

Weerstand: herken het, begrijp het, begeleid het



Weerstand is een reactie op verandering die ontstaat in de interactie, de context en de vormgeving van verandering. Door het te begrijpen, kun je beter aansluiten bij de praktijk en verandering laten slagen.

1

Verzet tegen ervaren dwang (reactance)*



Ontstaat wanneer mensen een **beperking van (keuze)vrijheid en autonomie** ervaren.



Actief verzet: tegenspreken, discussieren, regels negeren, expres het tegenovergestelde doen → "Ik bepaal zelf wel of ik mijn scherm vergrendel."

2

Twijfel aan de boodschap (scepticisme)*



Ontstaat wanneer mensen **twijfelen** aan de boodschap of bron.



Kritische vragen stellen, tegenargumenten geven, het in twijfel trekken van het voorstel, bewijs vragen → "Een pasje dragen gaat toch geen hackers buiten de deur houden?"

3

Vasthouden aan gewoonten (inertia)*



Ontstaat wanneer mensen **niet willen veranderen** of de verandering niet kunnen overzien.



Passiviteit: uitstellen, afhouden, niets doen, terugvallen in oude gewoonten → "Ik heb geen wachtwoordmanager nodig, wachtwoorden op post-it's gaat prima."

Oplossing & aanpak



Erken de frustratie en emotie. Dit vermindert emotionele spanning en toont respect. Dit verlaagt de behoefte van de ander om zich te verzetten.*



Geef meer keuzes. Dit vergroot het gevoel van autonomie en controle en de bereidheid tot samenwerking.*



Maak het verzoek klein. Wie al ja heeft gezegd op een verzoek, zal makkelijker meegaan in het volgende verzoek.*

Oplossing & aanpak



Geef zekerheid en garantie. Hierdoor hebben mensen niet het gevoel dat ze 'vastzitten' aan een systeem dat niet werkt. Bijvoorbeeld door te zeggen dat als de gekozen oplossing niet werkt, je samen naar een nieuwe oplossing zoekt.*



Laat de boodschap delen door iemand die vertrouwd wordt. Mensen nemen de boodschap van iemand met autoriteit of expertise eerder aan.*



Plaats het verzoek verder in de toekomst. Hierdoor voelt de verandering minder direct en bedreigend.*

Oplossing & aanpak



Begin met realistische, behapbare stappen. Dit verlaagt de startdrempel en maakt het minder overweldigend.*



Maak de stappen concreet. Dit zorgt ervoor dat de taak duidelijker is en minder zwaar aanvoelt.*



Bied ondersteuning en geef voorbeelden. Met praktische handvaten vergroot je de kans op een succeservaring en daarmee het vertrouwen in eigen kunnen.*

*Klik op de tekst voor de wetenschappelijke onderbouwing

