onderbouwing voor het gebruik van dit model staan beschreven in hoofdstuk 2.

1.3 Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is om in beeld te brengen welke gedragsdeterminanten van invloed zijn geweest op de succesvolle transitie naar vegetarische voeding bij ex-vleeseters. Om tot deze inzichten te komen is er een kwalitatief onderzoek uitgevoerd in de vorm van interviews op basis van het I-Change model. Op deze manier kan er beter worden ingeschat waarom sommige mensen succesvol hun gedrag kunnen aanpassen en wordt er gepoogd duidelijk te krijgen welke barrières ex-vleeseters recentelijk hebben overwonnen. Daarmee zal dit onderzoek een bijdrage leveren aan het doel van de Innovation Community Duurzaamheid: tot inzichten komen in hoe de diëtist duurzamere voedselconsumptie kan stimuleren door te sturen op gedragsverandering. Als onderdeel van een groter onderzoek van de onderzoeksgroep kan dit bijdragen aan de ontwikkeling van adviezen voor diëtisten om de vleesconsumptie te verminderen of stoppen. Daarnaast kan dit rapport een waardevolle input leveren voor vervolgonderzoek.

1.4 Onderzoeksvraag

Dit kwalitatieve onderzoek is erop gericht om in kaart te brengen welke determinanten van het I-Change model van invloed zijn geweest voor de succesvolle transitie van vlees naar een vegetarisch eetpatroon. De daarbij te beantwoorden onderzoeksvraag luidt:

“Hoe hebben de determinanten bewustzijn, motivatie en actie van het I-Change model de succesvolle transitie van een voedingspatroon met vlees naar een vegetarisch voedingspatroon bij vegetariërs, die in de afgelopen 3,5 jaar zijn gestopt met vleeseten, beïnvloed?”

Om de bovenstaande hoofdvraag te beantwoorden is deze opgedeeld in de volgende deelvragen:

“Hoe heeft de determinant ‘bewustzijn’ de succesvolle transitie naar een vegetarisch eetpatroon beïnvloed?”

“Hoe heeft de determinant ‘motivatie’ de succesvolle transitie naar een vegetarisch eetpatroon beïnvloed?”

“Hoe heeft de determinant ‘actie’ de succesvolle transitie naar een vegetarisch eetpatroon beïnvloed?”

2. Methode

Om tot beantwoording van de onderzoeksvragen te komen, is kwalitatief onderzoek verricht. Het doen van kwalitatief onderzoek sloot aan bij het doel dat de Innovation Community Duurzaamheid voor ogen heeft: het doel om inzichten te krijgen in hoe de diëtist kan aansturen tot gedragsverandering.

2.1 Onderzoeksgroep en werving

Populatie

De onderzoekspopulatie bestond uit Nederlandse vegetariërs tussen de 18 en 65 jaar die in de afgelopen 3,5 jaar zijn gestopt met vleeseten. Er is gekozen voor deze leeftijdsgrenzen omdat er beter vanuit kan worden gegaan dat het volwassenen betreft die zelf boodschappen doen en bepalen wat er wordt gegeten. Bij mensen onder de 18 is de kans groot dat men nog bij de ouders woont en minder of geen inspraak heeft in de consumptie. Bij een leeftijd boven de 65 wordt de kans wat groter dat men niet langer zelfstandig woont en daardoor minder controle heeft over de consumptie. De keuze om Nederlandse vegetariërs te interviewen is gemaakt zodat er geen taalbarrière ontstond. Bij het laten deelnemen van anderstaligen had het kunnen voorkomen dat antwoorden anders geïnterpreteerd konden worden wanneer deze werden vergeleken met antwoorden in het Nederlands, of dat sommige termen niet dezelfde betekenis zouden hebben en dat er zodoende bij het vertalen en coderen minder betrouwbare data uit voort zou komen.

Om de betrouwbaarheid van het onderzoek te waarborgen, konden respondenten meedoen aan het onderzoek als zij niet langer dan 3,5 jaar geleden waren gestopt met vleeseten. Over het algemeen kan worden aangenomen dat wanneer een gebeurtenis korter geleden heeft plaatsgevonden, men beter in staat is herinneringen hierover op te halen en te bespreken. Mensen die langer geleden waren gestopt met vleeseten werden uitgesloten van het onderzoek. Een korter maximum van 2 jaar had oorspronkelijk de voorkeur, in de veronderstelling dat men door de coronapandemie wellicht meer vrije tijd had en daardoor een reeds bestaande wens om vegetariër te worden kon uitvoeren. Echter, rekening houdend met de beperkingen van het onderzoek is het oorspronkelijke maximum van 2 jaar uitgebreid naar 3,5 jaar. Hiermee kon de doelgroep worden uitgebreid en was er een grotere kans op een grotere steekproef in de relatief korte onderzoeksperiode.

Werving

In april 2022 werd begonnen met het werven van respondenten. Deelnemers werden geworven door gebruik te maken van het sociale netwerk van de onderzoeker. Er werd gekozen om respondenten via het internet te werven om het bereik zo groot mogelijk te maken en een zo breed mogelijk publiek aan te spreken. Op Facebook werd de oproep geplaatst op zowel de tijdlijn van de onderzoeker als in groepen met de thema's 'vegetarische recepten' en 'plantaardige voeding'. Het Facebook-bericht is vervolgens 8 keer gedeeld binnen het netwerk van de onderzoeker. Op het platform WhatsApp is aan kennissen gevraagd de oproep te delen met derden. Daardoor zijn, voor zover te achterhalen was, ten minste een groep van 150 masterstudenten in Amsterdam, twee woongroepen in Utrecht en Deventer en een sportvereniging in Den Haag bereikt. Ook is binnen de kringen van kennissen het bericht verder rondgegaan. De deelnemers hadden geen directe connectie met de onderzoeker. Via een korte vragenlijst op Google Forms meldden potentiële deelnemers zich aan, waarna zij, indien zij voldeden aan de gestelde criteria, persoonlijk werden benaderd door de onderzoeker. In bijlage 1 staat de communicatie tijdens de werving weergegeven.

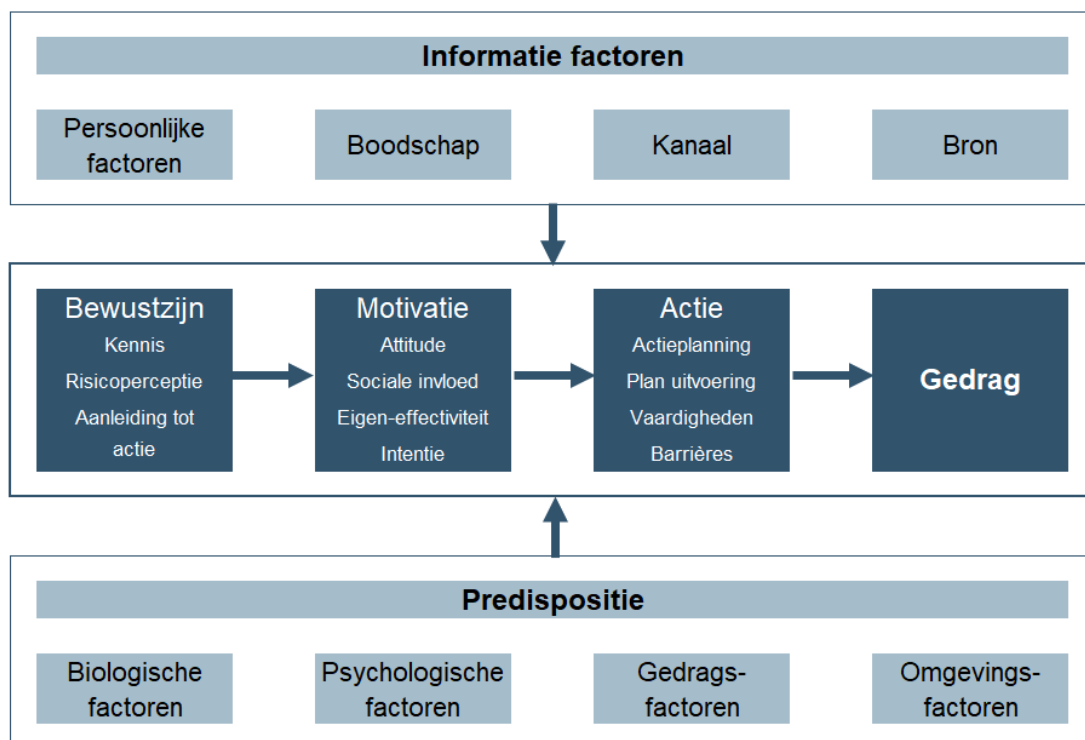
2.2 Dataverzameling

Het Integrated Change Model

Om in beeld te krijgen hoe de transitie naar een vegetarisch voedingspatroon is verlopen en welke factoren invloed hebben gehad op het succes van die overstap is er gebruik gemaakt van een gedragsverklaringsmodel. In de psychologie zijn er verschillende modellen die worden gebruikt om gedrag en motivatie te verklaren, en voor dit onderzoek is er gekozen voor het Integrated Change Model (I-Change Model). Dit is een geïntegreerd model welke voortkomt uit het Attitude, Sociale invloed en Eigen-effectiviteitsmodel (ASE), en is geschikt om gedrag met betrekking tot gezondheid te verklaren.

Het model gaat uit van 3 fasen die samen het gedrag bepalen. De factoren die horen bij de fasen bewustzijn (kennis, risicoperceptie en aanleiding tot actie), motivatie (attitude, sociale invloed, eigen-effectiviteit en intentie) en actie (actieplanning, plan uitvoering, vaardigheden en barrières) worden beïnvloed door informatiefactoren van buitenaf en van predispositiefactoren, weergegeven in figuur 1 (de Vries, Mesters, van de Steeg, & Honing, 2005; de Vries, 2017).

Het I-Change Model is ontworpen door meerdere theorieën en modellen te combineren: de Theory of Planned Behavior, Social Cognitive Theory, Transtheoretical Model en Health Belief Model, wat resulteerde in een geïntegreerd model. Er is een voorkeur voor het gebruik van het dit geïntegreerd I-Change model omdat het een beter inzicht geeft in de relaties tussen de factoren binnen het model dan de afzonderlijke theorieën (de Vries, 2017).



Figuur 1. Het I-Change Model (de Vries, 2017)

Interviews

Door middel van semigestructureerde interviews werd data verzameld. Voor kwalitatief onderzoek is dit een veelgebruikte methode om antwoorden te genereren. Hiermee kon het interview gestuurd worden, maar dusdanig dat er de mogelijkheid was om verder in te gaan op de antwoorden die werden gegeven. Het gebruik van semigestructureerde interviews wordt bovendien gezien als een geschikte methode om ervaringen, gedachten, gevoelens en overtuigingen vast te leggen (DeJonckheere & Vaughn, 2019). De vragenlijst en suggesties voor het doorvragen zijn ontwikkeld op basis van het eerdergenoemde I-Change model. Door vanuit de determinanten de vragen op te stellen konden zij gecategoriseerd worden en corresponderden antwoorden eveneens met de determinanten.

Hoewel de vragen waren ingedeeld onder determinanten die er het meest aan gerelateerd zijn, konden de meeste vragen ook onder een andere determinant vallen. De vraag 'voelde je je gesteund door je omgeving', bijvoorbeeld, werd gekoppeld aan sociale invloed, maar het antwoord kan ervaren barrières in beeld brengen. In bijlage 2 staat de opgestelde vragenlijst weergegeven.

10 mensen hebben zich aangemeld om deel te nemen aan het onderzoek. Hiervan waren er 2 mensen die langer dan 3,5 jaar geleden plantaardig zijn gaan eten. Zij werden hierdoor uitgesloten van het onderzoek. Deelnemers werden uitgenodigd voor het interview op het door hen gekozen moment. Er is een online platform, Microsoft Teams, gebruikt om de interviews op af te nemen. Dit is een geschikt programma om mee te beeldbellen, en respondenten hoefden het programma niet zelf op de computer te hebben staan. Deze keuze is gemaakt in de veronderstelling dat dit de drempel laag zou houden en de respondent vanuit huis kon deelnemen. Daarnaast zorgde de online afnames ervoor dat eventuele voorzichtigheid met betrekking tot het coronavirus geen obstakel zou zijn. Voor documentatie van de interviews zijn geluidsopnamen gemaakt. De gesprekken werden opgenomen om achteraf te kunnen beluisteren en te transcriberen. Voor het maken van deze opnamen is voorafgaand aan het gesprek toestemming gevraagd aan de respondent.

Er werd geprobeerd om nieuwe interviews te blijven afnemen totdat een interview geen nieuwe informatie genereerde (verzadiging). De werving is echter trager verlopen dan gewenst en binnen de onderzoeksperiode was er beperkt de tijd om een groot aantal deelnemers te onderzoeken. Toch is ervoor gekozen om minimaal 8 interviews af te nemen. Fusch & Ness beargumenteren in een literatuuronderzoek (2015) dat het niet te kwantificeren is hoeveel interviews voldoende zijn, maar dat het bij kwalitatief onderzoek vooral gaat om hoe rijk de informatie is; een klein aantal mensen kan veel data genereren. Vanaf 6 interviews zou het al mogelijk zijn om verzadiging te bereiken (Guest, Bunce, & Johnson, 2006), maar om het risico te verkleinen dat er te weinig informatie werd gewonnen, zijn er meer interviews afgenomen.

Pre-test

Voorafgaand aan het onderzoek is er een proefinterview afgenomen bij een vegetariër die voldeed aan de inclusiecriteria. Deze was tevens een bekende van de onderzoeker. Het doel hierbij was om erachter te komen of de vragen goed werden begrepen. Aan het einde van dit proefinterview werden er tips verkregen en werd er gevraagd naar de coherentie, begrijpbaarheid en volledigheid. Daarnaast werd achteraf bekeken of de antwoorden tevens bijdragen aan de beantwoording van de onderzoeksvragen. Inhoudelijk zijn er geen aanpassingen aangebracht naar aanleiding van het proefinterview. De antwoorden van deze test zijn niet meegenomen in de resultaten.

2.3 Data-analyse

De geluidsopnamen van de interviews zijn verbatim getranscribeerd in een apart document. Ter waarborging van de anonimiteit van de respondenten zijn namen uit de documenten gehaald en kregen zij een nummer. Deze nummers zijn gebaseerd op volgorde van afname. Eén transcript staat in bijlage 3 weergegeven. De overige transcripten kunnen op aanvraag beschikbaar worden gemaakt.

Om de interviews te analyseren is er open, axiaal en selectief gecodeerd met behulp van het programma Atlas.ti. Eerst is er open gecodeerd, waarbij er codes werden toegekend aan antwoorden door ze te markeren en een naam te geven. Deze codes werden vervolgens axiaal gecodeerd door ze te groeperen in categorieën van de determinanten van het gebruikte model. Bij het selectief coderen zijn codes met elkaar vergeleken en zijn soortgelijke codes onder een gezamenlijke code gebracht (zie bijlage 4).

3. Resultaten

Dit hoofdstuk bevat de informatie die uit de data-analyse zijn voortgekomen en relevant zijn voor de beantwoording van de onderzoeksvraag. Er volgt eerst een weergave van karakteristieken van de respondenten. Daarna worden de determinanten van het I-Change model, respectievelijk bewustzijn, motivatie, en actie, apart weergegeven. Factoren die bij de determinant bewustzijn horen zijn: kennis, aanleiding tot actie en risicoperceptie. De factoren van de determinant motivatie zijn: attitude, sociale invloed, eigen-effectiviteit en intentie. Onder de determinant actie vallen: actieplanning, plan uitvoering, vaardigheden en barrières. Resultaten die het beste corresponderen met de factoren binnen deze determinanten worden hierin beschreven, hoewel resultaten vaak onder meerdere determinanten vallen.

3.1 Respondenten

In totaal hebben tien mensen zich aangemeld voor het onderzoek, waarna twee mensen zijn uitgesloten doordat zij langer dan 3,5 jaar geleden vegetariër werden. Onder de acht respondenten waren zeven vrouwen en één man. De geïnterviewden hebben een gemiddelde leeftijd van 25,5 jaar en is gemiddeld $\approx 1,9$ jaren geleden vegetariër geworden. Van de respondenten is $\approx 0,5$ jaar de kortste tijd sinds de overstap en 3,5 jaar de langste tijd (zie tabel 1). Geen van de respondenten had bezwaar tegen het maken van beeld- en geluidsopnamen.

Drie vrouwen hebben geleidelijk de omschakeling gemaakt naar een vegetarisch eetpatroon. Hiervan zijn er twee vrouwen die in een periode van een half jaar geleidelijk zijn gestopt met vleeseten. Eén vrouw deed hier anderhalve maand over. De vijf overige respondenten zijn 'cold turkey' (direct, in één keer) gestopt met vleeseten. Onder deze personen zijn er twee die aangaven al een voedingspatroon met minder vlees te hebben gehad voordat zij bewust de keuze maakten om geleidelijk te stoppen met vleeseten. De andere drie gaven aan direct te zijn gestopt door het doen van een 'challenge'. Zij wilden weten of ze het zouden kunnen volhouden voor een beperkte tijd, waarna zij definitief besloten geen vlees meer te eten.

Respondent nr.	Geslacht	Leeftijd	Jaren sinds overstap	Geleidelijk/in één keer
1	Vrouw	28	1,5	In één keer
2	Vrouw	26	$\approx 0,5$	Geleidelijk
3	Man	27	$\approx 2,3$	In één keer
4	Vrouw	24	3,5	Geleidelijk
5	Vrouw	27	$\approx 1,2$	In één keer
6	Vrouw	23	$\approx 2,1$	Geleidelijk
7	Vrouw	26	1	In één keer
8	Vrouw	23	3	In één keer
Gemiddeld:		25,5	$\approx 1,9$	

Tabel 1: Karakteristieken respondenten

3.2 Bewustzijn

Kennis

Bijna alle respondenten gaven als hoofdreden aan dat zij gestopt zijn met vleeseten omdat zij zich bewust zijn van de gevolgen van vleeseten op het klimaat dan wel omdat zij dierenwelzijn belangrijk vinden. De verdeling hierbij is vrijwel gelijk. Drie respondenten waren vanwege het

klimaat vegetariër geworden. Vier vrouwen gaven aan dat het welzijn van dieren hen heeft doen besluiten te stoppen met de vleesconsumptie.

De mensen die omwille van dierenwelzijn zijn gestopt met vleeseten waren tevens al bekend met informatieve bronnen zoals documentaires en filmpjes die laten zien hoe dieren worden behandeld in bijvoorbeeld slachthuizen. De documentaires Cowspiracy en Seaspiracy werden beiden twee keer benoemd door de respondenten. Twee respondenten gaven aan naar aanleiding van documentaires de keuze te hebben gemaakt om vegetariër te worden. Respondent 5 ging als uitdaging een maand lang geen vleeseten en is na het zien van films zoals Cowspiracy daarna doorgegaan als vegetariër.

“Dus uhm, daardoor ben ik echt toen vorig jaar gestopt. Ja, super cliché, maar ik heb toen van die docu's en zo gekeken. [...] cowspiracy, seaspiracy heb ik toen allebei gekeken en dat was eigenlijk al genoeg.” (Respondent 7, sinds 1 jaar gestopt)

Kennis over de impact op het klimaat en het dierenwelzijn lijkt bij meerdere mensen ook te zijn opgedaan na de transitie. Meerdere respondenten gaven aan zich nu ook bezig te houden met de eiwitinname en er is ook benoemd dat er nu wordt gelet opdat er voldoende vitamine B12 in de voeding zit. Daarnaast is voor respondenten die door dierenleed zijn gestopt het klimaat juist later een belangrijk onderwerp geworden. Andersom kwam dit ook naar voren. Respondent 3, wie de overstap maakte vanwege het klimaat, liet zich na de overstap meer informeren over het aspect dierenwelzijn.

“Maar ik begin ook steeds vaker bij mezelf af te vragen: waarom eten we überhaupt dieren? Waarom vinden we het normaal om dieren te vermoorden – wat we letterlijk doen – en ze dan te eten? Want dieren hebben ook gevoelens. En ik ben nog maar bezig met mezelf in discussie over wat ik daar precies van vind.” (Respondent 3, sinds 2 jaar en 4 maanden gestopt)

Aanleiding tot actie

De aanleidingen voor de transitie naar een vegetarisch eetpatroon zijn wisselend en de voorstadia liepen uiteen. Zoals eerder besproken zijn dierenwelzijn en het klimaat voornamelijk de redenen geweest. Alleen bij respondent 2, wie geleidelijk door steeds minder vlees te eten is gestopt, werd het later pas een bewuste keuze omdat het vlees haar al steeds meer begon tegen te staan. Zij vond vlees immers nooit een toevoeging aan haar voedingspatroon. Een andere geïnterviewde gaf aan dat zij al ongeveer sinds haar vijftiende had overwogen om te stoppen.

Alle respondenten, geleidelijke stoppers en ‘cold turkey’ stoppers, maakten bewust de keuze om helemaal geen vlees meer te eten. Deze momenten werden beschreven als dat zij naar eigen zeggen met de neus op de feiten werden gedrukt. Een vrouw omschreef haar eigen vleesconsumptie als ‘hypocrisie’. De voorstadia van de transitie hadden bij de meesten gemeenschappelijk dat er een moment van realisatie kwam. Dit moment werd soms opgeroepen door het zien van dierenleed in documentaires, of zoals bij een vrouw door het zien van zwerfhonden die afgevoerd werden en daarna een moment van realisatie had toen ze daarna carpaccio aan het eten was. Een ander voorbeeld dat werd gegeven was de realisatie na goede gesprekken met een vriendin.

“Maar op dat moment dacht ik van: nee dit wil ik eigenlijk helemaal niet. Hier wil ik niet voor staan, zeg maar. Dus eigenlijk, toen heb ik er over nagedacht, heb ik ook wel vrij snel de beslissing gemaakt: ik ga geen vlees meer eten.” (Respondent 4, sinds 3,5 jaar vegetariër)

Risicoperceptie

Uit de interviews is gebleken dat verwachtingen die respondenten van tevoren hadden tamelijk eensgezind waren. Vijf respondenten hadden van tevoren de verwachting dat zij vlees zouden missen. Voorbeelden van dierlijke producten die zouden worden gemist waren salami, filet americain en vis.

“Ik dacht dat het een hel zou zijn. [...] Ik vind het [vlees] zo lekker, want echt, ik was echt een vleeseter. Ik hield echt van elk stuk vlees, wat er ook maar was.” (Respondent 3, sinds 2 jaar en 4 maanden gestopt)

“Ik wilde gewoon niet, want dan dacht ik: ja, dan kan ik dát niet meer eten en dan mag ik dát niet meer eten.” (Respondent 1, anderhalf jaar geleden gestopt)

Tegelijkertijd kwam uit de interviews naar voren dat men verwachtte dat het door maatschappelijke veranderingen makkelijker was om vlees te laten liggen dan een aantal jaar geleden. Maatschappelijke veranderingen die werden benoemd waren het grote aanbod aan vleesvervangers in de supermarkt, die ook zichtbaar voor de respondenten enorm gestegen zijn in de afgelopen jaren, het feit dat er vroeger minder vegetariërs waren en dat de connectie tussen klimaatverandering en het eten van vlees een grotere rol speelt in de samenleving.

Een andere maatschappelijke verandering, en overigens ook de ervaring van de geïnterviewden, was dat in de huidige maatschappij steeds meer mensen plantaardig zullen gaan eten of al bezig zijn met minder vlees eten. Volgens een vrouw zijn er namelijk ook steeds meer alternatieven op de markt voor niet alleen vlees, maar ook andere dierlijke producten zoals melk. Toch was de omgeving voor sommigen juist een reden voor huiverigheid. Drie geïnterviewden zeiden dat zij het lastig vonden als het ging om hun directe omgeving. Eén respondent gaf aan bang te zijn voor wat zijn vrienden zouden zeggen. Anderen waren huiverig om te het vertellen aan vrienden en familie. Drie respondenten met familie in Zuid-Amerika en Afrika benoemden daarbij dat het door de vleescultuur aldaar moeilijker was om aan te geven dat zij gestopt waren. Ook gaf een respondent aan dat zij verwachtte dat het lastiger zou zijn om met vriendinnen samen te eten wanneer er iets anders moest worden bereid.

“Ik dacht: ja, och, kan ik nog wel eten bij m'n ouders? Hé, kan ik daar nog wel eten? [...] Het is heel raar. [...] ik dacht ook altijd: wat gaan mijn vrienden zeggen.” (Respondent 3, 2 jaar en 4 maanden geleden gestopt)

3.3 Motivatie

Attitude

In de interviews lieten de respondenten over het algemeen een duidelijke mening zien over het eigen gedrag van voor en na de transitie. Er is daarbij een verandering waar te nemen in de attitude ten opzichte van het vleeseten, maar ook in de beredenering waarom men ermee gestopt is. Zo lieten drie mensen weten dat zij van tevoren 'echte' vleeseters waren. Een veel voorkomende mening was dat het eten van vis toch een andere lading had dan het eten van vlees. De helft van de respondenten had minder moeite met vis dan met vlees. Iemand die geleidelijk was overgestapt had daarom ook tot het laatst nog wel vis gegeten.

Vroeger hoorde vlees er volgens een vrouw gewoon bij, en bij gerechten werd vlees als de basis beschouwd. De vraag of de mening van de respondenten ten opzichte van vleeseten (en de gevolgen ervan) is veranderd sinds dat zij gestopt zijn werd voornamelijk bevestigend beantwoord. Respondent 3, wie aangaf vroeger met overtuiging een vleeseter te zijn geweest, heeft bijvoorbeeld een grote omschakeling in attitude doorgemaakt. Zo zijn er bij de meesten zowel klimaat als dierenwelzijn belangrijkere topics geworden en is er daardoor onder andere meer interesse in vegetarische en veganistische recepten. Ook is er na het stoppen meer aandacht gekomen bij de respondenten voor gezondheidsaspecten.

Over het algemeen is men in de loop van de transitie in toenemende mate overtuigd geworden van hun keuze. Zij werden in het bijzonder beter bekend met het dierenleed en meerdere respondenten leken achteraf van mening te zijn dat vleeseten moreel onjuist is. Een vrouw, wie met een huisgenoot een maand lang geen vlees ging eten, is na het kijken van documentaires nooit meer vlees gaan eten.

"[...] omdat ik in die maand dus in aanraking kwam met allemaal redenen waarom het eigenlijk zoveel beter was, raakten mijn huisgenoot en ik helemaal overtuigd van ons eigen gelijk om dit te blijven doen [...]. Nee, het is echt alleen maar sterker geworden. Ik kan het niet meer zo goed tegenover mezelf verantwoorden als ik iets niet plantaardige eet."
(Respondent 5, iets langer dan een jaar geleden gestopt)

Voor respondent 6 is er dan ook geen reden meer goed genoeg om nog vlees te eten:

"[...] ik heb echt een soort van dan een beeld van mensen die vlees eten. Niet dat ik ze niet wil spreken of zo. Ik heb genoeg mensen om me heen die vlees eten. Het is gewoon best moeilijk te bevatten soms." (Respondent 6, iets langer dan 2 jaar geleden gestopt)

Tegelijkertijd werd vlees voor drie respondenten ook steeds minder lekker, of ging het zelfs tegenstaan. Zij gaven dan ook aan het niet te missen. Vleesvervangers werden daarentegen meer gewaardeerd naarmate er meer mee geëxperimenteerd werd, behalve voor één vrouw. Zij vond juist dat als je vleesvervangers eet, dat je net zo goed vlees kan eten. Vleesvervangers hoefden voor haar juist niet op vlees te lijken, maar moest als afzonderlijk voedingsmiddel worden beschouwd. Wel vond zij dat het een goed startpunt is voor mensen die willen stoppen met vleeseten.

Er is geconstateerd dat er over het algemeen bij de ex-vleeseters begrip is voor huidige vleeseters. Zes geïnterviewden hebben nadrukkelijk blijk gegeven dat het begrijpelijk is dat het niet voor iedereen makkelijk is om te stoppen met vleeseten. Mede door de prijs van vleesvervangers vindt respondent 1 dat het lastig is voor mensen die minder geld hebben. Een deel is het er dan ook over eens dat het niet wenselijk is om anderen te bekritisieren op de vleesconsumptie. Ook werd er gezegd dat vegetariërs respect moeten blijven hebben voor

deze keuze, en dat men zelf moet weten wat ze eten. Daarnaast doet een respondent naar eigen zeggen ook niet moeilijk als er bijvoorbeeld in dezelfde pan is gekookt.

Twee respondenten zijn echter wel bereid om het gesprek aan te gaan met vleeseters over waarom het nog nodig is, en doen dit ook met hun omgeving.

“Dus ik vind het ook niet dat mensen die vlees eten zich schamen ofzo. Maar het is wel iets waar je je bewust van kan zijn en waar je kleine of grote verandering in kan aanbrengen.” (Respondent 3, 2 jaar en 4 maanden geleden gestopt)

Sociale invloed

Als het gaat om de sociale beïnvloeding geven alle respondenten aan dat zij beïnvloed zijn door mensen met wie zij omgaan. De meeste respondenten benoemden in het antwoord op de vraag: ‘waarom ben je gestopt met vleeseten’, dat familieleden, vrienden of partner al vegetariër waren. Het is daarbij tevens opvallend dat bij zes mensen na enige tijd de familieleden of vrienden juist hun vleesinname hebben geminderd of gestopt.

De helft van de respondenten is gestopt met vleeseten in de periode nadat ze in een nieuwe omgeving gingen wonen of omgingen met een nieuwe groep mensen. Uit een paar interviews bleek dat de respondent ervoor namelijk in een omgeving was waar vegetarisme geen of nauwelijks een relevant onderwerp was. De persoon die sinds haar vijftiende al vegetariër wilde worden, woonde eerst bij haar ouders en had voornamelijk familieleden die vlees aten. Andere voorbeelden waren het bijwonen van een klimaatop vanuit de jongerenorganisatie van GroenLinks en het beginnen aan een studie waar veel vegetariërs waren. Van de mensen die zijn gestopt in het kader van een ‘challenge’ zijn er twee die dit samen met een vriend hebben volbracht. In dit laatste voorbeeld gaf een respondent aan dat zij niet wist of ze het had doorgezet als zij alleen zou zijn gestopt. Het feit dat zij het samen met iemand kon doen maakte het dat ze met deze persoon kon sparren, wat het geheel voor haar makkelijker heeft gemaakt.

Men voelde zich over het algemeen niet geremd door hun omgeving. De vraag wat de reactie was van vrienden en familie op de keuze van de respondent werd meestal positief beantwoord, op enkele gevallen na. Aan het begin werd er door een vriend over gegrapt en kreeg een persoon een opmerking over dat het maar goed was dat ze niet veganistisch was gaan eten. In totaal drie ondervraagden hadden met name moeite als zij bij hun grootouders gingen eten. De keuze om vegetarisch werd dan soms niet begrepen of het werd vergeten.

“[...] maar dan krijg ik bijvoorbeeld ook al de opmerking van: ‘Nou ja, fijn dat je niet vegan bent, weet je, want wat kunnen we nog iets met je’.” (Respondent 6, iets langer dan 2 jaar geleden gestopt)

Daarnaast voelden sommigen zich tot last als het ging om samen eten met vleeseters. Er is volgens een vrouw dan ook sprake van een stereotypering van vegetariërs, waardoor zij het idee had dat anderen hun vleesconsumptie moesten nuanceren om niet bekritiseerd te worden door de vegetariër. Ook werd er gezegd dat het idee ontstond dat de ander dan ook maar moest stoppen van de respondent, en dat de vleeseter dan voelde dat hij zijn keuze moest gaan verdedigen tegenover de stopper. Toch voelden bijna alle geïnterviewden zich uiteindelijk gesteund door hun omgeving.

Eigen effectiviteit

Wat opviel was dat respondenten vastberaden leken. Een respondent gaf aan standvastig te zijn als het ging om beargumenteren waarom zij geen vlees meer wilde eten. Ook werd verteld dat een respondent competitief met zichzelf kan zijn en daardoor ook kon volhouden. Wat tevens naar voren kwam was dat het ook belangrijk was om niet te streng te zijn in het eigen voedingspatroon.

De maatschappelijke veranderingen maakten het voor de respondenten dat het makkelijker was dan dat het in het verleden zou zijn geweest. Het grote aanbod aan vleesvervangers droeg daar vooral aan bij. Door iedere respondent is bevestigd dat zij vonden dat het aanbod aan vleesvervangers groot is en dat dit behulpzaam is bij de transitie, of dat hierdoor de drempel lager wordt. Voor de meeste gerechten is er volgens hen wel een vegetarische of veganistische variant te maken. Een paar keer is benoemd dat ze het aanbod flink hebben zien groeien in de afgelopen jaren.

Aan de respondenten is gevraagd in hoeverre zij zelf vonden dat ze invloed hadden op wat ze aten. De meesten hadden het idee dat ze zelf de meeste invloed hadden op hun eigen voedingspatroon. Een kanttekening daarbij was wel dat men in sommige interviews zei dat de consumentenmarkt met marketing tevens voor een deel het voedingspatroon kunnen beïnvloeden, maar dat de controle voornamelijk bij de consument zelf ligt.

Intentie

Geen van de respondenten geeft aan terug te willen naar het oude voedingspatroon en verwacht ook dat ze een plantaardige consumptie kunnen volhouden. Respondent 8 vertelde echter dat zij met een ijzertekort of vitamine B12 nog wel vis zou overwegen, maar dat zelfs dat waarschijnlijk een te grote stap terug zou zijn. Op de vraag of er nog wensen zijn om het eetpatroon aan te passen gaven twee geïnterviewden aan dat zij nog rekening willen houden met voeding omtrent Prikkelbare Darm Syndroom, waar zij mee te maken hebben. Verder worden minder luxe gerechten genoemd, gezonder willen eten, meer experimenteren met recepten en proberen minder vleesvervangers te consumeren. Tot slot staan twee van de ondervraagden open voor een veganistisch eetpatroon en twee streven die er al naar streven.

3.4 Actie

Actieplanning

Wat betreft de actiefase is er geconstateerd dat het voor de respondenten vooraf vaak geen kwestie was van een uitgebreide voorbereiding, maar 'gewoon' stoppen met het consumeren van vlees. Daarna werden er wel hulpmiddelen gebruikt, zoals het aanschaffen van kookboeken, het proberen rekening te houden met het binnenkrijgen van voldoende vitamine B12 of het uitzoeken hoe er voldoende eiwit geconsumeerd kon worden. Na het stoppen werden er vaak recepten opgezocht. Ook is er geëxperimenteerd met meerdere vleesvervangers totdat er een gevonden was die het beste smaakte.

Er werd niet door iedereen al te veel nagedacht en men was aanvankelijk niet altijd te streng op eigen handelen. De helft van de ondervraagden heeft er wel voor gezorgd dat hun omgeving ervan op de hoogte was van dat zij geen vlees meer aten.

“Nee het was echt gewoon: we gaan ervoor en we zien het wel. Dus dat we in de avond op de bank zaten en dachten van: morgen beginnen we.” (Respondent 8, 3 jaar geleden gestopt)

Plan uitvoering

Alle respondenten zijn van plan vegetarisch te blijven eten. Op de vraag hoe moeilijk het zou zijn om te blijven volhouden met vegetarisch eten werd geantwoord dat hen dit zou lukken. Het vertrouwen om plantaardige voeding te kunnen blijven eten is dan ook bij alle ondervraagden aanwezig.

Alle respondenten vonden achteraf gezien dat het stoppen van de vleesconsumptie makkelijker was dan zij van tevoren dachten, en sommigen vonden het veel makkelijker. De helft heeft zich achteraf zelfs afgevraagd waarom ze niet eerder zijn gestopt met de vleesconsumptie.

“Het was echt zoveel makkelijker dan ik dacht, omdat gewoon van heel veel producten die ik veel gebruikte er prima vega variant was of zelfs een vegan variant.” (Respondent 5, iets langer dan een jaar geleden gestopt)

“Nou ik had achteraf misschien wat eerder gewoon de knoop moeten doorhakken dat ik dacht van: nu kap ik er gewoon mee, want ik weet ook niet per sé, als ik terugdenk, wat me tegen heeft gehouden.” (Respondent 2, een half jaar geleden gestopt)

Vaardigheden

Tijdens de transitie zijn de respondenten vaardiger geworden met betrekking tot het leven als vegetariër. Dit was bijvoorbeeld in de vorm van kennis die opgedaan is over het klimaat. Voor een paar ondervraagden was er vooraf al kennis opgedaan wat betreft vlees, het klimaat en gezondheid. Twee respondenten gaven aan betrokken te zijn of te zijn geweest bij de jongerenorganisatie van GroenLinks en daardoor te zijn beïnvloed. Daarnaast had een aantal respondenten al wat ervaring door minder vlees te eten of geleidelijk af te bouwen. Ze waren tevens vaardig geworden in het bereiden van eten met vleesvervangers of kenden wel plekken waar goede alternatieven konden worden gevonden. Zo werd een veganistisch restaurant genoemd door een respondent toen haar gevraagd werd of ze vlees miste. Het experimenteren met eten was iets wat vaker terugkwam in dit onderzoek. Bijna iedereen ging meer uitproberen, meer vervangen door alternatieven of werd creatiever. Als toekomstigheid voor respondent 8 was dat zij gevarieerder ging eten.

Barrières

Geen van de mensen die meededen aan dit onderzoek hebben aangegeven grote belemmeringen te hebben ondervonden. Er werd gevraagd of vlees werd gemist, en de antwoorden hierop liepen erg uiteen. Een respondent vindt het nog steeds lekker ruiken en de ander vindt het in zou het nog steeds wel willen eten, maar doet dit uit principiële overwegingen niet. Bij in totaal vijf mensen werd duidelijk dat vlees, vooral sporadisch, nog wel gemist werd. Een vrouw vindt het in bepaalde gerechten jammer dat ze het nu moet missen. Zo vertelde zij dat zij vegetarisch gehakt niet lekker vindt, terwijl gehakt wel een toevoeging zou zijn in, bijvoorbeeld, een lasagne. Daarnaast bleek dat voor bepaalde gerechten nog geen vegetarische variant was en dat die daardoor nog wel gemist kon worden. Respondent 1 benoemde dat zij graag nog wel eens spareribs of een biefstuk had willen bestellen in een restaurant. Tegelijkertijd werd ook gevonden dat in bepaalde restaurants, en in het buitenland, het niet altijd makkelijk is om vegetarisch te eten.

Toch werd door iedereen gevonden dat er over het algemeen een groot aanbod is aan vleesvervangers en op één persoon na waren de meningen hierover positief. Drie

ondervraagden bevestigden dat het aanbod, al dan niet samen met de huidige maatschappelijke veranderingen omtrent vegetarisme, ervoor zorgde dat een de drempel lager is om de stap te zetten.

4. Conclusie

Dit onderzoek is uitgevoerd om de volgende vraag te kunnen beantwoorden: *“Hoe hebben de determinanten bewustzijn, motivatie en actie van het I-Change model de succesvolle transitie van een voedingspatroon met vlees naar een vegetarisch voedingspatroon bij vegetariërs, die in de afgelopen 3,5 jaar zijn gestopt met vleeseten, beïnvloed?”*. Wat in dit onderzoek in de eerste instantie naar voren komt is dat er geen eenduidig antwoord bestaat op de deelvragen. De factoren die invloed hebben gehad op de succesvolle transitie houden verband met elkaar en zijn per respondent verschillend, maar voor alle drie fasen van het I-Change model, die uiteindelijk het gedrag bepalen, zijn er overeenkomsten waargenomen die bij elkaar van invloed zijn geweest op het succes van de transitie naar een vegetarisch voedingspatroon.

Voor de determinant bewustzijn geldt dat vooral opgedane kennis een aanzienlijke invloed had op de keuze om te stoppen met het eten van vlees. Opvallend is dat mensen die aangaven zich meer bezig te houden met informatie omtrent de gevolgen van vleeseten voor het dierenwelzijn en het klimaat, zoals in de vorm van documentaires, er ook meer van overtuigd waren dat stoppen de juiste keuze was. Ook wanneer kennis opgedaan werd na de transitie, werd men in toenemende mate overtuigd. Een goede gezondheid is door de respondenten niet genoemd als reden om over te stappen naar vegetarisch eten. Wel lijkt het gezondheidsaspect van vegetarische voeding in een later stadium relevant te worden.

Uit dit onderzoek blijkt dat verwachtingen die de respondenten van tevoren hadden op meerdere vlakken negatiever was dan hoe zij het uiteindelijk hebben ervaren. De verwachting over zowel het missen van vlees als de reactie van de omgeving, waarin vooraf huiverigheid werd getoond, bleek in contrast te staan met de realiteit. Het feit dat het stoppen met vleeseten makkelijker was dan van tevoren gedacht en dat de ondervraagden zich afvroegen waarom zij niet eerder waren gestopt met vleeseten laat zien dat verwachtingen over de moeilijkheidsgraad voor hen een barrière zijn geweest die de transitie in sommige gevallen kan hebben uitgesteld. Het al dan niet kunnen volhouden hield ook geen verband met het eventueel missen van vlees. Maatschappelijke veranderingen, en daarmee de grote toegankelijkheid wat betreft vleesvervangers hebben het juist makkelijker gemaakt voor respondenten om te stoppen met vleeseten. Hiermee werd een aanzienlijke barrière weggenomen, mits betaalbaar voor de consument.

De mensen die meededen aan dit onderzoek zijn tijdens de transitie niet of nauwelijks tegengewerkt door familie en vrienden. Dat veel respondenten terecht kwamen in een omgeving waar vegetarisme al speelt of begon te spelen, zoals bij familie en vrienden, lijkt verband te houden met de stap om zelf ook de transitie in te zetten. Opvallend hierbij was namelijk dat sommige respondenten de stap niet zetten voordat zij toenemend met vegetariërs te maken kregen.

Er kan geconcludeerd worden dat een voldoende toegang tot informatie omtrent de gevolgen van vleeseten (behorende bij de determinant bewustzijn), in combinatie met een omgeving waarin vegetarische voeding meer genormaliseerd is (behorende bij de determinant motivatie) cruciale factoren zijn die een succesvolle transitie van een voedingspatroon met vlees naar een vegetarisch voedingspatroon beïnvloeden. Negatieve verwachtingen kunnen de transitie daarentegen tegenwerken.

5. Discussie

De focus van dit onderzoek was om met behulp van semigestructureerde interviews in beeld te brengen hoe de determinanten van het Integrated Change Model de succesvolle transitie naar een vegetarisch eetpatroon hebben beïnvloed. Deze gegevens dragen bij aan het doel van de Innovation Community Duurzaamheid om handvaten te creëren voor de diëtist om bij hun cliënten het volgen van een plantaardig voedingspatroon te stimuleren. Dit onderzoek heeft sterke en zwakke punten die in overweging dienen te worden genomen. Deze worden in dit hoofdstuk met een kritische blik besproken, waarna het onderzoek wordt vergeleken met de literatuur. Vervolgens worden er aanbevelingen gedaan naar aanleiding van de conclusie.

5.1 Sterkten en zwakten onderzoeksmethode

Op sociale media en via het persoonlijke netwerk van de onderzoeker zijn deelnemers geworven voor het onderzoek. Er is in het kader van efficiëntie op deze manier geworven, omdat er in een relatief korte onderzoeksperiode voldoende respondenten moesten worden gevonden. De resultaten kunnen daardoor beïnvloed zijn. Mogelijk gaven respondenten sociaal wenselijke antwoorden omdat zij nog relatief dicht bij de onderzoeker staan. Tijdens de werving zijn, voor zover bekend, in ieder geval een groep masterstudenten, een sportvereniging en twee woongroepen bereikt. Door het raadplegen van het sociale netwerk van de onderzoeker bestaat er de mogelijkheid dat de deelnemers daardoor in de leeftijd tussen de 20 en 30 jaar waren. Een andere verklaring voor het feit dat de leeftijden zo dicht op elkaar zitten kan zijn dat de werving via het internet gebeurde en daardoor bepaalde groepen wellicht in zijn geheel niet bereikt zijn. Tegelijkertijd zijn er in Nederland binnen de 18 tot 35-jarigen met afstand de meeste vegetariërs, wat de leeftijdsgrenzen in dit onderzoek deels zou kunnen verklaren (Kloosterman et al., 2021).

In totaal waren er acht mensen die deelnamen aan het onderzoek. Het wordt over het algemeen aangenomen dat een groter aantal deelnemers wenselijk is om te komen tot verzadiging waardoor de betrouwbaarheid van het onderzoek wordt vergroot. Binnen de onderzoeksperiode is dit echter niet gelukt. In een onderzoek van Fuchs & Ness (2015) wordt beargumenteerd dat er vanaf zes interviews verzadiging mogelijk is. Ook in dit onderzoek zijn er weinig nieuwe antwoorden gegeven in het laatste interview. Zodoende kan er van verzadiging worden gesproken.

Van de acht mensen nam slechts één man deel aan dit onderzoek. De verhouding man/vrouw is daardoor in zoverre ongelijk dat het daardoor minder aanneembaar is dat de steekproef een representatie van de totale onderzoeksgroep is. Vanuit het oogpunt van de man wordt de omschakeling ten slotte onderbelicht. Ook hierom zou het wenselijk zijn geweest om langer door te gaan met interviewen. Echter, volgens de meest recente cijfers van het CBS is 1% van de mannen vegetariër, terwijl 2,3% van de vrouwen helemaal geen vlees of vis eten (Kloosterman et al., 2021). Het feit dat er meer dan het dubbele aantal vrouwelijke vegetariërs in Nederland zijn komt sterk overeen met de verhouding in dit onderzoek, en kan dan ook de ongelijkheid verklaren.

Voor het afnemen van de interviews is gebruik gemaakt van het programma Microsoft Teams. De beperkingen bij het online afnemen van interviews zijn dat het grenzen stelt aan het aantal mensen dat mee kan doen. Deze zorgen zijn ook door andere onderzoekers geuit (Sah, Singh, & Sah, 2020). Een aantal mensen zijn wellicht niet handig met technologie, en gezien in het wervingsproces nadrukkelijk werd benoemd dat het interview online zou plaatsvinden, zullen zij wellicht niet op de oproep zijn ingegaan. Daarnaast konden non-verbale taal minder worden opgevangen door online interviews, wat invloed heeft op de interpretatie van de onderzoeker. Echter, door via dit platform interviews af te nemen was het mogelijk het huidige aantal deelnemers te interviewen, wat gunstig was gezien de korte onderzoeksperiode. De drempel

om deel te nemen aan onderzoek is hierdoor verlaagd en het niet hoeven reizen maakt de kans groter dat een persoon bereid is om aan een onderzoek deel te nemen (Kelly et al., 2017)

Inhoudelijk waren de interviews van voldoende kwaliteit dat zij de determinanten van het I-Change model naar voren halen in de context van de transitie naar een vegetarisch eetpatroon. Wel moet er rekening worden gehouden met het feit dat de interviews door één onderzoeker zijn uitgevoerd en dat de resultaten daardoor ook deels afhangen van hoe uitspraken die gedaan zijn heeft geïnterpreteerd door de onderzoeker. Hoewel de vooraf bepaalde onderzoeksmethode trachtte het onderzoek op exact dezelfde wijze herhaalbaar te maken, kunnen antwoorden door een andere onderzoeker anders worden geïnterpreteerd. Met deze reden is gepoogd consistent te blijven in de vraagstelling en vooral goed te kijken naar gezichtsuitdrukkingen en te luisteren. Om het interviewen te oefenen is hierom ook door de onderzoeker een proefinterview gedaan. Het proefinterview is tevens uitgevoerd omdat mogelijke onduidelijkheden en fouten hierdoor goed naar voren konden komen (van Teijlingen & Hundley, 2002).

5.2 Het onderzoek in perspectief

Marcus, Klink-Lehmann & Hartmann (2022) onderzochten met behulp van het Theory of Planned Behavior-model de intentie van consumenten om alternatieven voor vlees te eten. Hoewel zij het onderzoek niet hebben uitgevoerd bij consumenten die volledig vegetarisch eten, zoals in het huidige onderzoek, kunnen factoren die het gedrag bepalen bij het minderen van vleeseten wel met elkaar worden vergeleken. Daar waar in dit onderzoek sociale invloeden naar voren komen, wordt in het onderzoek van Marcus et al. (2022) duidelijk dat attitude en subjectieve norm belangrijke determinanten zijn die invloed hebben op de intentie om vleesvervangers te consumeren. De subjectieve norm is niet onderzocht in dit onderzoek, maar kan een factor zijn binnen de sociale invloed en kan wellicht verklaren waarom de respondenten stopten met vleeseten in een omgeving waar vegetarisme niet uniek is.

De verandering in de sociale situatie, die verband lijkt te houden met de stap naar een vegetarisch eetpatroon, suggereert dat de respondenten misschien door een gebrek aan sociale steun die omschakeling eerst niet konden maken. Dit kan komen doordat de sociale kring aanvankelijk voornamelijk uit vleeseters bestond en vleeseters een negatieve attitude hebben ten opzichte van een vegetarische leefstijl (Michel, Knaapila, Hartmann, & Siegrist, 2021). In een onderzoek waar de geschiktheid volgens consumenten van vlees en vleesvervangers in bepaalde situaties werd onderzocht kwam naar voren dat vlees in bijna alle situaties een meer gepaste keuze is dan de plantaardige variant, en worden vleesvervangers als geschikter gezien door mensen die er al bekender mee zijn (Elzerman, Keulemans, Sap, & Luning, 2021). De verwachting van respondenten dat zij vlees zouden missen is ook geen verrassend resultaat. Onderzoek toont namelijk aan dat het genot van vlees een grote barrière is die de omschakeling naar een plantaardig voedingspatroon verhindert (Corrin & Papadopoulos, 2017; Pohjolainen, Vinnari, & Jokinen, 2015).

5.3 Aanbevelingen

Dit onderzoek laat zien welke factoren bij de respondenten van invloed waren bij het stoppen van vleeseten. Dit is de kant van het verhaal van de succesvolle stopper. Deze gegevens krijgen een grotere waarde wanneer zij kunnen worden vergeleken met een onderzoek waarbij het I-Change model wordt toegepast om bij huidige vleeseters te onderzoeken waarom zij niet open staan voor een plantaardig voedingspatroon. In het bijzonder kunnen de determinanten die naar voren komen bij vleeseters en bij de vegetariërs uit het huidige onderzoek met elkaar worden vergeleken.

De overtuiging van respondenten groeide naarmate er meer kennis werd opgedaan na de transitie, terwijl mensen voorafgaand ook vaak al kennis hadden opgedaan. Er lijkt sprake te zijn van confirmation bias, wat maakt dat zij bevestiging kunnen zoeken voor de keuze die zij hebben gemaakt. Onderzoek is nodig om vast te stellen wat er ten grondslag ligt aan de groeiende overtuiging.

Over het algemeen zijn de respondenten in het huidige onderzoek positief over vleesvervangers, en met name het grote aanbod aan alternatieven voor vlees. Een vervolgonderzoek zou de attitude ten opzichte van vleesvervangers kunnen belichten bij met name vleeseters. Op basis daarvan kan worden onderzocht welke invloed deze attitude heeft op de onwilligheid van vleeseters om een vegetarische voeding te implementeren.

Het huidige onderzoek laat zien dat kennis en sociale invloed voornamelijk relevant zijn geweest bij de transitie. Hoewel dit onderzoek niet de huidige vleeseter als uitgangspunt heeft, kan er in de beroepspraktijk al lessen uit worden getrokken. Men kan er rekening mee houden dat het stimuleren van kennis omtrent het onderwerp behulpzaam kan zijn bij het overtuigen van de vleeseter, maar dat ook de sociale kring van de cliënt een belangrijke rol speelt om de overstap succesvol te maken. Gezondheid was bij de ondervraagden niet de primaire reden om vlees te laten staan, terwijl de thema's klimaat en dierenwelzijn vaak wel centraal staan. Er wordt geadviseerd om in te spelen op de verwachtingen van de cliënt met betrekking tot hoe de omgeving reageert en de moeilijkheidsgraad bij het laten staan van vlees. Het is dus vooral belangrijk dat barrières worden besproken om de drempel te verlagen, en in mindere mate de voordelen van een vegetarische leefstijl.

Literatuur

- Brink, L., Postma-Smeets, A., Stafleu, A., & Wolvers, D. (2020). *Richtlijnen schijf van vijf*. (6). Den Haag: Stichting Voedingscentrum Nederland.
- Bryngelsson, D., Wirsenius, S., Hedenus, F., & Sonesson, U. (2016). How can the EU climate targets be met? A combined analysis of technological and demand-side changes in food and agriculture. *Food Policy*, 59, 152-164. doi <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2015.12.012>
- Burlingame, B. A. (2012). Preface. In B. A. Burlingame, S. Dernini & Food and Agriculture Organization of the United Nations (Eds.), *Sustainable diets and biodiversity: Directions and solutions for policy, research and action*. (pp. 7). Rome, Italy: FAO.
- Corrin, T., & Papadopoulos, A. (2017). Understanding the attitudes and perceptions of vegetarian and plant-based diets to shape future health promotion programs. *Appetite*, 109, 40-47. doi 10.1016/j.appet.2016.11.018
- Dagevos, H., Verhoog, D., van Horne, P., & Hoste, R. (2021). *Vleesconsumptie per hoofd van de bevolking in nederland, 2005-2020*. Wageningen: Wageningen Economic Research. doi <https://doi.org/10.18174/554413>
- DeJonckheere, M., & Vaughn, L. M. (2019). Semistructured interviewing in primary care research: A balance of relationship and rigour. *Family Medicine and Community Health*, 7(2), e000057. doi <http://dx.doi.org/10.1136/fmch2018-000057>
- Elzerman, J. E., Keulemans, L., Sap, R., & Luning, P. A. (2021). Situational appropriateness of meat products, meat substitutes and meat alternatives as perceived by dutch consumers. *Food Quality and Preference*, 88, 104108. doi <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.104108>
- Fusch, P. I., & Ness, L. R. (2015). Are we there yet? data saturation in qualitative research. *The Qualitative Report*, 20(9), 1408-1416. doi <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2015.2281>
- Gerber, P. J., Steinfeld, H., Henderson, B., Mottet, A., Opio, C., Dijkman, J., Falcucci, A., Tempio, G. (2013). *Tackling climate change through livestock: A global assessment of emissions and mitigation opportunities*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO).
- Gezondheidsraad. (2015). *Vlees - achtergronddocument bij richtlijnen goede voeding 2015*. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015.
- Godfray, H. C. J., Aveyard, P., Garnett, T., Hall, J. W., Key, T. J., Lorimer, J., Pierrehumbert, R.T., Scarborough, P., Springmann, M., Jebb, S. A. (2018). Meat consumption, health, and the environment. *Science (American Association for the Advancement of Science)*, 361(6399), 243. doi <http://dx.doi.org/10.1126/science.aam5324>
- Grasso, S., & Jaworska, S. (2020). *Part meat and part plant: Are hybrid meat products fad or future?*doi 10.3390/foods9121888
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? *Field Methods*, 18(1), 59-82. doi <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- IPCC. (2021). Summary for policymakers. In V. Masson-Delmotte, P. Zhai, A. Pirani, S.L. Connors, C. Péan, S. Berger, N. Caud, Y. Chen, L. Goldfarb, M.I. Gomis, M. Huang, K. Leitzell, E. Lonnoy, J.B.R. Mathhews, T.K. Maycock, T. Waterfield, O. Yelekçi, R. Yu, B.

- Zhou (Reds.), *Climate change 2021: The physical science basis. contribution of working group I to the sixth assessment report of the intergovernmental panel on climate change*. (pp. 3-32). Cambridge, United Kingdom and New York, NY, USA: Cambridge University Press. doi 10.1017/9781009157896.001
- IPCC. (2022). Summary for policymakers. In P. R. Shukla, J. Skea, R. Slade, A. Al Khourdajie, R. van Diemen, D. McCollum, M. Pathak, S. Some, P. Vyas, R. Fradera, M. Belkacemi, A. Hasija, G. Lisboa, S. Luz, J. Malley (Reds.), *Climate change 2022: Mitigation of climate change. contribution of working group III to the sixth assessment report of the intergovernmental panel on climate change*. Cambridge, UK and New York, NY, USA: Cambridge University Press. doi 10.1017/9781009157926.001
- Kelly, B., Margolis, M., McCormack, L., LeBaron, P. A., & Chowdhury, D. (2017). What affects people's willingness to participate in qualitative research? an experimental comparison of five incentives. *Field Methods*, 29(4), 333-350. doi 10.1177/1525822X17698958
- Kloosterman, R., Akkermans, M., Reep, C., Wingen, M., Molnár - In 't Veld, H. & van Beuningen, J. Jun 4, (2022, 25-05-). 6. vleesconsumptie. Geraadpleegd op 25-05-2022, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2021/klimaatverandering-en-energietransitie-opvattingen-en-gedrag-van-nederlanders-in-2020/6-vleesconsumptie>
- Marcus, N., Klink-Lehmann, J., & Hartmann, M. (2022). Exploring factors determining german consumers' intention to eat meat alternatives. *Food Quality and Preference*, 100, 104610. doi <https://doi-org.ezproxy.hhs.nl/10.1016/j.foodqual.2022.104610>
- Menkveld, N. (2022, 13-05-). *Hogere productiekosten overschaduwen heropening horeca*. Geraadpleegd op 13-05-2022, van <https://www.abnamro.nl/nl/zakelijk/insights/sectoren-en-trends/sectorprognoses/food/hogere-productiekosten-overschaduwen-heropening-horeca.html#:~:text=Verder%20krijgen%20ondernemers%20dit%20jaar,na%20Dijleffect%20van%20de%20pandemie.>
- Michel, F., Knaapila, A., Hartmann, C., & Siegrist, M. (2021). A multi-national comparison of meat eaters' attitudes and expectations for burgers containing beef, pea or algae protein. *Food Quality and Preference*, 91, 104195. doi <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104195>
- Nemecek, T., & Poore, J. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360(6392), 987-992. doi 10.1126/science.aaq0216
- Pohjolainen, P., Vinnari, M., & Jokinen, P. (2015). Consumers' perceived barriers to following a plant-based diet. *British Food Journal* (1966), 117(3), 1150-1167. doi 10.1108/BFJ-09-2013-0252
- Sah, L., Singh, D. R., & Sah, R. K. (2020). Conducting qualitative interviews using virtual communication tools amid COVID-19 pandemic: A learning opportunity for future research. *JNMA; Journal of the Nepal Medical Association*, 58(232), 1103-1106. doi 10.31729/jnma.5738
- Shepon, A., Eshel, G., Noor, E., & Milo, R. (2018). The opportunity cost of animal based diets exceeds all food losses. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(15), 3804-3809. doi 10.1073/pnas.1713820115
- van Teijlingen, E., & Hundley, V. (2002). The importance of pilot studies. *Nursing Standard*, 16(40), 33-36. doi 10.7748/ns2002.06.16.40.33.c3214

- United Nations. (2019). *World population prospects 2019: Highlights*. New York: United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. doi 10.18356/13bf5476-en
- de Vries, H. (2017). An integrated approach for understanding health behavior; the I-change model as an example. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 2, 555585. doi 10.19080/PBSIJ.2017.02.555585
- de Vries, H., Mesters, I., van de Steeg, H., & Honing, C. (2005). The general public's information needs and perceptions regarding hereditary cancer: An application of the integrated change model. *Patient Education and Counseling*, 56(2), 154-165. doi <https://dx.doi.org/10.1016/j.pec.2004.01.002>
- Westhoek, H., Lesschen, J. P., Rood, T., Wagner, S., De Marco, A., Murphy-Bokern, D., Leip, A., van Grinsven, H., Sutton, M.A., Oenema, O. (2014). Food choices, health and environment: Effects of cutting europe's meat and dairy intake. *Global Environmental Change*, 26, 196-205. doi <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2014.02.004>

Bijlagen

Bijlage 1 – Communicatie: Facebook, Google Forms en email



The screenshot shows a Facebook post from Daniël Schuitemaker, dated 11 april om 20:24. The post text is in Dutch and discusses a research project on transitioning to vegetarianism. It includes a link to a Google Docs document titled 'Interview - Van vlees naar vega'. The document preview shows a form with fields for name, email, and phone number, and a section for 'Ik een geïnteresseerde?'. The post has 8 shares and interaction buttons for 'Leuk', 'Opmerking plaatsen', and 'Delen'. A comment input field at the bottom says 'Schrijf een opmerking...'.

Daniël Schuitemaker
11 april om 20:24 · 

Dag allemaal,

Voor mijn scriptie doe ik onderzoek naar de omschakeling naar vegetarisch eten. Ik zoek daarbij mensen die recent zijn gestopt met vleeseten om te praten over hoe dit is verlopen, het succes en de eventuele moeilijkheden die hierbij kwamen kijken. Ben je in de afgelopen 2 jaar gestopt met vleeseten en sta je open voor een (online) interview? Laat het weten via onderstaande link en dan neem ik contact met je op! Mocht je iemand kennen die vegetariër is geworden, dan zou je mij erg helpen door dit bericht te delen. Dank je wel!

 **DOCS.GOOGLE.COM**
Interview - Van vlees naar vega
Voor mijn afstudeeronderzoek van de opleiding Voeding en Diëtetiek ben ik op zoek naar geïnteresseerden om een interview bij af te nemen over de succesvolle overstap van...

8 keer gedeeld

 Leuk  Opmerking plaatsen  Delen

 Schrijf een opmerking...    

Interview - Van vlees naar vega

Voor mijn afstudeeronderzoek van de opleiding Voeding en Diëtetiek ben ik op zoek naar geïnteresseerden om een interview bij af te nemen over de succesvolle overstap van vlees naar vegetarisch eten. Ik zal o.a. vragen over de redenen, ervaring en eventuele obstakels en het zal zo'n 30-45 minuten duren. Ook kan het interview zowel fysiek als online. Mochten er vragen zijn, laat het dan aan me weten via:

- d.c.schuitemaker@student.hhs.nl

Hartelijk dank!



██████████@gmail.com (niet gedeeld) [Ander account](#)



*Vereist

Naam

Jouw antwoord

Wat is uw geslacht? *

- ☐ Vrouw
- ☐ Man
- ☐ Anders
- ☐ Zeg ik liever niet

Wat is uw leeftijd? *

Jouw antwoord

Hoe lang geleden bent u gestopt met vleeseten? *

Jouw antwoord

Op welk e-mail adres kan ik u benaderen voor een interview? *

Jouw antwoord

Verzenden

Formulier wissen

Onderzoek van vlees naar vega



Daniel Schuitemaker (14081369)

To: P [redacted]@gmail.com

Reply

Reply All

Forward



Thu 14/04/2022 15:29

If there are problems with how this message is displayed, click here to view it in a web browser.

Dag P [redacted],

Bedankt dat je wil deelnemen aan mijn afstudeeronderzoek!

Met dit onderzoek wil ik graag meer te weten komen over hoe je het hebt ervaren om van vleeseter naar vegetariër te gaan, wat je redenen hiervoor waren, wat het succesvol heeft gemaakt en struikelblokken die er misschien wel waren.

Zou je via onderstaande Doodle-link (het liefst voor a.s. Zaterdag 16 april) kunnen aangeven wanneer er een geschikt moment is? Je hoeft maar **één** moment te kiezen. Mocht het zo zijn dat geen van deze tijden mogelijk zijn, laat het mij even weten en dan zoeken we een ander moment.

<https://doodle.com/meeting/participate/id/av2ZqyMa>

Het interview wordt afgenomen via Microsoft Teams (hier hoef je geen account voor te hebben) en duurt ongeveer 30 minuten.

Ik hoor graag wanneer je kan!

Groet,

Daniël

Bijlage 2 – Vragenlijst

Determinant	Interviewvragen (en eventuele doorvraag mogelijkheden)
Bewustzijn	
Aanleiding tot actie	• Waarom ben je gestopt met vleeseten? ▪ Wat was de trigger?
Risicoperceptie	• Ben je geleidelijk of in één keer gestopt? • Hoe makkelijk of moeilijk leek het je om te stoppen met vleeseten? • Hoe lang speelde het idee al?
Kennis	• Waarom vind je het belangrijk om geen vlees meer te eten?
Motivatie	
Attitude	• Is je mening ten opzichte van vleeseten veranderd sinds je gestopt bent? • Zijn er nog dingen die je wil aanpassen aan je eetpatroon? (aspiraties) • Wat veranderde waardoor je geen vlees meer wilde eten?
Sociale invloed	• Hoe reageerde je omgeving? ▪ Welk effect had dit op jou? • Voelde je je gesteund door je omgeving? • Hoe vergelijk je je voedingspatroon met dat van je directe omgeving?
Eigen-effectiviteit	• Hoe makkelijk of moeilijk dacht je dat het voor jou zou zijn? • In hoeverre denk je zelf in de hand te hebben wat je eet? • Hoeveel vertrouwen heb je dat je vegetarisch kan blijven eten?
Intentie	• Wat wilde je bereiken door te stoppen met vleeseten? • Heb je nog de wens om je voedingspatroon aan te passen?
Actie	
Actieplanning	• In hoeverre heb je jezelf voorbereid? (denk aan: opzoeken recepten, ideeën, etc.)
Plan uitvoering	• Heb je al eens eerder gestopt met vleeseten? • Hoe heb je de omschakeling aangepakt? ▪ Zou je nu iets anders doen?
Vaardigheden	• Welke hulpmiddelen heb je gebruikt? • Was
Barrières	• Hoe makkelijk of moeilijk was het om te stoppen met vleeseten? • Welke obstakels heb je ervaren bij de omschakeling? • Mis je vlees?

Bijlage 3 – Transcriptie

Interview – Respondent 8
Afgenomen op: 04-05-2022
Vrouw, 23 jaar, sinds 3 jaar geleden vegetariër

Interviewer (I): *Ja nogmaals bedankt. En ik studeer voeding en diëtetiek en ik ben voor mijn afstudeeronderzoek aan het uitzoeken hoe we mensen als diëtist beter kunnen ondersteunen als zij plantaardig willen of moeten gaan eten. Dat kan een medische reden hebben dat ze plantaardig moeten eten of omdat ze dat gewoon zelf willen of dat het geë adviseerd wordt. En daarbij richt ik mij op de mensen die succesvol vegetariër zijn geworden. Je kan het van meerdere kanten bekijken, wat de obstakels zijn van mensen wel willen maar niet gaan of kunnen. Maar ik kijk naar de mensen die succesvol zijn geweest en hoe dat is verlopen. Wat goed ging en wat minder goed. En ja dat is best wel een diepgang en voor sommige mensen kan dat misschien heel simpel zijn geweest en die zeggen ik heb het gewoon gedaan en geen obstakels overwonnen. Dus ieder antwoord is goed. Misschien zal ik iets dieper doorgraven hoe het is verlopen. Ik probeer een klein beetje onderscheid te maken tussen hoe je er toen tegenaan keek en hoe je er nu tegenaan kijkt. Naar wat ik heb begrepen ben jij drie jaar geleden vega gegaan?*

Respondent (R): Ja dat klopt.

I: *de eerste voordehandliggende vraag is misschien wel waarom ben je gestopt met vlees eten?*

R: Nou ik ben gestopt in juli 2019 denk ik. Dus eigenlijk nog geen eens drie jaar. En dat was omdat ik toen op de universiteit van Utrecht zat. Ik weet niet of je iets van die uni weet maar daar zijn best wel veel hetzelfde soort mensen qua denken, gedachten en politieke meningen. Er zitten heel veel vegetariërs en veganisten. En dus ook heel veel van mijn vrienden waren dat dus ook. En mijn huisgenoot en ik zijn dus eigenlijk begonnen als een soort van challenge. Want we aten eigenlijk best wel standaard maaltijden. Dat was gewoon best wel standaard omdat het wel makkelijk was en je hoefde er niet over na te denken en dat soort dingen. En dat we er op een gegeven moment over spraken en dat we tot de conclusie kwamen dat we dat eigenlijk wel wilde proberen vegetarisch gaan. En omdat we niet helemaal wisten of dat heel moeilijk zou zijn of heel lastig. Want het was ook niet dat we elke avond vlees of kip aten. Maar ja wel veel eigenlijk want het is eigenlijk wel gewoon heel. Ja eigenlijk best wel makkelijk haalbaar en dat soort dingen. Dus we dachten nou we gaan het gewoon een week proberen en we zien we. De week vloog eigenlijk snel voorbij en toen dachten we, we proberen het gewoon een maand. En eigenlijk hebben we na die maand nooit erover gehad om te stoppen en vervolgens zijn we eigenlijk beiden nog vegetarisch en is het begonnen als een challenge. Het had geen hele grote morele denkgedachte erachter. Het is echt puur begonnen als kunnen wij dit doen en is het mogelijk.

I: *En toen waren jullie vergeten dat jullie dat aan het doen waren.*

R: Ja eigenlijk bijna wel. En toen op een gegeven moment van oh joh we zijn als drie maanden bezig maar we zouden niet terug willen.

I: *Wat interessant en leuk dat het zo is gegaan. Dus je bent als een soort van challenge begonnen en je gaf al aan dat je niet wist of het moeilijk of makkelijk zou worden. Dat wist je dan niet. Had je er wel een idee bij al? Zo van goh die wordt makkelijk of moeilijk.*

R: Ik had meer het idee dat het lastiger zou zijn dan dat het eindelijk was. Want ik dacht je moet echt je gedachtenpatroon veranderen en veel creatiever gaan nadenken over wat je gaat eten. Maar op zich dat was in het begin wel een beetje zo. De eerste paar weken was het wel zo van wat gaan we vanavond eten zodat het niet precies hetzelfde was als de avond daarvoor. We aten heel veel samen en dan begin je voornamelijk uit de soort van kip of vlees en dan bouw je daaromheen. Nu kan dat dan niet meer en nu pak je de groente en dan bouw je daaromheen. Ik weet niet of dat make sense.

I: *Ja ik denk het wel, want het is gewoon net een andere constructie. Zo van je hebt aardappelen en groente en je kijkt dan wat daar dan bij past. Misschien iets meer groente.*

R: Ja. Ik ging eigenlijk wel meer gevarieerd eten. Terwijl als ik er nu op terug denk dan denk ik woe wat hebben wij eigenlijk de eerste twee jaar ongelofelijk saai gegeten. Want het was wel heel veel hetzelfde. Daarna ging je anders erover nadenken.

I: Je gaf al aan dat in je omgeving toen, op de uni, dat de neuzen allemaal dezelfde kant op stonden dus veel vegetarisch eten. En dat je dus die challenge bent begonnen en waarom waren jullie die challenge begonnen? Was dat misschien iets van bewustwoorden of van we moeten hier op letten of gewoon zo maar. Ik ben wel benieuwd.

R: Ja ik zat in een vriendengroep van vijf mensen waarvan er in ieder geval al een vegetarisch was en de andere een beetje flexi en ja ik was dus met mijn beste vriendin, die van de challenge, hadden zo iets van als we samen zijn met z'n vijfen eten we sowieso al vegetarisch en hoezo zouden we dat anders niet kunnen. Dus het begon heel erg van zo laten we het gewoon proberen. Het is nu echt wel verandert die gedachten. Ik doe het nu niet alleen nog maar omdat het een challenge. Hoe meer je er in zit hoe meer je gaat nadenken waar het om gaat. Het gaat om de natuur, de dieren en er veel meer morele principes bij bedenkt. Maar het begon bij kunnen we het. Heel raar beginsel.

I: Helemaal niet raar ofzo. Vaak zie je dat er een soort van idee of denkbeeld eraan te grondslag ligt. Maar op deze manier kan het ook gewoon gaan. Dit is mijn omgeving en laten we het ook gewoon zo doen. Klopt het dat ik zeg dat je mening over vlees eten is verandert naar mate je meer vegetarisch bent gaan eten.

R: Ja, zeker weten. Niet tegenover andere mensen, dat dan weer niet. Want in mijn familie ben ik de enige vegetariër dus het is niet dat als zij vlees eten dat ik daar dan onpasselijk van wordt. Maar ik zie het nu echt wel als een keuze voor mijzelf zo van ik doe dit nu echt niet omdat ik echt wel zie dat het heel veel voordelen heeft niet alleen voor mijzelf en dat het niet zeg maar je maakt een bewust keuze ook voor andere dingen. Welzijn van dieren en voor het klimaat. En eigenlijk dat je het ook niet heel erg nodig hebt. Ja dus dat eigenlijk wel.

I: En wat zou je zeggen is de belangrijkste reden voor jou zijn om niet vlees te eten.

R: Ja, dat is een goede. Ik denk het welzijn van de dieren. Ik twijfel tussen klimaat en dieren in. Maar ik denk dat. Ik weet eigenlijk niet zo goed over wat vlees eten met het klimaat doet. Ik weet wel de basis dingen bijvoorbeeld waar je in advertenties mee wordt geconfronteerd. Ik heb docu's gekeken over waarom vegetarisch eten handig is en bijvoorbeeld seaspiracy. Dat is natuurlijk ook zo'n groot ding. Ja je hebt zoveel van die netflix docu's. Is wel een goede overigens. Ik vond het wel een goede om te kijken. Dus daar weet ik wel meer van af dus dat je dan meer je keuze kan redeneren zeg maar. Maar eigenlijk kan ik ook niet zeggen dat ik er genoeg van af weet om, ja ik weet niet.

I: Het is geen wedstrijd van welke reden dan belangrijker moet zijn. Maar ik was benieuwd of er eentje er boven uit steekt. Maar het is dus een beetje van alles.

R: Het is een beetje van alles ja. Wat ik best wel grappig vind is dat ik het helemaal niet lekker vind of het mij helemaal niet trekt. Dus dat had ik echt niet verwacht. Want ja het is niet dat wij thuis heel veel vlees eten maar mijn vader en mijn broers zijn echte vleeseters. Ik had niet verwacht dat ik daar niet meer naar terug zou gaan of dat ik het niet meer lekker zou vinden. Ook als ik door de supermarkt loop en mijn moeder haalt een stukje vlees daar wordt ik dan misselijk van. Dat kan ik nu niet zijn terwijl ik het vroeger prima aan kon. Dat je dan subconsciously je gedachte daarin verandert.

I: Wat dat een verrassing voor je?

R: Ja dat was zeker een verrassing voor me. Want mijn ouder wonen in Brazilië en ik ging terug, ik denk een jaar daarna, en toen gingen we bbq'en en toen was het van oke. En toen haalde mijn moeder wel vlees voor mijn broers en mijn vader. Dus ik ging mee naar de supermarkt omdat ik geen vlees wou eten en ging kijken wat voor keuzes ze dan hebben. En daar hebben ze echt bijna niks, vrij weinig. Dat zo'n stuk vlees op de toonbank ligt en dat je dan denkt oke dat hoeft ik dus echt nooit meer.

I: Hoe moeilijk was het om daar vegetarisch te eten? IK bedoel ik ken Brazilië niet, maar volgens mij is het een vleeseters land.

R: Ja dat klopt. Ze hebben ook wel meer tegenwoordig van die up and coming buurten waar meer vegetarische restaurants zijn maar eigenlijk als je uiteten gaat dan heb je niet echt keus. Ik zou dan eerder gaan voor een stuk vis ofzo want het kan gewoon bijna niet. Ze hebben altijd natuurlijk wel groente maar dat is vaak een sidedish. Ik ben wel benieuwd stel mijn ouders komen ooit terug naar Nederland of zij hun gedachten daarin gaan veranderen want in Nederland is natuurlijk meer keuze daarin. Vaak als we in Nederland zijn met vakanties dan eten ze sowieso meer vegetarisch dan vlees. Dus ik denk dat het ook heel erg environmental is.

I: *Hoelang wonen ze al in Brazilië?*

R: Ik denk al negen jaar.

I: *Er is in de afgelopen negen jaar ontzettend veel verandert in dat op zicht. Ik denk dat ze zich een hoedje schrikken als ze in een keer de supermarkt zien.*

R: Ik heb al het idee dat het de afgelopen drie jaar al is gegroeid eigenlijk. Ik bedoel er waren echt welk vleesvervangers toen ik begon maar niet zo'n variaties eigenlijk.

I: *Je hebt nu zelfs zalmfilet in vega dus.*

R: Ja dat zag ik laatst in een advertentie ergens. En dacht eigenlijk wil ik dat wel eens proberen. Heel apart.

I: *Het blijft ook in ontwikkeling. Want als er niet voldoende verkocht wordt gaat het weer terug naar de fabriek en moeten ze een andere bedenken.*

R: Er is markt voor

I: *Ja wij worden massaal meer vegetarisch. Het zal anders zijn voor geboren vegetariërs natuurlijk. Die hoeft natuurlijk niet de neppe versie van vlees.*

R: Nee dat klopt, want dat is ook denk ik een dingetje toen Lieke en ik samen begonnen. Stap je dan volledig over naar de vleesvervangers en toen hadden we ook eigenlijk zoiets van dan kun je bijna net zo goed vlees eten. Dat is natuurlijk niet helemaal zo maar. Zo voelde het wel omdat je er dan niet heel erg bij na te denken. Het was toen ook echt, daar ben ik nu wat makkelijker in, toen was het ook echt dat ik een half jaar of jaar principieel erop tegen was. Ik weet niet waarom. Het was gewoon een beetje dan kan ik net zo goed vlees eten. Het is natuurlijk voor een beginnende vegetariër handiger om die overstap te maken. Maar ja, I dont know. Het is ook wel dat ik best wel problemen heb met je soya die werd gebruikt. Want die wordt best wel vaak uit Brazilië gehaald en daar wordt het oerwoud voor gekapt en dat soort dingen. Dus dat was ook een beetje van oke dan ga ik geen dieren eten maar dan ga ik de bomen laten kappen. Beetje zo van welke is het minst slecht.

I: *Was je al eens eerder gestopt. Of had je ooit als eens eerder geminderd met vlees?*

R: Nee ik ben niet eerder gestopt. Ja we hadden thuis altijd wel meatless monday. Ik zou wel zeggen dat mijn moeder vrijwel vegetarisch is. Behalve dat ze voor mijn vader kookt en die is het absoluut niet. Dat is lastig. Dus thuis zijn we toen wel gaan minderen. Eigenlijk een beetje toen ik de tienerjaren inging. Toen kwamen we uit het midden-oosten en zijn we in Engeland gaan wonen. Dat is een beetje zo als Nederland. Daar had je wel meer keus als het midden-oosten. Dus ik denk dat dat ook enigszins het gemak was. Ja en toen in Brazilië was het wel een beetje oke je wordt hier wel een beetje doodgegooid met het vlees. Ook met de lunch dat ze dus warm eten en dat je dan ook heel veel vlees eet en niet gewoon een broodje kaas als in Nederland. Dan was het oke dan gaan we in de avond minderen. Dus mijn moeder is daar wel streng in.

I: *Dus als je keuze veel moeilijker wordt gemaakt dan is die drempel natuurlijk ook veel groter. Denk je ook dat je voordat je bij de uni kwam dat je het dan zelf voor elkaar had gekregen.*

R: Ik heb er toen wel aan gedacht. Want mijn zusje had toen wel een challenge gedaan, die ging met een vriendin mee doen en die ging zoveel dagen vegetarisch. Ik weet nog wel dat ik toen naar haar keek en dacht dat zou ik echt niet kunnen maar ik zou het wel willen. Dus de gedachtengang zat er wel al een beetje in.

I: *Ja het was dus al wel een klein beetje bewustwording van het idee. Dat het al wel een beetje groeide totdat je uiteindelijk de challenge deed in de perfecte omgeving. Even een kleine algemene vraag. In hoeverre denk jij dat je controle hebt over je eigen eetpatroon.*

R: Uuuuuuuuuhm. Ik denk dat ik er best veel controle over heb eigenlijk. Het is natuurlijk wel makkelijk dat we in Nederland wonen en dat er altijd wel een of twee vegetarische opties zijn. En in de supermarkt is het nu wel heel erg makkelijk. Ik denk niet dat ik nu makkelijk snel in een omgeving kom waar het niet mogelijk is en dat is het een beetje. Dus ik denk dat ik er wel veel controle over heb omdat ik niet in een omgeving ben waar het out of my control is zeg maar.

I: *Dus de omgeving maakt echt uit. Je kan het ook vergelijken natuurlijk omdat je het dus ook in Brazilië hebt*

gezien omdat daar minder de controle en dus minder variaties is.

R: Nu ondertussen heb ik daar nu ook heel veel controle over maar ik zal het daar minder hebben als hier. Je kan altijd keuzes maken natuurlijk maar zeg maar ook als je uit eten gaat dan neem je maar de side groente en de aardappelen.

I: *Het is ook zo wat om het vlees uit een gerecht te halen natuurlijk. Even kijken. Ja ik ben heel erg benieuwd. Had je iets van een plan toen je vega werd? Want jullie hebben samen die challenge gedaan. Hebben jullie je iets van in gelezen of uitgezocht?*

R: Nee het was echt gewoon vol van we gaan ervoor en we zien het wel. Dus dat we in de avond op de bank zaten en dachten van morgen beginnen we. Het maakt het ook makkelijker dat je met z'n tweeën bent. Want je had altijd iemand waarmee je kon sparren. Ik weet niet of als ik alleen was of ik had doorgezet. Dat is het ook een beetje. Met z'n tweeën boodschappen doen en we kookte bijna elke avond samen. Dan is het een beetje van oke you hold each other accountable. Als ik alleen was of ik had doorgezet? Misschien wel ik kan daar heel echt weinig over zeggen. Of dat ik dacht van nou oke ik heb het gedaan ik weet dat ik het kan, nu ga ik weer terug. Ik weet niet zeker.

I: *Dus het was echt een steun dat je dat met z'n tweeën deed. In je omgeving was het natuurlijk een welcome challenge kan ik mij voorstellen. Ik denk als je nog breder kijkt, maar ook je directe omgeving natuurlijk. Wat vonden over het algemeen mensen ervan dat je gestopt was met vlees?*

R: Mensen die al vegetarisch of veganistisch waren vonden het natuurlijk goed dat we het deden. Mijn familie vond het wel wat lastig. En dan niet mijn directe familie, mijn broertje, zusje en ouders, die niet per se. Want ja dat was gewoon een keuze. Maar als ik bij mijn opa en oma kwam die wel hier wonen was het wel zo dat ze het heel vaak vergaten. Ik had letterlijk nog een paar weken geleden dat mijn opa en oma het vergaten. En die zijn nog niet eens zo heel oud dus het is niet dat het aan hun geheugen ligt. Maar dat ze het niet echt snappen zeg maar. En dat je dan langs komt en van oh ja maar ik eet geen vlees en dat is al drie jaar zo. Dus de meeste mensen vonden het wel goed. Maar ik denk dat mijn familie, de extended familie, het ook wel lastig vonden. En ik vond het ook wel heel lastig om te zeggen. Zo van oh ik moet weer tegen ze zeggen dat. Er was een verjaardag en toen gingen we weer bbq'en. En dan is het van wil je een worstje. Ik vind het dan heel lastig om te zeggen van nee dat eet ik niet en dat is al een tijd zo. Eigenlijk ligt het niet aan mij, maar aan hen omdat ze het niet onthouden. Maar ik voel mij dan schuldig omdat ik hun patronen in de war laat gaan. Alsof ik hun ergens mee opzadel.

I: *Heb je dat nog steeds?*

R: Soms een beetje. Als ik bij mijn opa en oma ben. Als zo het bijvoorbeeld vergeten. Maar minder omdat de meeste mensen wel er goed over doen. Ik denk ook dat heel veel mensen en dat is ook het grootste verschil wat ik zie. Dat als ik zeg ik eet nog steeds vegetarisch dat mensen dan zeggen oh maar wij eten ook minder hoor. En dan heb ik zo iets je hoeft je tegenover mij niet te verantwoorden hoor. Dat mensen dan het idee hebben dat ik ze judge omdat zij nog wel vlees eten. Dat gaat mij echt niks aan.

I: *Alsof ze op zoek zijn naar een stukje feel good.*

R: Ja echt heel gek.

I: *Heb je ook wel eens een tegen geluid gehoord?*

R: Mijn broertje een beetje. Maar ook niet echt. Het is misschien ook een beetje om te stoken of omdat hij het niet begrijpt. En ik kan dat natuurlijk niet genoeg uitleggen waarom ik het doe. En hij is echt van waarom doe je dat dan en wat zit daar dan achter. En ik kan dat niet altijd helemaal beantwoorden. Dus tegen gas nee, maar wel iemand die dan vraagt waarom dan.

I: *Ik hoop niet dat je dat idee bij mij had. Dat ik zo aan het graven was van waarom doe je het nou.*

R: Ooh nee zeker niet. Maar bij hem is het echt van als je een mening hebt dan moet je dat beargumenteren. Dat vind ik heel goed van hem maar ik kan dat niet altijd.

I: *Zou je over het algemeen zeggen, want dat is wat ik ervan begrijp, is dat je je over het algemeen gesteund voelde?*

R: Ja zeker.

I: Ik had het al even gevraagd of je mening in de loop van de drie jaar is veranderd van het vlees eten. Je gaf aan dat dat langzamerhand dat je nog beter bent gaan begrijpen over wat het effect is van het feit dat je geen vlees eet. Ik zit even te kijken of ik daarover nog iets wil weten. Sta je er nog steeds, misschien ook voordehandliggend, maar sta je er nog steeds net zo achter.

R: Ja ik denk het wel. Ik moet eerlijk toegeven dat ik er recentelijk meer moeilijkheden mee heb. Dat is eigenlijk in december begonnen en dat ik gewoon wel even naging van oke hoeveel proteïnen, koolhydraten, dat ik mijn macro's ging tracken enzo. Dat was niet echt met een hele grote reden erachter maar meer van dat wil ik wel weten, ik had gezien dat proteïne best wel goed voor je is. Ik was er best wel ontzettend over dus ik dacht ik ga het even bijhouden en kijken hoe dat zit. Toen kwam ik er eigenlijk achter ik eet best wel weinig proteïne ten opzichte van drie jaar daarvoor. Dus toen ging ik kijken van hoe kun je dat nou vergroten zonder dat je alleen proteïne shakes en bars gaat eten. Want of dat nou zo goed voor je is weet ik ook niet. Toen dacht ik van oke een hele makkelijke manier om proteïne te verhogen is door vis te eten, waar ik niet van af kijk eigenlijk. Vlees kan ik nu echt niet naar kijken maar vis is een minder naar idee om daar naar terug te stappen. Ik zou het niet heel erg snel doen denk ik. Ik denk dat ook wel weer een grote stap is. Maar ja ik vind het wel een minder naar idee. Dus ja ik weet niet. Ik sta nog wel achter mijn vegetarischheid maar het is wel dat ik er over nadenk.

I: Als je het idee hebt dat je daar echt moeite mee gaat krijgen om je macro's binnen te krijgen dat als er een deurtje open zou staan dan zou dat eerder kunnen, dan zou het vis zijn.

R: Ik weet ook niet of ik het heel snel zou doen hoor. Maar wel dat je er even overnadenkt van weet je ook wel dat je als vegetariër best wel snel b12 en ijzer tekort hebt. En dat je dat uit dat soort dingen wel haalt. Ja ben ik wel een beetje mee bezig. Ik wil niet alleen maar pillen slikken en die vieze proteïne bars. Vind ik niet heel erg sustainable.

I: Sustainable of persoonlijk niveau of hoger niveau?

R: In the long run. Zo van ik kan wel leuk elke dag een proteïne bar nemen maar. Oke ik vind het wel lekker, ze zijn niet duur en niet moeilijk verkrijgbaar maar oke het trekt mij ook niet heel erg. Ik ga het niet 30 jaar volhouden.

I: Dat is een originele betekenis van sustainable. Je hebt mij al heel erg geholpen met je antwoorden. Ik ga heel even kijken of..

R: Ik praat ook wel heel veel hoor.

I: Dat is goed hoor dan kan ik er veel mee. Qua aanpak, qua vegetarisch eten. Zou je nu iets anders doen als je nu vegetariër zou worden?

R: Ik denk het eigenlijk niet. Ja ik was dus best wel tegen vleesvervangers. Maar ik denk dat het eigenlijk best wel goed is om daar juist niet mee te proberen. Het is natuurlijk een hele goede doorgang, voor mij broer of zusje natuurlijk die heel veel vlees eten en een keer in de week een vleesvervanger willen eten. Een instapper. Maar ik denk dat ik dus geen vleesvervangers at en in het begin was het dus een beetje van zoiets hoe kan ik anders gaan kijken naar groenten en daar zeg maar creatiever mee aan de gang gaan. Het schilde ook wel dat er een half jaar daarna covid kwam en toen hadden we daarna heel veel tijd om te gaan koken. Dus als onze sociale acties gingen in het koken zitten. Dus daar kwamen leuke dingen uit. Maar je denk ik wel een beetje de tijd voor hebben in het begin. Ik denk dat dat wel lastig is. Want ja ik was wel gewoon een student en het was niet dat ik van 9 tot 6 werkten en boodschappen ging doen en in de winkel ging kijken wat wil ik hebben ongeveer en ik moet eigenlijk maar voor twee mensen koken. De situatie was wel privileged enough dat ik dat kon doen.

I: Ik vind het juist wel knap dat je dat kan met zo min mogelijk vleesvervangers. Zoals je al zei er is nu zoveel aanbod en dat dat het makkelijk maakt om vegetariër te worden. En als je daar dan ook niet helemaal achter staat, achter vleesvervangers dan is het meer een uitdaging natuurlijk.

R: Ja klopt.

I: Dus dat is heel goed. En ik kan mij voorstellen dat je daar dan heel veel tijd voor nodig had.

R: Ja moet je wel even iets creatiever gaan nadenken. Anders is het ook zo makkelijk, dan kun je zeven dagen in

de week de zelfde groente eten.

I: Ik heb nog twee vragen. Uhm, hoe moeilijk of makkelijk denk je dat het nu is om vol te houden. Je gaf al een klein antwoord in de trant van je had er laatst iets meer moeite mee. Maar denk je dat je het zou kunnen volhouden.

R: Ja ik denk het wel. Ja want ik ben natuurlijk begonnen vanwege mijn omgeving en ik denk dat die niet per se heel erg gaat veranderen en met mijn omgeving denk ik dat ik de mensen om mij heen bedoel en niet het land. Want ik zie mijzelf op zich nog wel naar het buitenland gaan. Maar als ik dezelfde soort vrienden houd. Als die allemaal een beetje hetzelfde denken, daar gaan we wel veel meer naar toe. Dan zie ik het wel makkelijk vol te houden. Ik denk dan wel over na met dat vis enzo maar ik denk niet dat ik het echt zou doen. Het is nu ook zo van nu zit je er bijna te ver in om terug te gaan.

I: Heb je in het algemeen nog dingen die je zou willen aanpassen in je voedingspatroon?

R: Ja ik wil dus wel meer proteïne kunnen eten, vegetarisch. En daar ben ik dus wel mee bezig. Ik ben dus niet echt van de vleesvervangers. Tofu of tempeh wel. Ik vind het echt vreselijk om te maken dus dat probeer ik ook minder snel. Ik vind dat echt niet makkelijk. Ook omdat je hebt natuurlijk van die wokreepjes. Oke flikker het in een pan en klaar ermee. Tofu of tempeh, je moet er wel iets mee doen. Ik probeer het overigens wel om daarmee aan de gang te gaan. Ik probeer een keer in de week een van die twee dingen te eten en dan beetje de tijd te nemen van om te denken van hoe kan ik die leuk en lekker verwerken. Gewoon dat je wel steeds maar nieuwe dingen leert.

I: Of steeds meer peulvruchten en bonen.

R: Ja ik wel steeds meer linzen. Echt dacht ik echt van iel. Maar ik vind het wel lekker nu. Dahl dat ben ik steeds meer gaan maken. De nummer een tip die ik heb, die ik geef als je vegetarisch wordt, van je moet echt wel goede kruiden hebben. Anders is het echt zo saai eten. Dan snap ik wel dat je snel afhaakt. Je moet het gewoon lekkerder maken met kruiden.

I: Dat is de gouden tip.

R: Dat leer je wel hoe meer je er mee bezig ben. Dat deed ik in het begin ook niet. Ik dacht van ooh je haalt dat stuk kip weg en dan kan dat ook gewoon zo. Maarja zo werkt het natuurlijk niet echt. Je moet meer eten want je moet meer groente erbij doen en gewoon goed kruiden. Anders is het eigenlijk niks.

I: Anders zie je op tegen het avondeten.

R: Nee, dat helpt niet

I: Dat motiveert niet.

R: Ik heb alles. Je bent heel erg behulpzaam geweest. Dankjewel.

Bijlage 4 – Codelijst

Aanleiding tot actie

Bewust stopmoment
Challenge - stoppen met vlees
Dierenvriend
Dierenwelzijn belangrijk
Familie al minder/geen vlees
Geen eerdere poging
Klimaat belangrijk
Lang overwogen
Motivatie - Niet gezondheid
Realisatie - Stoppen met vlees
Samen gestopt
Triggerfilmpjes / Documentaire
Vrienden al minder/geen vlees

Kennis

Vaardigheden
Aanleiding tot actie
Actieplanning
Aspiraties
Attitude
Barrieres
Eigen effectiviteit
Intentie
Kennis
Plan uitvoering
Risicoperceptie
Sociale invloed

Risicoperceptie

Eerst weinig over nagedacht
Geremd door omgeving
Makkelijk door maatschappelijke veranderingen

Per ongeluk vlees

Verwachting - Iedereen gaat minder

Verwachting - Missen van vlees

Verwachting - Moeilijk(er) om te stoppen

Attitude

Anderen (beetje) overtuigen

Anderen niet overtuigen

Begrip voor vleeseters

Eiwit belangrijk

Interesse na stoppen

Interesse na stoppen in klimaat

Klimaat belangrijk

Niet moeilijk doen

Niet vegan

Overtuigd na stoppen

Staat open voor vegan

Stereotype vegetariër negatief

Vis minder erg

Vlees is mannelijk

Vlees niet lekker

Vlees nog steeds lekker

vleesvervanger - Negatief

Vleesvervanger - positief

Vroeger pro vlees

Was echte vleeseter

Weinig begrip voor vleeseters

Wil vegan

Sociale invloed

Beïnvloed door omgeving

Familie al minder/geen vlees

Familie gaat/is richting vega/minder vlees

Geen steun

Geremd door omgeving
Had alleen misschien niet doorgezet
Partner vleeseter
Samen gestopt
Voelt zich gesteund
Vrienden al minder/geen vlees
Vrienden gaan/zijn richting vega/minder vlees
Wisselende steun

Eigen-effectiviteit

Beïnvloed door omgeving
Daadkrachtig
Eigen invloeden
Eigen invloeden: Eigen invloed
Mag tevreden zijn met stappen
Makkelijk door maatschappelijke veranderingen
Makkelijk te stoppen
Niet streng voor jezelf
Oplossingsgericht denken
Uitgaan / döner
Vertrouwen in succes
Vroeger geen aanbod
Wilskracht

Intentie

Coronatijd - meer tijd
Eiwit belangrijk
Interesse na stoppen in klimaat
Klimaat belangrijk
Realisatie - Stoppen met vlees
Staat open voor vegan
Wil vegan

Actieplanning

Challenge - stoppen met vlees

'Cold turkey'

Geen plan

Geleidelijk

Hulpmiddelen gebruikt

Samen gestopt

Verkondiging gestopt

Vooraf ceremonieel laatste vlees

Vorbereiding/plan

Plan uitvoering

Staat nog achter keuze

Doorgegaan na challenge

Eerst weinig over nagedacht

Ging gevarieerder eten

Had alleen misschien niet doorgezet

Kan doorzetten met vega

Kan makkelijk doorzetten

Per ongeluk vlees

Vaardigheden

Achteraf - Beter vervangen

Experimenteren met eten

Geen eerdere poging

Ging gevarieerder eten

Is nu zelf inspiratiebron

Oplossingsgericht denken

Vooraf al bewuster

Vooraf soms vega

Werd makkelijker

Wilskracht

Barrières

Achteraf - Beter vervangen

Achteraf - Eerder bewust
Achteraf - Waarom niet eerder
Bestaat niet vega
Groot aanbod vleesvervanger
Makkelijk te stoppen
Missen van vlees
Missen van vlees - beetje
Missen van vlees - niet/nauwelijks
Miste niets in voeding
Moeilijk - Uit eten/afhaal
Uitgaan / döner
Vega is duur
Vlees > minder lekker
Vlees aversie na stoppen
Vlees nog steeds lekker
Vleesvervangers niet altijd lekker