

Vorming en behoud van een veganistische levensstijl

Bachelor thesis milieu-maatschappijwetenschappen door
Anne Lotte Jacobs

Studentnummer: 3976556

Universiteit: Universiteit Utrecht

Scriptie begeleider: J.C.M. Roodenrijs MSc

Tweede beoordelaar: dr. C. Dieperink

6 juli 2016

Voorwoord

Voor u ligt de scriptie ‘Vorming en behoud van een veganistische levensstijl’. Deze scriptie heb ik geschreven als finale proeve van bekwaamheid voor de specialisatie Duurzaamheid en Ontwikkelingslanden van de bachelor Liberal Arts and Sciences. De keuze is op dit onderwerp gevallen omdat ik hiermee mijn affiniteit met duurzaamheid, zingeving en bewust leven kon laten samenkomen. Dit komt voor mij tot uiting in een bekende uitspraak van Mahatma Gandhi: “bet he change you wish to see in the world”. Ik wilde erachter komen wat veganisten ertoe beweegt en hoe ze er in slagen om ingrijpende veranderingen in hun levensstijl aan te brengen, om zo de impact op henzelf en de wereld te veranderen. Hopelijk kan deze thesis dienen als inspiratie voor het bevorderen van een plantaardige levensstijl, zowel op persoonlijk als op maatschappelijk vlak.

Bij dezen wil ik graag mijn scriptiebegeleider Judith Roodenrijs bedanken voor haar prettige begeleiding en tijdsinvestering. Dit heeft me houvast en vertrouwen gegeven tijdens het proces. Daarnaast wil ik graag mijn familie en vrienden bedanken voor hun steun en raad. Zij zijn voor mij van groot belang geweest tijdens het schrijven van deze scriptie en het volbrengen van mijn bachelor waar deze scriptie het einde van markeert.

Ik wens u veel leesplezier toe.

Anne Lotte Jacobs

Utrecht, 6 juli 2016

Summary

Veganism is gaining popularity and is associated with multiple benefits regarding a sustainable society. However the group of vegans is relatively small and the literature about this group is very scant. The objective of this study is to provide insight on what vegans stimulate to the development and maintenance of a vegan lifestyle and which factors complicate this. By conducting literature research, this study provides an overview of the internal and external stimuli and barriers which are involved in the development and maintenance of a vegan lifestyle. It is found that being receptive; having a catalysing experience; a supportive social network and physical environment; instrumental and communicative learning; learning to deal with social situations; ethical motivation; associated positive feelings; and the formation of a new (collective) identity, are the main stimuli. Besides, it appears that the two main obstacles to developing and maintaining a vegan lifestyle are an unsupportive social and physical environment and the confrontation with difficult or unpleasant social situations. Barriers and stimuli faced by people who might develop towards a vegan lifestyle, like flexitarians or vegetarians are excluded from the research. Further empirical research is needed to verify how relatively relevant the identified stimuli and barriers are for contemporary vegans.

Inhoudsopgave

1. Inleiding	4
2. Theoretisch kader	6
2.1 Veganisme	6
2.2 Gedrag en gedragsverandering	6
2.3 Conceptueel model	8
3. Methodologie	10
4. Resultaten	11
4.1 Het ontwikkelen van een veganistische levensstijl.....	11
4.1.1 Wie ik was	12
4.1.2 Katalyserende ervaring	12
4.1.3 Repressie	12
4.1.4 Oriëntatie	12
4.1.5. Leren.....	13
4.1.6. De keuze	13
4.2 Het behouden van een veganistische levensstijl.....	14
4.2.1 Interne aspecten.....	14
4.2.2 Verhouding tot de omgeving.....	16
4.3 Model vorming en behoud veganistische levensstijl.....	17
5. Conclusie.....	19
6. Discussie	20
Literatuurlijst.....	21

1. Inleiding

Verschillende media berichten over de toenemende populariteit van veganisme. In de horeca en supermarkten groeit het aanbod van ‘vegan’ opties (Kassa Groen, 2014, NU.nl, 2016). Veganistische voeding is niet meer uitsluitend voor de kleine groep veganisten maar ook voor de bewuste consument die dierlijke consumptie wil verminderen en de beweging maakt naar een meer plantaardig dieet. Dit sluit aan bij een toename van maatschappelijk bewust consumeren, waarbij consumenten in hun koopgedrag bewust rekening houden met milieu-, ethische of politieke overwegingen (Schyns, 2016). Echter, de groep mensen die zichzelf ook daadwerkelijk veganist noemt is nog steeds relatief klein. Hoewel het aantal veganisten in Nederland ten opzichte van 20 jaar geleden verdrievoudigd is tot een geschatte 50.000 tot 70.000 personen, vormt deze groep slechts 0.5% van de Nederlandse bevolking. Ter vergelijking, de VS kent 2% veganisten en ongeveer 3-4.5% van de Nederlanders noemt zichzelf vegetariër (Schyns, 2016). Veganisten proberen te leven zonder het uitbuiten van dieren en streven naar een volledige plantaardige levensstijl ten behoeve van dier, mens en planeet (The Vegan Society z.d.). Een dergelijke levensstijl kan fungeren als een belangrijke sleutel naar een duurzame wereld. Een plantaardige voedselpatroon is namelijk, in vergelijking met een dieet rijk aan dierlijke producten, minder belastend voor het milieu en doet minder aanspraak op natuurlijke hulpbronnen (Carlsson-Kanyama & González 2009; Marlow et al., 2009; Sabaté & Soret, 2014). In combinatie met de toenemende populariteit is veganisme dan ook een maatschappelijk zeer relevant thema van onderzoek.

Veganisten vormen nog altijd een uitzondering op de regel. Inzicht in wat deze groep beweegt om voor een volledige plantaardige levensstijl te kiezen, op wat voor manier dit geleefd wordt en welke barrières en stimuli hierbij een rol spelen, is essentieel voor het kunnen bevorderen van plantaardige voeding en levensstijl.

Ook vanuit een wetenschappelijk oogpunt is deze kennis, om drie redenen, relevant. Ten eerste is het volgens Schyns (2016) van belang om het mozaïek van maatschappelijk bewuste gedragsuitingen beter in beeld te krijgen. Verkennend vervolgonderzoek naar nichegroepen, zoals veganisten, die niet of nauwelijks in beeld zijn, maar wel voorlopers van groen gedrag vormen, is hierbij noodzakelijk. In tegenstelling tot vegetarisme is er weinig literatuur over veganisme en levensstijl. Het bieden van inzicht in de veganistische levensstijl over het gehele spectrum van vorming en volharding draagt bij aan inzicht in deze niche groep en kan worden gebruikt voor gericht toekomstig onderzoek.

Ten tweede ligt in de literatuur over consumptie en milieu de nadruk op een impactgeoriënteerde benadering (Schyns, 2016). Hierbij wordt gekeken naar de invloed van consumptie op het milieu en naar mogelijkheden om duurzame consumptie te bevorderen. Deze thesis tracht juist doormiddel van een bottom-up benadering bij te dragen aan inzicht in hoe mensen vanuit zichzelf al vorm geven aan duurzaam consumeren zoals in de vorm van een veganistische levensstijl.

Tot slot is er nog niet voldoende duidelijkheid over waarom duurzame consumptiepatronen nog niet algemeen geaccepteerd zijn en waarom deze levensstijlen tot nu toe beperkt blijven tot een minderheid van ‘donkergroene’ consumenten waar veganisten onder gerekend kunnen worden (Spaargaren, 2011). Om hier achter te kunnen komen moet

eerst duidelijk worden wat deze groep beweegt en welke moeilijkheden zij ervaren bij het aangaan en het behouden van veganistische levensstijl. Het doel van deze thesis is om door middel van het samenbrengen van de literatuur omtrent dit thema een overzicht te bieden van de interne en externe stimuli en barrières die een rol spelen bij het vormen en behouden van een veganistische levensstijl. Dit wordt gedaan aan de hand van de volgende onderzoeksvraag:

Welke interne en externe stimuli en barrières spelen een rol bij het vormen en behouden van een veganistische levensstijl?

Hiertoe zullen twee deelvragen worden beantwoord:

- 1) *Welke interne en externe stimuli en barrières spelen een rol bij het proces naar een veganistische levensstijl?*
- 2) *Welke interne en externe stimuli en barrières spelen een rol bij het behouden van een veganistische levensstijl?*

In deze thesis wordt een veganistische levensstijl opgevat als een manier van leven die in lijn is met de uitgangspunten van veganisme en de gedragingen die relevant zijn voor de vorming en het behoud van deze manier van leven. Daarnaast wordt een persoon beschouwd als veganist wanneer deze zichzelf als zodanig identificeert.

In hoofdstuk 2 beschrijft de theoretische onderbouwing van de thesis en het conceptueel model. In hoofdstuk 3 komt de onderzoeksmethode aan bod. In hoofdstuk 4 zullen vervolgens de deelvragen worden beantwoord. Daarop volgt in hoofdstuk 5 de conclusie waarna hoofdstuk 6 afrondt met de discussie.

2. Theoretisch kader

2.1 Veganisme

Veganisme is een manier van leven en filosofie waarbij men zich, zo goed als mogelijk, onthoudt van alle vormen van exploitatie van, en wreedheden jegens, dieren voor voedsel, kleding of elk ander doel, ten behoeve van mens, dier en milieu. Veganisten consumeren dus bijvoorbeeld geen vlees, vis, zuivel, honing, wol, en leer (The Vegan Society z.d.). In de literatuur worden veganisten en vegetariërs vaak onderzocht als één groep onder de noemer *vegetarianism* oftewel vegetarisme (Fox & Ward, 2008; Ruby, 2012). Hoewel zowel vegetariërs als veganisten geen vlees en vis eten, en mogelijk andere overeenkomsten hebben, is het niet wenselijk om deze twee groepen over één kam te scheren. De ethische positie van veganisten verschilt namelijk van die van vegetariërs (Stepaniak & Messina, 1998). Daarnaast heeft vegetarisme enkel betrekking op het voedselpatroon.

In sommige literatuur wordt daarnaast het onderscheid gemaakt tussen ethische veganisten en gezondheidsveganisten. Deze laatste groep past vaak enkel het voedselpatroon aan ten behoeve van gezondheid of uiterlijk, de achterliggende filosofie van veganisme en verdere bijbehorende levensstijl hoeven hierbij geen rol te spelen. De thesis zal gezondheidsveganisten buiten beschouwing laten.

2.2 Gedrag en gedragsverandering

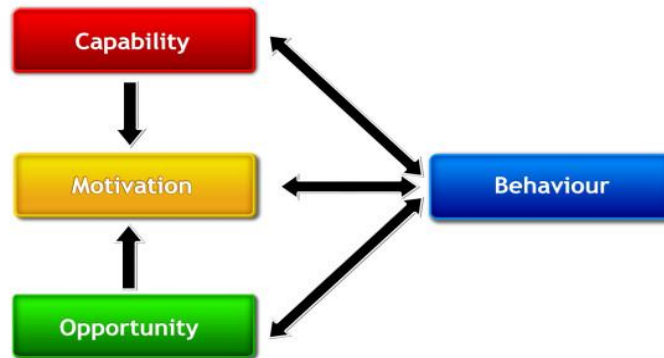
Wanneer iemand veganist wordt gaat dit gepaard met een verandering in de levensstijl en gedrag. De thesis richt zich daarom op gedrag dat relevant is voor het vormen en behouden van een veganistische levensstijl. In de literatuur over gedrag en gedragsverandering wordt onderscheid gemaakt tussen gepland gedrag en automatisch gedrag (McDermott, 2015). Dit onderzoek heeft betrekking op gepland gedrag aangezien het inzicht wil krijgen in veganisten die bewuste keuzes maken voor een veganistische levensstijl. Dit neemt niet weg dat onbewuste processen wel een rol spelen bij de gedragsverandering.

Ter verklaring van gepland gedrag wordt de *Theory of Planned Behaviour* (TPB) veel aangehaald in de literatuur. Volgens deze theorie kan de intentie om bepaald gedrag te vertonen worden voorspeld door de eigen houding en de subjectieve norm ten opzichte van het gedrag en het vermogen om het voornemen uit te voeren. Vervolgens bepaald deze intentie, samen met de inschatting van het vermogen om het voornemen uit te voeren, de variatie in het werkelijke gedrag (Ajzen, 1991). Deze theorie bevat echter niet alle potentieel belangrijke variabelen voor gedrag zoals impulsiviteit, gewoonte, zelfcontrole, associatief leren en emotionele verwerking (Michie, Van Stralen & West, 2011).

The Health Belief Model (HBM), een ander erkend conceptuele raamwerk voor gepland gedrag, kent dezelfde beperking. Volgens dit model wordt individuele gedragsverandering richting gezond gedrag bepaald door het maken van een afweging tussen de voor en nadelen van het gedrag. (Green & Murphy, 2014). Gezien de beperkte scope van de TPB en de HBM en de, in het laatste geval, focus op gezondheid, worden deze theorieën minder geschikt geacht als basis voor een overzicht van alle relevante stimuli en barrières voor een veganistische levensstijl.

Een meer omvattend model van gedrag, het *COM-B model* (Figuur 1), is ontworpen door Michie, Van Stralen en West (2011) op basis van de *US consensus meeting of*

behavioural theorists in 1991 (Fishbein et al, 1992). Dit model laat de potentiële interactie zien tussen *capability*, *motivation*, *opportunity*, en *behaviour*, oftewel capaciteit, motivatie, context en gedrag.



Figuur 1: The COM-B system - a framework for understanding behavior. Overgenomen uit “The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions” by Michie, Van Stralen & West, 2011.

- *Capaciteit* beslaat de psychologische en fysieke capaciteit van een individu voor het uitvoeren van bepaald gedrag oftewel de noodzakelijke kennis en vaardigheden. De psychologische capaciteit bevat bijvoorbeeld de capaciteit tot een bepaald denkproces, redeneren en begrijpen.
- *Motivatie* verwijst naar alle processen van de hersenen die gedrag activeren en richting geven. Dit omvat processen van gewoontes, emotionele reacties, intenties, analytische besluitvorming en zowel reflectieve denkprocessen (evaluaties, plannen, doelen, intenties en keuzes) als automatische processen (emoties en impulsen die voortkomen uit associatief leren en aanleg).
- *Context* wordt gedefinieerd als alle factoren buiten het individu die het gedrag mogelijk maken of bemoeilijken. Dit omvat zowel de fysieke mogelijkheid als de sociale mogelijkheid, bepaald door de culturele context (Michie et al., 2011).

Deze concepten zijn breed van begrip waardoor het model de mogelijkheid biedt om veel verschillende relevante variabelen mee te nemen voor de verklaring van specifiek gedrag. Het model vormt tevens de basis voor het bijbehorende *Behaviour Change Wheel* (BCW) (Michie et al., 2011). Dit model toont interventies voor gedragsverandering op basis van de variabelen die volgens het COM-B model het meest relevant zijn voor het te beïnvloeden gedrag.

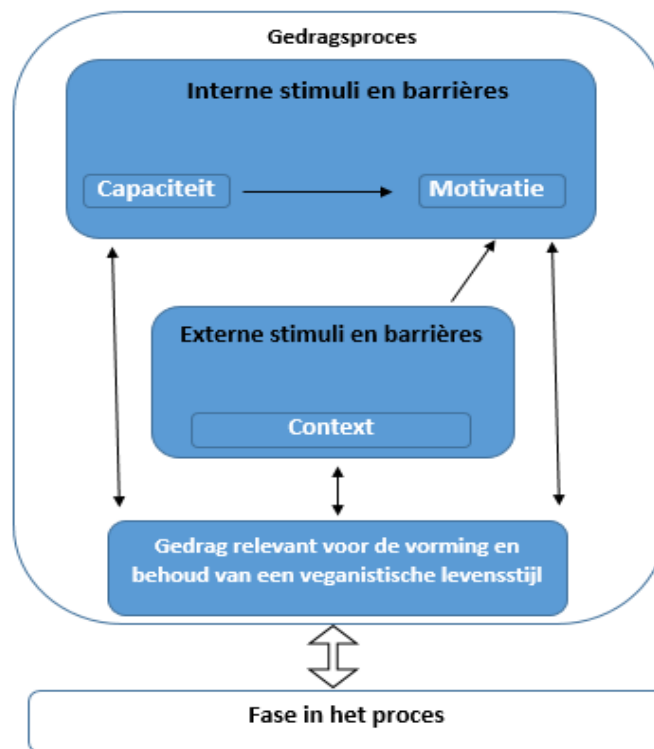
Aangezien het COM-B model de uitsluiting van relevante variabelen beperkt, wordt dit model geschikt geacht als basis voor het bieden van een overzicht van alle variabelen die beperkend of stimulerend werken voor het vormen en behouden van een veganistische levensstijl. Hoewel het voorbij gaat aan het doel van deze thesis om interventies vast te stellen, kan het gebruik van het COM-B model in deze thesis wel dienen als een geschikte aanzet hiertoe gezien de basis voor het BCW.

Wat betreft intentionele gedragsverandering op het gebied van gezondheid neemt het

Transtheoretical Model of Behavior Change (TTM) een dominante plaats in. In tegenstelling tot andere modellen wordt de verandering van oud gedrag naar gezond gedrag gezien als een stapsgewijs proces waarbij men de volgende stappen doorloopt: precontemplatie, contemplatie, voorbereiding, actie, onderhoud en terugval (Prochaska & Velicer, 1997). Na drie intentionele fasen gaat men over op actie, waarna men gedrag onderhoudt, stopt of terugvalt. Hoewel er kritiek is dat de stadia niet kloppen, is het voor deze thesis van belang dat dit model illustreert dat gedragsverandering een proces is dat per moment verschillende vormen aanneemt (Armitage, 2009).

2.3 Conceptueel model

Het COM-B model vormt samen met het TTM de basis van de variabelen uit het conceptueel model (Figuur 2): interne stimuli en barrières; externe stimuli en barrières; gedrag relevant voor de vorming en het behoud van een veganistische levensstijl; en fase in het proces.



Figuur 2: Conceptueel model: interne en externe stimuli en barrières voor de vorming en behoud van een veganistische levensstijl.

- Ten eerste is het element *gedrag relevant voor de vorming en het behoud van een veganistische levensstijl* uit het conceptueel model gebaseerd op *gedrag* uit het COM-B model. Dit omvat de gedragingen die de persoon in kwestie helpen om een veganistische levensstijl te vormen en/of te behouden, en/of inherent zijn aan een veganistische levensstijl zoals het consumeren van veganistische maaltijden. Gedrag kan dus zowel onderdeel uitmaken van de veganistische levensstijl of dienen als stimuli hiertoe.

- *Interne stimuli en barrières* uit het conceptueel model zijn geoperationaliseerd aan de hand van *capaciteit en motivatie* uit het COM-B model. *Interne stimuli en barrières* zijn dus aspecten van capaciteit en motivatie die respectievelijk bevorderend of verhinderend werken voor de vorming en behoud van een veganistische levensstijl.
- *Externe stimuli en barrières* zijn geoperationaliseerd door *context* van het gedrag uit het COM-B model. *Externe stimuli en barrières* zijn daarmee factoren in de fysieke en sociaal-culturele omgeving die respectievelijk een bevorderlijk of verhinderende invloed hebben.
- *Fase in het proces* is gebaseerd op het *Transtheoretical Model of Behavior Change*. Daarmee vertrekt dit onderzoek vanuit het idee dat het vormen van een veganistische levensstijl een proces is waarna men het nieuwe gedrag en de nieuwe leefstijl tracht te behouden. In de verschillende fasen kunnen de gedragingen en de barrières en stimuli dus verschillende vormen aannemen.

3. Methodologie

Deze thesis is tot stand gekomen middels een literatuurstudie. Ten eerste is LexisNexis geraadpleegd voor het verkrijgen van nieuwsartikelen om inzicht te vergaren in de relevantie van het thema veganisme. Vervolgens zijn de databases Google Scholar en Scopus geraadpleegd voor het verkrijgen van peerreviewed artikelen door middel van het gebruik van de zoektermen: veganism, veganism and: behaviour; behaviour change; barrières; stimuli; process; lifestyle; motivation; culture; personality; context; religion; identity.

Voor deze thesis is enkel literatuur gebruikt die specifiek is toegespitst op veganisme óf waarin verwezen wordt naar veganisme als casus of illustratie van een algemene theorie zoals bij literatuur over lifestyle movements. Het onderzoek is toegespitst op een vorm van veganisme die niet enkel het voedselpatroon maar de gehele levensstijl beslaat en/of waarbij de veganistische filosofie een belangrijke rol speelt, zoals bij ethische veganisten.

Gezien de verschillen tussen veganisten en vegetariërs is literatuur waarbij veganisten en vegetariërs één onderzoeksgroep vormen ook buiten beschouwing gelaten mits de informatie met betrekking tot veganisten uit de literatuur geëxtraheerd kon worden. Literatuur over stimuli en barrières voor bijvoorbeeld een vegetarisch dieet of het verminderen van vleesconsumptie zijn, hoewel mogelijk relevant, uitgesloten omdat de participanten bij deze onderzoeken (nog) geen veganisten waren. Daardoor kan namelijk niet met zekerheid worden gesteld dat deze informatie ook geldt voor veganisten. Dit kan namelijk alleen met terugwerkende kracht worden vastgesteld.

Bovendien is enkel literatuur met betrekking tot de westerse context gebruikt om generaliseerbaarheid van de resultaten te bevorderen. Zoals weergegeven in het conceptueel model is de omgeving, en dus ook de cultuur, van invloed op gedrag.

De primaire bronnen werden geselecteerd op een publicatiedatum van na 2000 aangezien meer recente literatuur ontbrak en oudere literatuur mogelijk te veel afwijkt van de huidige situatie en daarmee mogelijk aan relevantie verliest.

De informatie uit de geselecteerde literatuur is vervolgens gebruikt ter beantwoording van de twee deelvragen a.d.h.v. de variabelen van het conceptueel model (Figuur 2). Ter beantwoording van de eerste deelvraag is het proces de transitie naar een veganistische levensstijl beschreven. Daarbij is énkél gekeken naar de aspecten van motivatie, capaciteit en context die hierbij stimulerend of beperkend werken. Ter beantwoording van de tweede deelvraag is enkel ingegaan op aspecten van motivatie, capaciteit en context die stimulerend of beperkend werken bij het behouden van een veganistische levensstijl. Overige aspecten van een veganistische levensstijl zoals de samenstelling van het dieet of filosofie waar veganisten zich op beroepen zijn uitgesloten. Daarnaast is gekeken welke sub-fasen te onderscheiden zijn.

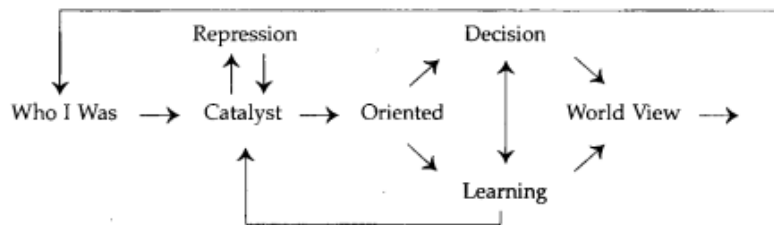
Vervolgens zijn alle geïdentificeerde stimuli en barrières ondergebracht in de categorieën van het conceptueel model gebaseerd op het COM-B model zoals beschreven in het theoretisch kader. Dit is gepresenteerd in Figuur 4. Dit geldt ook voor de verschillende fasen van vorming en behoud die voortkwamen uit de beantwoording van de deelvragen. Cijfers zijn gebruikt om de relatie tussen de stimuli en barrières en de fase(n) waarin ze voorkomen aan te geven.

4. Resultaten

4.1 Het ontwikkelen van een veganistische levensstijl

Veganisme is een levensstijl die vraagt om aanpassingen in alle facetten van het leven (McDonald, 2000). Deze transitie wordt in de literatuur beschreven als een proces gebaseerd op een door McDonald (2000) gepresenteerd empirische model zoals weergegeven in Figuur 3 (Cherry, 2015; MacNair, 2001; Larsson et al., 2003; Hirschler, 2011). Volgens Larsson et al. (2003) kan het proces naar veganisme worden gezien als een continu proces dat gestimuleerd en beperkt wordt door verschillende factoren.

McDonald (2000) beschrijft het leerproces van een persoon op weg naar veganisme. Hierbij wordt gekeken naar de manier waarop mensen leren over deze alternatieve ideologie en hoe ze leren om hun levensstijl aan te passen.



Figuur 3: The Process of Learning to Become Vegan. Overgenomen uit "Once You Know Something, You Can't Not Know It" An Empirical Look at Becoming Vegan" door McDonald, 2000, Society & Animals, 8(1), p.2.

Elk individu start met 'wie ik was' de unieke persoonlijke culturele geschiedenis van een individu leert om veganist te zijn. Een confrontatie met wreedheid jegens dieren dient vervolgens als 'katalysator' voor 'oriëntatie' of leidt tot 'repressie'. Bij repressie wordt kennis onderdrukt totdat een andere gebeurtenis dient als een trigger voor de herinneringen van de initiële katalyserende ervaring. Wanneer hier geen sprake van is, 'oriënteert' het individu zich. Men heeft dan de intentie om meer te leren en/of maakt de 'beslissing' om vegetariër of veganist te worden. 'Leren' omvat het ontdekken van informatie over wreedheid ten opzichte van dieren en het verkrijgen van de noodzakelijke kennis om de transitie naar een vegetarisch of veganistische dieet te kunnen maken. Na verloop van tijd wordt er een nieuw 'wereldbeeld' aangenomen dat McDonald (2000, p.6) beschrijft als "the new perspective that guides the vegan's new lifestyle". Dit karakteristieke wereldbeeld wordt gerepresenteerd door een geloof in de gelijkheid van mensen en niet menselijke dieren en vormt de basis voor een ethisch gefundeerde praxis¹ (MacNair, 2001; McDonald, 2000, pp. 5-7). In deze laatste fase heeft iemand een wereldbeeld dat kenmerkend is voor een veganistische levensstijl. Derhalve kan deze zevende fase worden beschouwd als onderdeel van het bereiken van een veganistische levensstijl terwijl de overige 6 fasen gaan over het voorafgaande proces van de vorming van

¹ Praxis: een manier om iets te doen; het gebruiken van een theorie of overtuiging op een praktische manier (Oxford Learner's Dictionaries, 2016).

een veganistische levensstijl. Daarom zal deze paragraaf eerst verder gaan met een beschrijving van de stimuli en barrières (*cursief aangeduid*) die een rol spelen bij deze 6 fasen in het proces naar een veganistische levensstijl (4.1.1 t/m 4.1.6). Vervolgens zal de zevende fase ‘wereldbeeld’ worden besproken in paragraaf 4.2 als onderdeel van het behouden van een veganistische levensstijl.

4.1.1 Wie ik was

Zowel McDonald (2000) als Hirschler (2011) vonden dat in de meeste gevallen veganisten zich herinneren dat ze vroeger *empathie voor dieren* hadden, zoals huisdieren. Volgens de participanten zou dit ze meer ontvankelijk hebben gemaakt voor informatie over dierenmisbruik (McDonald, 2000). Volgens McDonald (2000) gaat het hier om gecompartmentaliseerde compassie, waarbij de link tussen bijvoorbeeld voeding en dierenleed niet werd gemaakt.

4.1.2 Katalyserende ervaring

Een *katalyserende ervaring* is een ervaring waarbij iemand geconfronteerd wordt met een bepaald aspect van dierenleed en mishandeling. Dit kan leiden tot een oriënterende en lerende houding ten opzichte van veganisme (Cherry, 2015; McDonald, 2000). Larsson et al. (2003) beschrijven ook ervaring van *afkeer van vlees* als aanzet van het proces naar veganisme. De reactie op de katalyserende gebeurtenis was vaak, maar niet noodzakelijkerwijs, *emotioneel* van aard. Een intense emotionele reactie op de katalyserende ervaring gaat doorgaans samen met een *cognitieve interpretatie* waardoor iemand direct de consequenties van de nieuwe kennis over dierenmisbruik kan voelen én begrijpen. Volgens McDonald (2000) wordt deze cognitie vaak gemanifesteerd als een erkenning van de machtsrelatie tussen mensen en niet-menselijke dieren en gevoed door emoties zoals pijn, verdriet, depressie, schuldgevoel en shock. In veel gevallen kwam men tot het besef dat het vlees afkomstig is van een ander voormalig levend wezen dat kan lijden, het vlees werd gelinkt aan de individualiteit van een dier met een persoonlijkheid, behoeften en geschiedenis (Hirschler 2011). De beslissing om veganist te worden na een periode van vegetarisme was vaker rationeel van aard (McDonald, 2000). De katalyserende ervaring kan worden gestimuleerd door *voorbereiding*, zoals het vergaren van kennis en praktische vaardigheden, omdat men hierdoor meer ontvankelijk kan zijn voor de boodschap van dierenleed (MacNair, 2001; McDonald, 2000).

4.1.3 Repressie

Bij repressie wordt de *informatie onderdrukt* totdat een andere katalyserende ervaring de sluimerende ideeën en verlangens reactiveert. *Repressie* is op zichzelf een barrière aangezien dit het bereiken van de oriëntatie fase vertraagd. Zowel Hirschler (2011) als McDonald (2000) vonden dat sociale relaties een cruciale rol speelden bij de totstandkoming van een oriënterende houding ten opzichte van veganisme. Hirschler (2011) stelt dat het patroon, waarbij de katalyserende ervaring leidt tot oriëntatie, afweek wanneer het individu deze ervaring had als thuiswonend kind of adolescent met *onbehulpzame ouders*. Ook wordt *druk van de familie* als barrière genoemd voor het veranderen van de levensstijl (McDonald, 2000).

4.1.4 Oriëntatie

Openheid en ontvankelijkheid voor nieuwe informatie en voor het potentieel van een nieuwe en uitdagende levensstijl is noodzakelijk voor het oriënteren op veganisme (McDonald, 2000).

In deze fase begint men met het proberen van veganistische opties, te leren hoe veganistische maaltijden bereid worden én vergaart men *inzicht in argumenten* voor dierenrechten en de gang van zaken in bijvoorbeeld de bio-industrie (Hirschler, 2011).

4.1.5. Leren

Het leren over dierenmishandeling en een nieuwe levensstijl vond plaats door *lezen* (literatuur en kookboeken), *kijken* (video's), *denken, praten*, het uitbreiden van een *veganistisch netwerk* en het participeren in activiteiten gerelateerd aan dierenrechten en vegetarisme zoals *dierenrechten activisme* (Cherry, 2015; Larsson et al. 2003; McDonald, 2000). Volgens McDonald (2000) worden veganisten tijdens het leerproces steeds *meer overtuigd van de morele juistheid* van hun pad. Het leerproces wordt, achteraf gezien, geleid door een ethische praxis van *compassie*.

Met name in de beginperiode van de transitie, waarin iemand zich oriënteert en beslist om vegetarisch of veganistisch te gaan eten, is *kennis over de praktische aspecten van voeding* van belang. Thuis eten wordt als relatief makkelijk geschouwd, echter reizen en leven in omgevingen waar restaurants en winkels *weinig veganistische opties* hebben blijft een barrière. Daarom dient men *vooruit te leren plannen*. Daarnaast is het noodzakelijk om te *leren omgaan met vijandige sociale situaties*, en het *verdedigen van de dieetkeuze en gerelateerde overtuigingen* die deze veroorzaken, vond plaats d.m.v. *zelfstudie en discussie* (Hirschler, 2011).

Zowel McDonald (2000) als MacNair (2001) onderscheiden en benadrukken het belang van *instrumenteel leren* en *communicatief leren*. De eerste heeft betrekking op het leren van vaardigheden met betrekking tot het dieet, om zichzelf adequaat te kunnen voeden, ook wel zelf-efficiëntie genoemd, de tweede gaat over het leren van de ideeën en idealen achter veganisme en de mentale commitment hieraan. Het verschilt per individu hoe deze twee zich door het proces heen tot elkaar verhouden (MacNair, 2001). Ook gebruiken vegetariërs en veganisten de techniek om *zichzelf te overtuigen* wanneer ze leren om het nieuwe dieet te volgen (MacNair, 2001). Degenen met gezondheid als belangrijkste motief dachten vooral aan de positieve effecten terwijl degene die als initiële reden dieren rechten hadden, voornamelijk dachten aan de nadelen van vlees (MacNair, 1998). Daarnaast zou *reflectie* van belang zijn (Cherry, 2015). Bovendien zou *sociale support* het leren ondersteunen (McDonald, 2000).

4.1.6. De keuze

De beslissing om veganist te worden werd meteen na een katalyserende ervaring en oriëntatie op een veganistische levensstijl gemaakt óf na een periode van leren. In het eerste geval is de beslissing vaak meer emotioneel van aard terwijl in het tweede geval de logische inconsistentie tussen overtuigingen en praktijk meestal centraal staat. Daarnaast is het volgens MacNair (2001) waarschijnlijker dat degene die veganist werden 'voor de dieren' de aanzet tot veganisme als emotioneel ervaren terwijl veganisten uit gezondheidsoverwegingen eerder aangaven logica te hebben gebruikt. Volgens MacNair (2001) kunnen emotie en logica, net zoals verschillende motivaties, elkaar door het proces heen aanvullen. Het is gebruikelijk dat men eerst de transitie van een omnivoor dieet naar *vegetarisch dieet* maakt en daarna overgaat op veganisme. De overgang naar veganisme is aannemelijker wanneer het vegetarisme voornamelijk *gemotiveerd is door dierenrechten* dan door

gezondheidsoverwegingen (Stilles, 1998). De overgang van vegetariër naar veganist is meestal een geleidelijk proces, soms van een paar jaar (Hirschler, 2000; MacNair, 2001). Volgens MacNair (2001) is de overstap van vegetarisme op veganisme makkelijker door de ontwikkelde *zelf-efficiëntie als vegetariër*, waardoor de transitie van vegetariër naar veganist minder beangstigend is. Kleine stappen, zoals het doorbreken van het idee dat vlees nodig is voor een complete maaltijd, en het af en toe nuttigen van een vegetarische maaltijd, zijn minder intimiderend maar zijn mogelijk cruciaal voor latere transities.

Volgens Larsson et al. (2003) zijn met name vrienden maar ook *familie, school, media* en *muziek* belangrijkste stimulerende factoren voor de keuze voor veganisme bij adolescenten in Zweden. Voorbeelden hiervan zijn het aanbieden van een veganistische lunch op school en het ontmoeten van adolescenten uit subculturen waar veganisme een belangrijke rol inneemt.

Volgens The Vegan Research Panel (geciteerd in Hirschler, 2011) zijn de twee voornaamste motieven voor veganisme *ethische/morele motieven* en *gezondheid/dieet gerelateerde motieven*, voor een kleine groep heeft de motivatie een *religieuze/spirituele basis* (Hirschler, 2011). Motivaties voor veganisme kunnen gerelateerd zijn aan het milieu, wereld honger, esthetiek, of multinationals (MacNair, 2001). Veganisme kan ook gemotiveerd zijn door associaties met patriërchaat en feminisme (Fox & Ward, 2008). In een onderzoek naar de motieven voor veganisme bij Zweedse jongeren kwam naast de belangrijkste motivatie ‘de behandeling van dieren’ ook een *voorkeur voor vegetarisch voedsel* en de *afkeer van vlees* als motieven voor veganisme naar voren (Larsson, Rönnlund, Johansson en Dahlgren, 2003). Kessler et al. (2016) vonden in aansluiting hierop dat smaak, liefde voor dieren en mondiale en humanitaire problemen belangrijkere motieven waren voor veganisten dan voor vegetariërs bij de keuze van hun dieet. Veganisten beschreven hun dieet respectievelijk als humaan, gezond, milieuvriendelijk en restrictief (Povey, Wellens & Conner, 2001).

4.2 Het behouden van een veganistische levensstijl

Volgens McDonald (2000) dienen de veganisten, met een nieuw aangepast wereldbeeld, zich opnieuw te verhouden tot de omgeving. Wat beweegt veganisten om hun levensstijl te behouden en hoe doen ze dat?

4.2.1 Interne aspecten

Aansluitend op McDonald (2000) vond Cherry (2015) dat het worden van veganist resulteert in een veranderde identiteit gereconstrueerd rondom moraal en ethiek. Deze *identiteitsvorming* zou kunnen dienen als stimuli voor veganisme. De conversie naar een nieuwe identiteit kan het commitment aan veganisme en het gedachtengoed namelijk versterken. Hierbij cultiveren veganisten een moreel congruente, betekenisvolle identiteit in de context van de collectieve identiteit van veganisme. De conversie naar de nieuwe identiteit veroorzaakt positieve gevoelens wat kan leiden tot een proces van extensief commitment omdat nieuwe leden hun nieuwe zelfbeeld willen valideren (Ferree and Miller, 1985). Veganisten doen dit door hun hele levensstijl hierop aan te passen (Cherry, 2015). Hoe meer men handelt naar de dieper gelegen waarden, hoe meer persoonlijke integriteit men voelt (Haenfler, Johnson & Jones, 2012). Zo kan het streven naar persoonlijke integriteit en authenticiteit en het vormen van een ‘pure’ identiteit, motiverender zijn voor sociale verandering dan de resulterende sociale verandering zelf. (Haenfler et al., 2012). Volgens

Hirschler (2011) is er echter geen sprake van identiteitsverandering. Veganisme zou namelijk enkel een manier zijn om de al aanwezige compassie in praktijk te brengen. De transitie naar veganisme verandert de manier van leven, niet het zelfbeeld.

In de praktijk het ook niet altijd mogelijk om volledig in overeenstemming met de veganistische waarden te leven. Greenebaum (2012) stelt, gebaseerd op de theorie van impressie management en de representatie van zelf (Goffman, 1959), dat ethische veganisten een gevoel van authenticiteit creëren doormiddel van verschillende *accomoderende strategieën*. Zo proberen ze de contradictie tussen hun ethiek en gedrag te bemiddelen door het aanpassen van hun publieke gedrag als veganist, het definiëren van een door de veganistische gemeenschap geaccepteerd grijsgebied, en het beschuldigen van de sociale structuur voor een gebrek aan geschikte alternatieven. Daarnaast zouden ethische veganisten, ‘de ander’ oftewel de gezondheidsveganisten devalueren door ze als minder ‘puur’ te beschouwen.

De (denkbeeldige) *collectieve identiteit* van het veganisme kan ook stimulerend werken voor het behoud van de levensstijl omdat het voorziet in een extra laag van betekenis voortkomend uit de verbondenheid van het individuen met iets groters dan zichzelf (Haenfler et al., 2012). Veganisten nemen misschien enkel hun eigen acties en commitment waar maar vele andere doen hetzelfde wat leidt tot een significant collectief resultaat (Maurer, 2002). Dit kan hoop geven voor de toekomstige vooruitgang (Hirschler, 2011). Ook Hirschler (2011) beschrijft positieve gevoelens die gepaard gaan met veganisme. Het veganist zijn wordt ervaren als een *betekenisvolle praktijk*, die tevens *belonend*, *plezierig* en *affirmatief* is. Door te handelen in overeenstemming met de waarde die gehecht wordt aan dierenwelzijn, het eigen lichaam en de aarde, wordt cognitieve dissonantie verminderd en een *positief zelfbeeld* en *psychologisch comfort* gevoed (Festinger, 1957). Het niet eten van dieren zorgt voor een groter *verbonden gevoel* met niet-menselijke dieren en natuur en in sommige gevallen voor een meer spiritueel leven. Sommige veganisten beschrijven hun transformatie naar deze levenswijze ook als in spirituele termen zoals “*verlichting*”, “*called awake*” en “*became whole*” (Kovan & Dirkx, 2003, p. 103).

Kroeze (2012) stelt zelfs dat vegetarisme kan worden gezien als een nieuwe religie omdat het *zekerheid* biedt in de postmoderne conditie van onzekerheid en relativisme. Veganisme is gestoeld op de moderne kijk op moraliteit waar absolute en universele waarheden mogelijk zijn. In die zin biedt het mensen die niet langer geloven in traditionele religies een nieuwe zekerheid. Daarnaast kan veganisme ook voorzien in *sociale coherentie*² en een sterke morele basis om een gevoel van *morele superioriteit te verantwoorden*.

Naast de positieve gevolgen van de veganistische levensstijl en wereldbeeld kan dit ook leiden tot teleurstelling wanneer men ziet dat veel mensen niet deelnemen aan de veganistische levensstijl en *negatieve emoties* door inzicht in het lijden van dieren (Hirschler, 2011). Daarnaast wordt het *afwijken van de mainstream samenleving* ook aangehaald als kenmerk van het nieuwe wereldbeeld (Jamison, Wenk, & Parker, 2000). Achteraf gezien word de keuze om veganist te worden als passend en juist ervaren (McDonald, 2000).

² Sociale coherentie is “the perception of the quality, organization, and operation of the social world, and it includes a concern for knowing about the world” (Keyes, 1998, p. 123). Men ziet een sociale wereld die begrijpelijk, logisch en voorspelbaar is en men heeft zorg voor en interesse in de samenleving en de omgeving (Westerhof & Keyes, 2008, p. 810).

4.2.2 Verhouding tot de omgeving

Het behoud van de veganistische levensstijl vergt *sociale netwerken* welke veganisme ondersteunen (Cherry, 2015; MacNair, 2001; McDonald, 2000) en is volgens Cherry (2006) nog belangrijker dan individuele wilskracht, een openbaring, of het volgen van normen. Echter, vaak levert de keuze voor veganisme *sociaal conflict* op, met name in de interactie met *familie* (Hirschler, 2011). Met name ouders maken zich zorgen over de gezondheid van het dieet (Cherry, 2015, Hirschler, 2011).

Kenmerkend voor het veganistische wereldbeeld is dat *vlees niet langer als voedsel wordt gezien* (McDonald, 2000). Echter, veganisten gaven aan dat ze nooit helemaal vrij waren van de normatieve ideologie van het *speciesisme*³ (McDonald, 2000, p. 21; Hirschler, 2011). Veganisten worden geconfronteerd met *onprettige reacties* zoals veroordeling, vooroordelen, plagerij, zorgen van anderen over de gezondheid, en situaties die in meer of mindere mate afwijken van de normale en gewenste interactie patronen (Swim & Stangor, 1998, p. 44). Veganisten zouden ook meer *sociale druk* ervaren om een ander, namelijk vegetarisch dieet, te volgen dan vleeseters of vegetariërs (Povey, Wellens & Conner, 2001). Veganisten staan daarmee voor de uitdaging om *zichzelf en hun ideeën op een manier te presenteren die bevorderlijk zijn voor prettige relaties*. Ze proberen bijvoorbeeld hun identiteit en het stigma te managen door dit aspect van hun identiteit te verbloemen. Ze passen hun presentatie bijvoorbeeld ook aan wanneer ze niet slagen om kennis over te dragen of mensen te overtuigen, welke neiging er vaak is, dit kan namelijk frustrerend zijn. Vervolgens stoppen veganisten hier mee of proberen ze minder invasief te zijn om zich meer geaccepteerd te voelen door anderen (McDonald, 2000; MacNair, 2001). Volgens (Cherry, 2015) wordt er ook gebruik gemaakt van *culturele tools* zoals het vooraf bespreken van menuopties met de gastheer/-vrouw of het uitwisselen van recepten. Toenemende ervaring maakt het voor veganisten steeds makkelijker om ongewenste situaties met omnivoren te verminderen (Hirschler, 2011). Sommige veganisten gaan op zoek naar *nieuwe ondersteunde sociale netwerken* (Cherry, 2015).

Volgens Fox en Ward (2008), MacNair (2001) en Hirschel (2011) worden de initiële motivaties door verloop van tijd uitgebreid met andere redenen voor het verder aanscherpen of het behouden van het dieet en levensstijl. Het *aanvullen van de motivaties* en het daarmee vergroten van het geloof in het veganisme helpt om de dissonantie tussen het veganisme en de kritische omgeving te verminderen en vertrekt de eigen commitment en is mogelijk cruciaal voor het behouden van de levensstijl (MacNair, 2001, p.64).

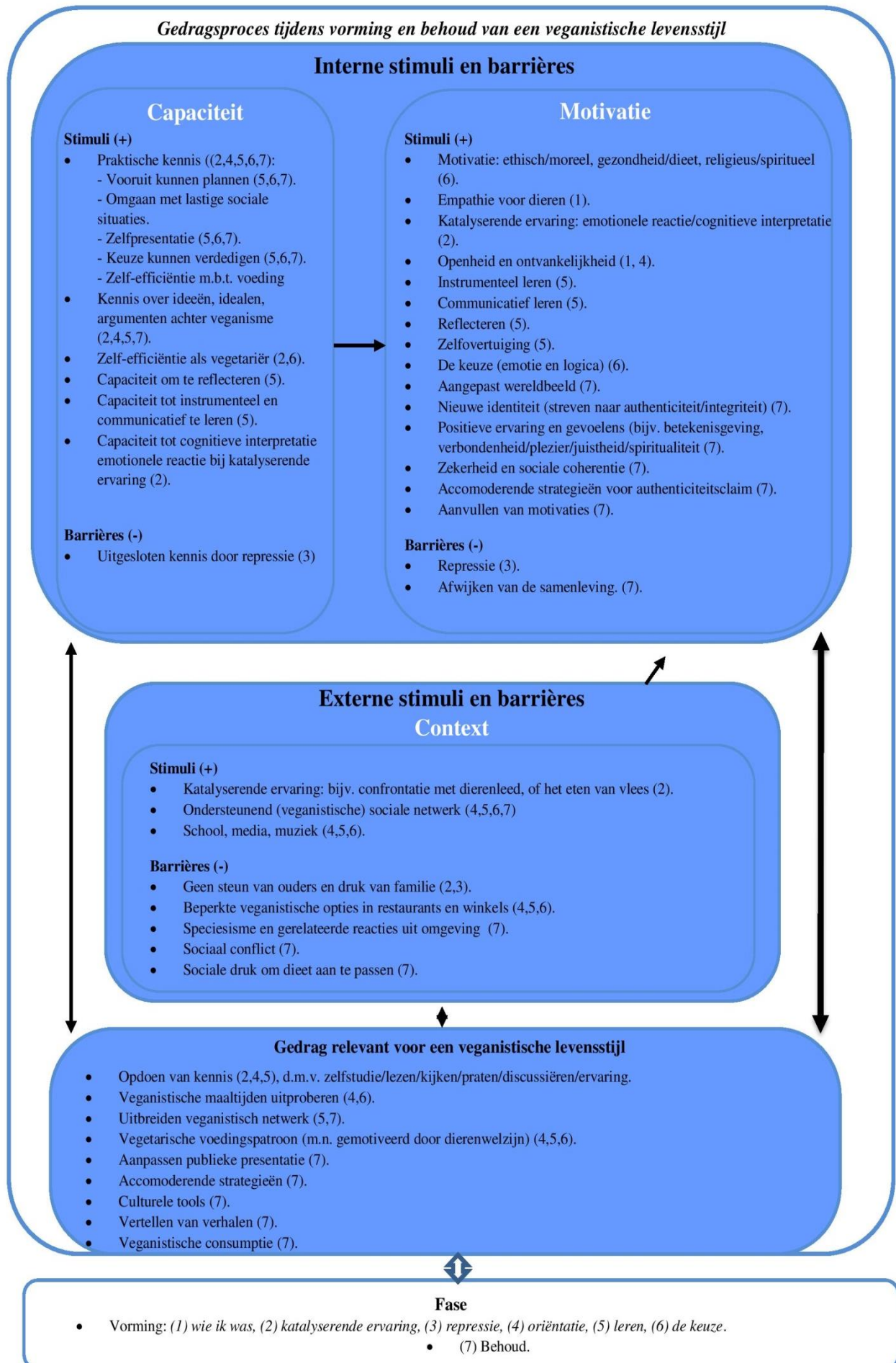
Het *vertellen van verhalen* over de transformatie is een belangrijke emotionele bron voor veganisme om collectieve actie te mobiliseren. Daarnaast helpt het ook voor het individu om de veganistische boodschap te internaliseren (Cherry, 2015).

³ Speciesisme is “the assumption of human superiority leading to the exploitation of animals” (Oxford University Press, 2016).

4.3 Model vorming en behoud veganistische levensstijl

De stimuli, barrières en gedragingen beschreven in paragraaf 4.1 en 4.2 zijn ingedeeld in de corresponderende categorieën afkomstig uit het conceptueel model (Figuur 2), zoals weergegeven in Figuur 4. De cijfers achter de stimuli, barrières en gedragingen corresponderen met de verschillende fasen van het proces van de *vorming* van een veganistische levensstijl (1 t/m 6) en de fase van *behoud* (7). De eerste zes fasen komen overeen met de eerste zes fasen zoals beschreven door McDonald (2000). De fase *behoud* omvat de interne aspecten, waaronder de zevende fase ‘wereldbeeld’ beschreven door McDonald (2000), en de verhouding tot de omgeving.

Gedragsproces tijdens vorming en behoud van een veganistische levensstijl



Figuur 4: Stimuli en barrières voor een veganistische levensstijl.

5. Conclusie

Het doel van dit onderzoek is om inzicht te krijgen in welke interne en externe stimuli en barrières een rol spelen bij het vormen en behouden van een veganistische levensstijl. Uit literatuuronderzoek is gebleken dat de bevorderende stimuli en gedragingen voor het vormen en het behouden van een veganistische levensstijl met name betrekking hadden op: ontvankelijkheid voor de boodschap; het hebben van een katalyserende ervaring (emotioneel en cognitief); een ondersteunend/pro-veganistisch sociaal netwerk en fysieke omgeving; instrumenteel en communicatief leren; het leren omgaan met (lastige) sociale situaties; ethische motivatie; positieve gevoelens geassocieerd met de keuze; en de vorming van een nieuwe (collectieve) identiteit. Daarnaast blijkt dat de twee voornaamste barrières voor het vormen en behouden van een veganistische levensstijl betrekking hebben op een sociale en fysieke omgeving die niet ondersteunend is voor veganisme en de confrontatie met lastige of onprettige sociale situaties.

6. Discussie

Dit onderzoek heeft geleid tot een overzicht van de stimuli en barrières voor de ontwikkeling en het behouden van een veganistische levensstijl zoals beschreven in de literatuur. Echter het was voorbij het doel en de haalbaarheid van deze studie om de verschillende stimuli en barrières te kunnen wegen naar relevantie en invloed. Vervolgonderzoek in bijvoorbeeld de vorm van een panel zou meer duidelijkheid kunnen geven over de mate waarin een stimulus of barrière daadwerkelijk van invloed is.

De barrières die uit dit onderzoek naar voren kwamen waren bovendien niet zodanig beperkend dat het de vorming en behoud van een veganistische levensstijl blokkeerde. De onderzoeksgroep bestond namelijk uit veganisten. Om inzicht te krijgen in de barrières die mensen beperken om stappen richting veganisme te nemen en hier uiteindelijk ook te belanden zouden ook stimuli en barrières voor bijvoorbeeld het minderen vleesconsumptie of het aannemen van een vegetarisch dieet relevant zijn omdat deze stappen als opstapje kunnen dienen voor uiteindelijk een veganistische levensstijl.

Daarnaast is onderzoek naar de groep mensen die tracht meer plantaardig te eten ook van belang wanneer ze uiteindelijk niet de ontwikkeling zouden maken naar een veganistische levensstijl. Deze groep kan namelijk een sleutelgroep vormen voor de bevordering van plantaardige voedingspatronen ten behoeve van een duurzame maatschappij.

Deze thesis heeft zich gericht op ethische veganisten aangezien het onderzoek inzicht wilde verschaffen in het aannemen van een geheel veganistische levensstijl. Echter het was niet altijd duidelijk welke definitie van veganist werd gehanteerd in de gebruikte literatuur aangezien deze vaak gebaseerd was op het eigen oordeel van de veganist. Hierdoor kunnen mogelijke nuanceverschillen tussen soorten veganisten onderbelicht zijn gebleven. Voor gezondheidsveganisten en veganisten op basis van duurzaamheidsaspecten zouden andere stimuli en barrières relevant kunnen zijn en/of anders kunnen meewegen (Greenebaum, 2012).

Over de kenmerken van veganisten en de eventueel rol hiervan voor de keuze voor een veganistische levensstijl, is nog heel weinig bekend (Povey, Wellens & Conner, 2001; Kessler et al., 2016). Mogelijk zijn er verschillen in bijvoorbeeld leeftijd, etnische achtergrond, opleidingsniveau en persoonlijkheidsprofielen (MacNair, 2001). Ook *gender* is mogelijk een relevante factor, aangezien veganisme meer lijkt voor te komen bij vrouwen (Schyns, 2016).

Een ander relevant onderwerp voor vervolgonderzoek is de invloed van *social media* op de populariteit van veganisme. De media blijkt veganisme te kunnen stimuleren (Larsson, 2003). In de huidige maatschappij neemt *social media* een belangrijke plaats in, waar de veganistische community tevens te vinden is. Dit is niet meegenomen in deze thesis omdat literatuur over de specifieke link tussen veganisme en *social media* ontbrak. Ook onderzoek naar relatie tussen andere kenmerken van de huidige samenleving, zoals secularisatie, emancipatie en maatschappelijk bewuste consumptie, en de populariteit van veganisme zou een waardevolle aanvulling zijn op de geïdentificeerde stimuli (Schyns, 2016; Barendregt & Jaffe, 2014).

Literatuurlijst

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 179-211.
- Armitage, C. J. (2009). Is there utility in the transtheoretical model? *British journal of health psychology*, 14(2), 195-210.
- Barendregt, B., & Jaffe, R. (Eds.). (2014). *Green Consumption: The Global Rise of Eco-chic*. Bloomsbury Publishing.
- Brady, J & Ventresca, M. (2014). “Officially A Vegan Now”: On Meat and Renaissance Masculinity in Pro Football. *Food and Foodways*, 22(4), 300-321.
- Carlsson-Kanyama, A., & González, A. D. (2009). Potential contributions of food consumption patterns to climate change. *The American journal of clinical nutrition*, 89(5), 1704S-1709S.
- Fishbein, M., Bandura, A., Triandis, H. C., Kanfer, F. H., Becker, M. H., Middlestadt, S. E., & Eichler, A. Factors Influencing Behaviour and Behaviour Change: Final Report-Theorist's Workshop. 1992. Unpublished manuscript.
- Ferree, M. M., & Miller, F. D. (1985). Mobilization and Meaning: Toward an Integration of Social Psychological and Resource Perspectives on Social Movements. *Sociological Inquiry*, 55(1), 38-61.
- Festinger L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Fox, N., & Ward, K. (2008). Health, ethics and environment: a qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite*, 50(2), 422-429.
- Goffman, E. (1959). *Presentation of Self in Everyday Life*. New York: Doubleday & Company.
- Goffman, E. (1963). *Stigma*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Green, E. C. & Murphy, E. 2014. Health Belief Model. *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Health, Illness, Behavior, and Society*. 766–769.
- Greenebaum, J. (2012). Veganism, Identity and the Quest for Authenticity. *Food, Culture & Society*, 15(1), 129-144.
- Haenfler, R., Johnson, B., & Jones, E. (2012). Lifestyle movements: Exploring the intersection of lifestyle and social movements. *Social Identity work in online discussions on veganism*. *Appetite*, 52(3), 621-630. *Movement Studies*, 11(1), 1-20.
- Hirschler, C. A. (2011). “What Pushed Me over the Edge Was a Deer Hunter”: Being Vegan in North America. *Society & Animals*, 19(2), 156-174.
- Kassa Groen. (2014). Steeds meer mensen gaan voor veganistisch. Ontleent aan <http://kassa.vara.nl/nieuws/steeds-meer-mensen-gaan-voor-veganistisch>
- Kessler, C. S., Holler, S., Joy, S., Dhruva, A., Michalsen, A., Dobos, G., & Cramer, H. (2016). Personality profiles, values and empathy: differences between lacto-ovo-vegetarians and vegans. *Forschende Komplementärmedizin/Research in Complementary Medicine*, 23(2), 95-102.
- Keyes, C.L.M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121–140

- Kovan, J. T., & Dirkx, J. M. (2003). "Being called awake": the role of transformative learning in the lives of environmental activists. *Adult education quarterly*, 53(2), 99-118.
- Kroeze, I. J. (2012). How to eat: vegetarianism, religion and law. *TD: The Journal for Transdisciplinary Research in Southern Africa*, 8(1), 1-16.
- Larsson, C. L., Rönnlund, U., Johansson, G., & Dahlgren, L. (2003). Veganism as status passage: The process of becoming a vegan among youths in Sweden. *Appetite*, 41(1), 61-67.
- Jamison W., Wenk C., & Parker J. (2000). Every sparrow that falls: Understanding animal rights activism as a functional religion. *Society & Animals*, 8 (3), 305-330.
- MacNair, R. M. (2001). McDonald's" Empirical Look at Becoming Vegan". *Society & Animals*, 9(1), 63-69.
- Marlow, H. J., Hayes, W. K., Soret, S., Carter, R. L., Schwab, E. R., & Sabaté, J. (2009). Diet and the environment: does what you eat matter?. *The American journal of clinical nutrition*, 89(5).
- Maurer, D. 2002. *Vegetarianism: Movement or Moment*. Philadelphia, PA: Temple University Press.
- McDermott, M. S., Oliver, M., Svenson, A., Simnadis, T., Beck, E. J., Coltman, T., Iverson, D., Caputi, P., & Sharma, R. (2015). The theory of planned behaviour and discrete food choices: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1-11.
- McDonald, B. (2000). "Once You Know Something, You Can't Not Know It" An Empirical Look at Becoming Vegan. *Society & Animals*, 8(1), 1-23.
- Michie, S., Van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6(1), 42.
- Nu.nl. (2016). *Groot-Brittannië telt meer dan half miljoen veganisten*. Ontleent aan <http://www.nu.nl/eten-en-drinken/4263416/groot-brittannie-telt-meer-dan-half-miljoen-veganisten.html>
- Oxford University Press. (2016). *Speciesism*. Ontleend aan http://www.oxforddictionaries.com/definition/american_english/speciesism
- Oxford Learner's Dictionaries. (2016). *Praxis*. Ontleend aan <http://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/praxis>.
- Povey, R., Wellens, B., & Conner, M. (2001). Attitudes towards following meat, vegetarian and vegan diets: an examination of the role of ambivalence. *Appetite*, 37(1), 15-26.
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American journal of health promotion*, 12(1), 38-48.
- Rothgerber, H. (2013). Real men don't eat (vegetable) quiche: Masculinity and the justification of meat consumption. *Psychology of Men & Masculinity*, 14(4), 363-375.
- Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58(1), 141-150.
- Sabaté, J., & Soret, S. (2014). Sustainability of plant-based diets: back to the future. *The American journal of clinical nutrition*, 100(1), 476-482.
- Spaargaren, G. (2011). Theories of practices: Agency, technology, and culture: Exploring the relevance of practice theories for the governance of sustainable consumption practices in the new world-order. *Global Environmental Change*, 21(3), 813-822.

- Stepaniak, J., & Messina, V. (1998). *vegan sourcebook*. Lowell House.
- Stilles, B. 1998. Vegetarianism: Identity and Experience as Factors in Food Selection. *Free Inquiry in Creative Sociology*, 26(2), 213-24.
- The Vegan Society. (z.d.). *Definition of Veganism*. Ontleend aan <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. (2008). Geestelijke gezondheid is meer dan de afwezigheid van geestelijke ziekte. *MGV-Maandblad geestelijke volksgezondheid*, 63(10), 808-820.

