

OMGAAN MET WEERSTAND

WAAROM PLANTAARDIG IN DE ZORG?

Meer plantaardig op het menu in woonzorgcentra en ziekenhuizen: het is een verhaal van gezondheid, duurzaamheid én smaak. Steeds meer zorginstellingen zetten stappen in die richting mét succes. **Maar verandering roept ook vragen op en wekt weerstand op.** Want wat als bewoners 'hun stukje vlees' missen? Of als de directie vreest voor negatieve reacties? Of wanneer het zorgpersoneel bezorgd is over voedingstekorten? Of als de keukenploeg niet goed weet waar te beginnen?

Hoe meer mensen zich gehoord en betrokken voelen, hoe groter de kans dat plantaardig ook écht in de smaak valt.

HOE KRIJG JE IEDEREEN MEE?

Weerstand is normaal bij elk veranderproces. Maar wie begrijpt waar die weerstand vandaan komt, kan er zorgzaam en doeltreffend mee omgaan. **In deze checklist bundelen we inzichten uit de gedragswetenschappen en praktijkervaring om jou te helpen plantaardige keuzes op een haalbare, positieve en verbindende manier te introduceren.** Per doelgroep – bewoners en patiënten, zorgpersoneel, chefs en keukenmedewerkers, artsen en diëtisten, bezoekers, en directie – vind je concrete tips, voorbeeldzinnen en strategieën om samen kleine stappen vooruit te zetten.

ALGEMENE AANBEVELINGEN

- Begin met **kleine stappen**: 1 recept, 1 afdeling, 1 dag per week. En evolueer daarna richting vaker of op andere momenten.
- Laat ruimte voor **keuzevrijheid**, ook voor vleeseters.
- Verzamel **feedback** en pas aan.
- Maak het **zichtbaar**: wie wil, kan proeven en meepraten.
- Communiceer vanuit **zorgzaamheid**, niet vanuit dwang of overtuiging.
- **Hou vol**: veranderingen gaan niet altijd even snel. Weerstand kan wegebben en na een dipje kan de tevredenheid zelfs groter worden dan daarvoor!
- Benader **plantaardig vanuit smaak**. Iedereen eet in de eerste plaats omdat het smaakvol is. Van daaruit kan je verder het gesprek aangaan over het belang van vaker plantaardig eten.



BEWONERS EN PATIËNTEN



TYPISCHE WEERSTAND

- "Ik ben dat niet gewoon."
- "Dat is voor vegetariërs, ik heb vlees nodig."
- "Dat smaakt nergens naar."
- "Ik lust dat niet."
- "Dat is voor de jeugd."

VERKLARING VOOR DE WEERSTAND

- Gewoontes en voorkeuren zijn sterk verankerd, zeker op oudere leeftijd.
- Voeding is gelinkt aan identiteit, comfort en nostalgie.
- Onzekerheid of angst rond voedingswaarde en tekorten.
- Emotionele weerstand tegen verandering.

AANPAK

- Gebruik principes van Motiverende Gespreksvoering: maak duidelijk dat je snapt dat het spannend is om iets nieuws te proeven, en respecteer de autonomie van mensen door ze finaal te laten beslissen of ze wel of niet voor het gerecht kiezen.
- Laat hen stap voor stap wennen: proevertjes, vertrouwde recepten in plantaardige vorm.
- Geef positieve zintuiglijke ervaringen (smaak, geur, presentatie).

PRAKTISCHE TIPS

- Vraag toestemming: "Wil u dit gerecht eens proberen, als test?"
- Leg voordelen op een begrijpelijke manier uit: vb. "Dit helpt de stoelgang verbeteren."
- Werk met herkenbare gerechten met een kleine aanpassing (bv. plantaardige vol-au-vent).
- Het helpt om het plantaardige gerecht met evenveel enthousiasme aan te bieden als een gerecht met vlees of vis. Als het lekker is, dan hoeft je helemaal niet te benadrukken dat dit plantaardig is.

ZORGPERSONEEL

TYPISCHE WEERSTAND

- "Dat komt boven op onze taken."
- "Onze bewoners willen dat niet."
- "Dat is niet voedzaam genoeg."

VERKLARING VOOR DE WEERSTAND

- Perceptie van werkdruk en extra belasting.
- Loyaliteit en beschermingsreflex naar bewoners.
- Onzekerheid over voedingswaarde of medische geschiktheid.
- Lage kennis over plantaardige alternatieven.

AANPAK

- Gebruik het COM-B model (Capability, Opportunity, Motivation dat leidt tot het veranderen van gedrag (Behaviour)):
 - Versterk kennis over voeding (Capability).
 - Toon haalbaarheid in de dagelijkse praktijk (Opportunity).
 - Maak het betekenisvol en motiverend (Motivation), bv. gezondheid bewoners verbeteren.
- Betrek hen vanaf het begin: co-creatie geeft eigenaarschap.
- Laat hen proeven van de gerechten.

PRAKTISCHE TIPS

- Geef beknopte infofiches over plantaardige voeding bij ouderen.
- Laat collega's getuigen over geslaagde toepassingen.
- Benadruk dat het géén vervanging hoeft te zijn, maar een verrijking, aanvulling of keuze.



KEUKENPLOEG & CATERINGTEAM

TYPISCHE WEERSTAND

- "We weten niet hoe we dat moeten klaarmaken."
- "Het kost te veel tijd of moeite."
- "Dat gaat toch niet gegeten worden."
- "Ik eet dat zelf ook niet."



VERKLARING VOOR DE WEERSTAND

- Onzekerheid of gebrek aan ervaring met plantaardig koken.
- Angst voor verspilling of negatieve reacties.
- Routine en efficiëntie zijn belangrijk in grootkeukens.

AANPAK

- Bied opleiding en ondersteuning op maat: concrete recepten, werkinstructies, eenvoudige technieken.
- Werk op trots en vakmanschap: laat hen zelf ontwikkelen en experimenteren.
- Start klein: test één recept of component per keer.



Check zeker het Plantkracht-materiaal

- lekkere recepten
- culinaire info
- proefsessie voor personeel

PRAKTISCHE TIPS

- Organiseer een proefmoment enkel voor de keukenploeg.
- Neem de chef of de mensen van de keukenploeg mee naar de bewoners en patiënten om feedback uit eerste hand te krijgen.
- Toon voorbeelden van andere zorginstellingen waar plantaardig wél werkt.
- Verzeker hen dat bewonerskeuze behouden blijft.

ARTSEN EN DIËTISTEN

TYPISCHE WEERSTAND

- "Dat is niet geschikt voor oudere of zieke mensen."
- "Ze krijgen al te weinig eiwitten."
- "Dit is een hype, geen wetenschappelijk onderbouwd beleid."

VERKLARING VOOR DE WEERSTAND

- Klinische focus op risicovermijding en nutriënten tekorten.
- Aarzeling tegenover initiatieven die niet uit het medische veld komen.
- Onbekendheid met recente literatuur over plantaardige voeding bij ouderen en zieken.

AANPAK

- Werk evidence-based: voorzie overzicht van studies, richtlijnen, aanbevelingen (bv. WHO, ESPEN).
- Spreek in hun taal: klinische voordelen, risicovermindering, functionele uitkomsten.
- Betrek gemotiveerde zorgprofessionals als ambassadeurs.

Check zeker het Plantkracht-materiaal

- achtergrond info over nutritioneel plantaardig
- nutritionele berekening volwaardig plantaardig dagmenu
- fiche over ambassadeurs

PRAKTISCHE TIPS

- Maak een korte samenvatting van de beschikbare wetenschappelijke kennis. Zie ook het document "Argumenten voor vaker plantaardig".
- Organiseer lunchsessies of webinars over plant-based voeding en geriatrie.
- Geef ruimte voor dialoog: "Wat zou u nodig hebben om dit veilig toe te passen?"



BEZOEKERS, FAMILIE, MANTELZORGERS

TYPISCHE WEERSTAND

- "Mijn moeder moet niet op dieet gezet worden."
- "Ze lust dat niet, dat weet ik zeker."
- "Waarom moet dit nu ineens anders?"

VERKLARING VOOR DE WEERSTAND

- Beschermingsreflex: ze willen comfort en 'vertrouwde' zorg voor hun naaste.
- Bezorgdheid over voedingstoestand (zeker bij ouderen).
- Onbekendheid met plantaardige alternatieven.
- Emotionele band met traditioneel eten (rituelen, herinneringen).

AANPAK

- Erken hun bezorgdheid en toon dat plantaardig geen beperking hoeft te zijn.
- Communiceer duidelijk en transparant over keuzemogelijkheden, voedingswaarde en smaak.
- Nodig hen eventueel uit om zelf te proeven of info te ontvangen.

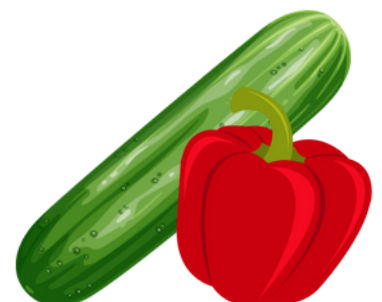
PRAKTISCHE TIPS

- Vermijd vakjargon en focus op herkenbare voordelen: "Dit gerecht helpt tegen constipatie, en het is licht verteerbaar."
- Stel gerust: "Er is altijd keuze, en klassieke gerechten blijven ook beschikbaar."
- Betrek hen eventueel bij proefmomenten of communicatie.



Check ook dit Plantkracht-materiaal

-
- Fiche over een proefmoment



DIRECTIE & BELEIDSMAKERS

TYPISCHE WEERSTAND

- "Is dit financieel haalbaar?"
- "Gaan we geen klachten krijgen?"
- "Is dit wel onze prioriteit?"

VERKLARING VOOR DE WEERSTAND

- Focus op risico's, kosten en imago.
- Behoeftte aan bewijs van impact, haalbaarheid en draagvlak.
- Weerstand tegen verandering zonder duidelijk rendement of urgentie.

AANPAK

- Spreek hun taal: efficiëntie, patiënttevredenheid, gezondheidswinst, duurzaamheid, reputatie.
- Gebruik data en best practices uit andere zorginstellingen.
- Positioneer het als een toekomstgerichte investering in preventieve zorg.

PRAKTISCHE TIPS

- Voorzie een korte, heldere samenvatting van mogelijke voordelen: minder verspilling, betere darmgezondheid, hogere tevredenheid.
- Laat voorlopers uit andere instellingen getuigen.
- Koppel plantaardige voeding aan bredere beleidsdoelen (duurzaamheid, ESG, preventie).



Check ook dit Plantkracht-materiaal

- Argumenten voor vaker plantaardig
- Verandering levend maken: ziekenhuismanagement



De inhoud en opmaak van dit materiaal gebeurde door [Mosquito In The Room](#), op basis van eigen expertise, werkervaring met de sector, referentie rapporten, én de waardevolle input van een aantal relevante professionals.

Vragen of opmerkingen:

✉ amy@mosquitointheroom.be
of ariane@mosquitointheroom.be

☎ 0474 78 22 30

👉 Update,
inspiratie en info,
[check onze linkedin.](#)



Met steun van

