

# Dierbaar dier

Zingeving aan een veganistische levenswijze te midden van een carnistische samenleving en de constante realiteit van dierenleed en klimaatverandering

Masterscriptie Faye Westen

Studentnummer: 4801407

Scriptiebegeleider: dr. Joris Kregting

Inleverdatum: 23 januari 2025

Aantal woorden: 19.584 (exclusief inhoudsopgave, (voet)noten, literatuurlijst en bijlagen)



*Scriptie ter verkrijging van de graad "Master of Arts" in de theologie en religiewetenschappen aan de Radboud Universiteit Nijmegen*

Hierbij verklaar en verzeker ik, Faye Westen, dat deze scriptie zelfstandig door mij is opgesteld, dat geen andere bronnen en hulpmiddelen zijn gebruikt dan die door mij zijn vermeld en dat de passages in het werk waarvan de woordelijke inhoud of betekenis uit andere werken – ook elektronische media – is genomen door bronvermelding als ontlening kenbaar gemaakt worden.

Nijmegen, 23 januari 2025

## **Samenvatting**

Dit onderzoek verkent hoe veganisten zin ontlelen aan hun veganistische levensstijl en tegen welke uitdagingen zij aanlopen in het dagelijks leven in een carnistische samenleving. Uit twaalf interviews blijkt dat motivaties voor het aannemen en behouden van veganisme sterk samenhangen met de zin die veganisten ontlelen aan hun levenswijze. Veganisten zien hun leefwijze niet alleen als een persoonlijke keuze, maar als een ethisch gemotiveerde levensstijl die bijdraagt aan grotere doelen zoals het vermijden van bijdragen aan dierenleed en milieuschade. Veganisten handelen in overeenstemming met hun levensovertuiging(en) en waarden en ervaren morele voldoening, persoonlijke ontwikkeling en willen anderen informeren of inspireren. Veel veganisten ervaren echter praktische, sociale en emotionele uitdagingen, die het aannemen en volhouden van een veganistische levensstijl kunnen bemoeilijken.

<b>Inhoud</b>	<b>4</b>
<b>Hoofdstuk 1. Inleiding</b>	<b>6</b>
1.1 Probleemstelling	7
1.2 Doelstelling	11
1.3 Vraagstelling	11
1.4 Leeswijzer	12
<b>Hoofdstuk 2. Theoretisch kader</b>	<b>13</b>
2.1 Veganisme	14
2.1.1 Een geschiedenis van het veganisme	14
2.1.2 Huidig veganisme	16
2.2 Motivaties voor veganisme	17
2.2.1 Dierenleed	18
2.2.2 Milieu	21
2.2.3 (Volks)gezondheid	23
2.2.4 Sociale rechtvaardigheid	26
2.2.5 Sociale omgeving	28
2.2.6 Indringende ervaringen	30
2.3 Zingeving aan veganisme	32
2.3.1 Zingeving: definities en dimensies	32
2.3.2 Zingeving en motivatie	33
2.3.3 Zingeving en veganisme	34
2.4 Uitdagingen in een carnistische samenleving	35
2.4.1 Praktische uitdagingen	35
2.4.2 Sociale uitdagingen	36
2.4.3 Emotionele uitdagingen	37
<b>Hoofdstuk 3. Methode</b>	<b>39</b>
3.1 Ruwe dataverzameling	39
3.2 Data-analyse	40
3.3 Betrouwbaarheid en validiteit	41

<b>Hoofdstuk 4. Resultaten</b>	<b>43</b>
4.1 Algemene gegevens	43
4.2 Motivaties voor veganisme	44
4.2.1 Dierenleed	44
4.2.2 Milieu	46
4.2.3 (Volks)gezondheid	47
4.2.4 Sociale rechtvaardigheid	48
4.2.5 Sociale omgeving	49
4.2.6 Indringende ervaringen	50
4.3 Zingeving aan veganisme	52
4.3.1 Levensovertuiging	52
4.3.2 Persoonlijke ontwikkeling en doelen	54
4.3.3 Invloed van en op de omgeving	55
4.3.4 Hoop en toekomst	56
4.4 Uitdagingen in een carnistische samenleving	57
4.4.1 Praktische uitdagingen	57
4.4.2 Sociale uitdagingen	58
4.4.3 Emotionele uitdagingen	59
<b>Hoofdstuk 5. Conclusie</b>	<b>62</b>
5.1 Motivaties voor veganisme	62
5.2 Zingeving aan veganisme	64
5.3 Uitdagingen in een carnistische samenleving	66
5.4 Beantwoording hoofdvraag	67
<b>Hoofdstuk 6. Discussie</b>	<b>69</b>
<b>Literatuurlijst</b>	<b>71</b>
<b>Bijlagen</b>	<b>78</b>

# Hoofdstuk 1. Inleiding

*'The question is not, Can they reason? nor, Can they talk? but, Can they suffer?'*

- Peter Singer, *Animal Liberation* <sup>1</sup>

## Achtergrond

Peter Singer is een Australisch filosoof en ethicus en is bekend geworden om zijn werken op het gebied van dierenrechten en bio-ethiek.<sup>2</sup> Hij kreeg brede erkenning voor zijn boek *Animal Liberation* uit 1975, waarin hij pleit voor het beëindigen van dierenleed veroorzaakt door menselijke exploitatie.<sup>3</sup> Singer betoogt dat dieren, net als mensen, subjecten van moraliteit zijn en daarom recht hebben op een morele behandeling. In het boek analyseert Singer verschillende vormen van dierenmisbruik, waaronder de praktijken van de bio-industrie, dierproeven en entertainment zoals circussen en dierengevechten. Hij legt de nadruk op het feit dat dieren kunnen lijden en dat dierenleed serieus moet worden genomen als filosofische kwestie. Ook zijn andere werken hebben impact gehad op het denken over dierenrechten en de behandeling van dieren in onze samenleving en hebben mensen geïnspireerd om na te denken over hun relatie tot dieren en morele verplichtingen tegenover dieren.<sup>4</sup>

In Nederland worden jaarlijks meer dan 400 miljoen landbouwhuisdieren gehouden. Het gaat dan om varkens, koeien, kippen, schapen, geiten, eenden, kalkoenen en konijnen. Het grootste deel daarvan leeft in de bio-industrie, waar ze tegen zo laag mogelijke kosten zoveel mogelijk vlees, eieren of melk moeten produceren.<sup>5</sup> In Nederland worden dagelijks 1,5 miljoen dieren gedood.<sup>6</sup> Hoewel er in Nederland wetgeving bestaat rondom het houden van dieren en de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit toezicht

---

<sup>1</sup> P. Singer, *Animal Liberation* (40<sup>th</sup> Anniversary Edition; New York 2015) 31.

<sup>2</sup> Website Peter Singer – About Me, <https://www.petersinger.info/> (geraadpleegd 31 mei 2024).

<sup>3</sup> Singer, *Animal Liberation*, 8-18.

<sup>4</sup> P. Singer, *In Defence of Animals* (New Jersey 2005) en *Why Vegan* (Londen 2020).

<sup>5</sup> Dierenbescherming - Dieren in de vee-industrie, <https://www.dierenbescherming.nl/werkzaamheden/dierenbeleid-beinvloeden/dieren-in-de-vee-industrie> (geraadpleegd 2 mei 2024).

<sup>6</sup> Wakker Dier – Slachten, <https://www.wakkerdier.nl/vee-industrie/misstanden/slachten/> (geraadpleegd 15 januari 2025).

houdt op het welzijn van ‘productiedieren’, gebeuren er jaarlijks duizenden ongelukken en vinden er grove misstanden plaats in onder andere de Nederlandse slachthuizen. Schreeuwende dieren, gewonde dieren die worden mishandeld, onvoldoende verdoving voor het slachten of varkens die levend gekookt worden: het zijn misstanden die soms wel in het nieuws komen, maar die nog steeds voorkomen. Gesteld zou kunnen worden dat veel misstanden het nieuws niet eens halen omdat ze normaal worden bevonden. Een greep uit de recente gebeurtenissen: ‘Stalbrand doodt duizenden varkens in Boekel’<sup>7</sup>, ‘5700 overtredingen in slachthuizen in zes maanden’<sup>8</sup> of ‘Slachterij Gosschalk beboet om mishandeling varkens.’<sup>9</sup> Dit zijn echter enkel de gerapporteerde gebeurtenissen met dierenleed als gevolg die in het nieuws komen, slechts een fractie van wat er nog meer gebeurt in Nederland.

## 1.1 Probleemstelling

In Nederland eet in 2020 het overgrote deel van de bevolking, namelijk 95 procent, dieren.<sup>10</sup> Volgens Amerikaans sociaal psycholoog Melanie Joy leven we in een *carnistische* samenleving, in een samenleving met een onzichtbaar geloofssysteem dat mensen aanmoedigt om bepaalde dieren te eten en andere als huisdier te houden.<sup>11</sup> In haar boek *Waarom we van honden houden, varkens eten en koe dragen*, betoogt ze dat carnisme een door de samenleving geaccepteerd systeem is waarin dieren als objecten of voedsel worden gezien, in plaats van als levende wezens met gevoelens en rechten. Dit systeem wordt volgens haar ondersteund door psychologische en culturele mechanismen die het lijden van dieren onzichtbaar maken en de mens in staat stellen

---

<sup>7</sup> NOS Nieuws - Duizenden varkens dood bij stalbrand Boekel, verdachte aangehouden, <https://nos.nl/artikel/2514092-duizenden-varkens-dood-bij-stalbrand-boekel-verdachte-aangehouden> (geraadpleegd 8 mei 2024).

<sup>8</sup> NOS Nieuws - 5700 overtredingen in slachthuizen in zes maanden: ‘Het moet beter’, <https://nos.nl/artikel/2476028-5700-overtredingen-in-slachthuizen-in-zes-maanden-het-moet-beter> (geraadpleegd 2 mei 2024).

<sup>9</sup> NOS Nieuws - Slachterij Gosschalk beboet om mishandeling varkens, <https://nos.nl/artikel/2504280-slachterij-gosschalk-beboet-om-mishandeling-varkens> (geraadpleegd 10 mei 2024).

<sup>10</sup> Centraal Bureau voor de Statistiek - Klimaatverandering en energietransitie, opvattingen en gedrag van Nederlanders, <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2021/klimaatverandering-en-energietransitie-opvattingen-en-gedrag-van-nederlanders-in-2020/6-vleesconsumptie> (geraadpleegd 24 mei 2024).

<sup>11</sup> M. Joy, *Waarom we van honden houden, varkens eten en koe dragen. Een introductie in carnisme*, vert. H. Eymers (Gorredijk 2021) 33-46.

dieren te eten zonder schuldgevoel.<sup>12</sup> Volgens Joy eten mensen dieren simpelweg omdat ze dat altijd gedaan hebben, omdat ze het lekker vinden, en omdat ‘de wereld nu eenmaal zo in elkaar zit’.<sup>13</sup>

Speciesisme, een term geïntroduceerd door Britse schrijver Richard Ryder, verwijst naar de ideologie die het toekennen van morele waarde en rechten baseert op de soort waartoe een wezen behoort.<sup>14</sup> Dit vooroordeel plaatst de belangen van de mens boven die van andere dieren, vaak zonder rechtvaardiging anders dan het verschil in menselijke status.<sup>15</sup> Speciesisme wordt vaak vergeleken met andere vormen van discriminatie zoals racisme en seksisme, omdat het een willekeurig onderscheid zou maken tussen moreel relevante wezens op basis van irrelevante kenmerken.<sup>16</sup> Binnen de bio-industrie rechtvaardigt het speciesisme volgens Ryder het wrede gebruik van dieren, waarbij hun vermogen tot lijden wordt genegeerd ten gunste van menselijke voordelen. Veel mensen willen goedkope dierproducten consumeren en benadelen de dieren daarvoor, sluiten ze (indirect) op en ontnemen ze de mogelijkheid hun eigen gedrag te uiten.<sup>17</sup> Het onderscheid tussen mensen en dieren is echter niet gebaseerd op rationele of ethische gronden, en Ryder noemt het speciesisme daarom moreel onhoudbaar.<sup>18</sup> Hij betoogt dat voelende wezens, ongeacht hun soort, het vermogen hebben om pijn en leed te ervaren en daarom morele overweging verdienen.<sup>19</sup>

Een gemiddelde Nederlander eet in zijn leven 1924 dieren: 1196 kippen, 686 vissen, 32 varkens, 5 geiten of schapen en 5 koeien, waarvan 1 kalf.<sup>20</sup> Volgens ProVeg International, een internationale organisatie die zich inzet voor plantaardige voeding, zijn

---

<sup>12</sup> Joy, *Waarom we van honden houden, varkens eten en koe dragen*, 33-46.

<sup>13</sup> Joy, *Waarom we van honden houden, varkens eten en koe dragen*, 40.

<sup>14</sup> R. Ryder, *Animal revolution. Changing Attitudes Towards Speciesism* (Londen 1989).

<sup>15</sup> Anne R. Brouwer, Clare D’Souza, Stephen Singaraju en Luis A. Arango-Soler, ‘Value Attitude Behaviour and Social Stigma in the Adoption of Veganism: An Integrated Model’, *Food Quality and Preference* 97 (2022). <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104479>.

<sup>16</sup> Pink Politiek - Speciesisme: discriminatie op basis van diersoort, een vergelijking met seksisme en racisme, <https://www.pinkpolitiek.nl/speciesisme-een-vergelijking/> (geraadpleegd 12 augustus 2024).

<sup>17</sup> Dier en Recht - Speciesisme is structureel dierenleed gedogen, <https://www.dierenrecht.nl/nieuwsartikelen/speciesisme-structureel-dierenleed-gedogen> (geraadpleegd 15 augustus 2024).

<sup>18</sup> R. Ryder, *Speciesism, Painism and Happiness. A Morality for the Twenty-First Century* (Exter 2011) 38-62.

<sup>19</sup> Ryder, *Speciesism, Painism and Happiness*, 38-62.

<sup>20</sup> Daarbij zijn ongewervelde dieren als krabben en garnalen niet meegerekend, evenals de dieren die indirect sterven door de vlees- en visindustrie, zoals door ziektes of bijvangst. Bron: ProVeg International - Geen vlees eten: zoveel dieren red je ermee, <https://proveg.com/nl/blog/geen-vlees-eten-zoveel-dieren-red-je-ermee/> (geraadpleegd 25 juni 2024).

dat voornamelijk zoogdieren en vogels die in stallen worden gehouden en vissen die worden gevangen of gefokt in viskwekerijen.<sup>21</sup> Hoewel mensen al van oudsher vlees en zuivel consumeren, is de vlees- en zuivelconsumptie in de westerse wereld vanaf vooral de jaren vijftig van de vorige eeuw explosief gestegen: volgens het Planbureau voor de Leefomgeving at een Nederlander in 1950 gemiddeld 17 kilo vlees per jaar, in 2023 was dat 37 kilo per jaar.<sup>22</sup> <sup>23</sup> Voor de Nederlandse overheid was het veiligstellen van de voedselvoorziening in de jaren vijftig van groot belang en daarom werd de productie van de land- en tuinbouw flink gestimuleerd. Het aantal varkens steeg volgens het CBS van 1,9 miljoen ‘stuks’ in 1950 tot 12,4 miljoen varkens in 2016.<sup>24</sup> In 1950 gaf de gemiddelde ‘melkkoe’ 4 duizend liter melk per jaar, in 2016 was dit 8,2 duizend liter.

Door innovatie, schaalvergroting en mechanisering is de productie en productiviteit van dieren, vlees en zuivel enorm gestegen. Mensen in de westerse wereld kunnen daardoor al enkele decennia goedkoop een biefstuk of karbonade kopen in de supermarkt op de hoek, en dat lijkt dan ook de normaalste zaak van de wereld. De bio-industrie betekende ook dat dieren minder ruimte kregen en in een productiesysteem terechtkwamen.<sup>25</sup> De taal van het CBS (‘stuks’, ‘melkoeien’ en ‘productie’) weerspiegelt daarnaast de systemische kijk op dieren als productiemiddelen, in lijn met de ideologie van het carnisme, waarin de belangen en behoeften van dieren ondergeschikt zijn aan die van mensen. De carnistische samenleving was er dus al, maar is in de afgelopen decennia versterkt door onder andere schaalvergroting en massaproductie, waardoor dierenleed fors is toegenomen. Dit heeft ethische implicaties: we kunnen als mensen nadenken over wat het goede of morele is om te doen, en kunnen nadenken over de consequenties van onze omgang met andere levensvormen voor ons eigen genot.

Vlees van dieren wordt in een carnistische samenleving gepercipieerd als lekker, normaal, natuurlijk en noodzakelijk, is goedkoop, en mensen hebben altijd al vlees en

---

<sup>21</sup> ProVeg International – Over ons, <https://proveg.com/nl/over-ons/> (geraadpleegd 28 oktober 2024).

<sup>22</sup> Voedingscentrum - Vlees eten: een korte geschiedenis, <https://www.voedingscentrum.nl/nl/duurzaam-eten/waarom-is-minder-vlees-eten-beter-voor-gezondheid-en-milieu/vlees-eten-geschiedenis.aspx> (geraadpleegd 25 juni 2024).

<sup>23</sup> Hans Dagevos, David Verhoog, Peter van Horne en Robert Hoste, ‘Vleesconsumptie per hoofd van de bevolking in Nederland, 2005-2023’, *Wageningen Economic Research* (2024). <https://doi.org/10.18174/672943> (geraadpleegd 15 januari 2025).

<sup>24</sup> Centraal Bureau voor de Statistiek - Nederlandse landbouwproductie 1950-2015, <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2017/05/nederlandse-landbouwproductie-1950-2015> (geraadpleegd 25 juni 2024).

<sup>25</sup> J. Foer, *Dieren eten*, vert. O. Biersma (Amsterdam 2011) 91-98.

zuivel geconsumeerd. Het zijn percepties van een praktijk waar mensen bijna geen vragen over stellen. Er kleven echter nogal wat nadelen aan onze vlees- en zuivelconsumptie, die in 1975 al door Singer worden beschreven.<sup>26</sup> In *Dieren eten* uit 2009 beschrijft ook Jonathan Safran Foer verschillende nadelige gevolgen van vlees- en zuivelconsumptie: dieren in de industriële veehouderij worden verschrikkelijk behandeld, het draagt bij aan klimaatverandering door de uitstoot van broeikasgassen zoals methaan, het zorgt voor ontbossing en vormt risico's voor de (volks)gezondheid.<sup>27</sup> Daarnaast leidt het huidige systeem volgens de auteurs van *Nederland Veganland?* tot onrechtvaardigheid tegenover kwetsbare groepen, de generaties na ons en de natuur en dieren zelf.<sup>28</sup> Al de nadelige gevolgen van de carnistische samenleving komen terug in dit recent verschenen onderzoeksrapport, waarin geconcludeerd wordt dat minder vlees en zuivel zorgt voor meer ruimte voor natuur, ontspanning, klimaat, biodiversiteit en meer rechtvaardigheid.<sup>29</sup>

Het lijkt vreemd dat ondanks de vele, verstrekkende en nadelige gevolgen van het carnisme het grootste deel van de samenleving vlees en zuivel blijft consumeren. Er is ook een groep mensen die van mening is of erkent dat andere levende wezens zelfbeschikkingsrecht hebben en niet onnodig hoeven te lijden voor menselijk plezier en genot. Er zijn ook mensen die zich bewust zijn van de nadelen van vlees- en zuivelconsumptie en hun voedingspatroon daarop aanpassen.<sup>30</sup> Velen van hen noemen zichzelf veganist en hebben een veganistische levensstijl, waarbij - voor zover praktisch haalbaar - wordt afgezien van dierlijke producten en alle andere vormen van exploitatie van, en wreedheid naar dieren voor eten, kleding of andere doeleinden.<sup>31</sup> Slechts 0,4 procent van alle Nederlanders kiest voor een volledig plantaardig dieet.<sup>32</sup> Het is een kleine

---

<sup>26</sup> Singer, *Animal Liberation*, 8-18.

<sup>27</sup> Foer, *Dieren eten*, 91-98.

<sup>28</sup> Berno Strootman, Lotte Embregts, Lisa Peters, Joran Lammers, Jan Willem Erisman, 'Nederland Veganland?' *Scholarly Publications Universiteit Leiden* (2024). <https://hdl.handle.net/1887/4109167> (geraadpleegd 25 juni 2024).

<sup>29</sup> Strootman e.a., 'Nederland Veganland?' <https://hdl.handle.net/1887/4109167> (geraadpleegd 25 juni 2024).

<sup>30</sup> Joy, *Waarom we van honden houden, varkens eten en koe dragen*, 47-89.

<sup>31</sup> Nederlandse Vereniging voor Veganisme - Wat is veganisme? <https://www.veganisme.org/veganisme/> (geraadpleegd 24 mei 2024).

<sup>32</sup> Centraal Bureau voor de Statistiek - Nederlanders kiezen bij een kwart van de hoofdmaaltijden voor vegetarisch, <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2024/10/nederlanders-kiezen-bij-een-kwart-van-de-hoofdmaaltijden-voor-vegetarisch> (geraadpleegd 24 mei 2024).

groep mensen die tegen de gewoontes van de carnistische samenleving ingaat. Hier ligt in dit onderzoek de focus op.

## **1.2 Doelstelling**

Dit onderzoek wil de motivaties en beweegredenen van veganisten verhelderen en deze koppelen aan zingeving. Het doel is om te verklaren hoe mensen ertoe komen om veganist te worden, waarom ze een veganistische levensstijl aanhouden in een niet-veganistische samenleving, en wat dit voor hun leven betekent. Veganisten worden gemotiveerd door verschillende factoren, waarbij verschillende waarden of doelen een rol kunnen spelen. Dit onderzoek naar motivaties en zingeving van Nederlandse veganisten en de uitdagingen in een carnistische samenleving kan relevant zijn op verschillende terreinen. Enerzijds kunnen de resultaten van het onderzoek maatschappelijk relevant zijn omdat ze betrekking hebben op maatschappelijke thema's zoals dierenwelzijn, klimaatverandering, (volks)gezondheid en sociale rechtvaardigheid. Daarnaast kan dit onderzoek wetenschappelijk een bijdrage leveren door inzicht te geven in motivaties voor veganisme door deze te duiden, te verkennen welke zin en betekenis veganisten ontleen aan hun levenswijze, en te onderzoeken tegen welke uitdagingen veganisten aanlopen in een carnistische samenleving.

## **1.3 Vraagstelling**

De hoofdvraag die in dit onderzoek wordt beantwoord luidt: *Hoe verlenen Nederlandse volwassen veganisten zin aan hun levenswijze te midden van een carnistische samenleving en de constante realiteit van dierenleed en klimaatverandering?*

De hoofdvraag wordt uiteengelegd in drie deelvragen. De eerste deelvraag onderzoekt hoe mensen ertoe komen om veganist te worden en wat de motivaties en factoren zijn om veganist te worden (en te blijven). Om in een carnistische samenleving toch een veganistisch leven te leiden, moet het veganisme wel (grote) betekenis, zin of waarde hebben. In een tweede deelvraag wordt daarom ingegaan op zingeving van Nederlandse veganisten: wat maakt het de moeite waard en welke zin ontleen veganisten aan hun levenswijze? In de derde deelvraag wordt onderzocht tegen welke uitdagingen Nederlandse veganisten aanlopen in een niet-vegan wereld.

## **1.4 Leeswijzer**

Na deze inleiding wordt in hoofdstuk twee het theoretisch kader beschreven, waarna in hoofdstuk drie de methode van het onderzoek wordt beschreven. In hoofdstuk vier worden de resultaten van de analyse van de interviews weergegeven, waarna in hoofdstuk vijf de conclusie wordt behandeld. In hoofdstuk zes volgt een discussie van het onderzoek.

## Hoofdstuk 2. Theoretisch kader

*‘Wat bizar om ons eigen vlees met ander vlees te willen vullen, om onze hebberige lichamen dik te maken door andere lichamen op te eten, door een levend wezen te voeden met een wezen dat daarvoor eerst moet sterven! Om ons, terwijl we leven te midden van de weelde die de aarde ons te bieden heeft, te blijven gedragen als Cyclopen, wonden aan te brengen met onze wrede tanden! Om onze honger te sussen door ander leven te verwoesten.’*

- Pythagoras, 6<sup>e</sup> eeuw voor Christus<sup>33</sup>

### Introductie

In dit hoofdstuk wordt het theoretisch kader beschreven ter beantwoording van de onderzoeksvraag, waarvoor gebruik is gemaakt van recente literatuur. Om meer duidelijkheid te krijgen over de onderzochte doelgroep, wordt in de eerste paragraaf ingegaan op veganisme. In paragraaf twee worden de meest voorkomende motivaties voor veganisme uiteengezet. Paragraaf drie beschrijft de term zingeving, de relatie tussen zingeving en motivatie en koppelt zingeving aan veganisme. Paragraaf vier behandelt verschillende uitdagingen waar veganisten tegenaan kunnen lopen in een carnistische samenleving.

---

<sup>33</sup> R. van Voorst, *Ooit aten we dieren* (Amsterdam 2019) 56.

## 2.1 Veganisme

Antropologe Roanne van Voorst, auteur van *Ooit aten we dieren*, ziet het veganisme als een van de snelst groeiende bewegingen ter wereld en betoogt dat het eten van vlees en zuivel in de nabije toekomst taboe zal worden. Veganisme zal volgens haar een van de laatste opties zijn die ons nog resten om klimaatverandering tegen te gaan.<sup>34</sup> Veganisme is in de loop der jaren steeds toegankelijker geworden voor een breder publiek, maar wordt nog vaak gezien als een radicale verandering in levensstijl die niet voor iedereen vanzelfsprekend of haalbaar is. Deze paragraaf behandelt achtereenvolgens de historische ontwikkeling van veganisme en het huidige veganisme.

### 2.1.1 Een geschiedenis van het veganisme

De geschiedenis van het veganisme is nauw verbonden met de geschiedenis van het vegetarisme, omdat deze stromingen veel dezelfde ethische, milieu- en gezondheidsoverwegingen delen. In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, schrijft Van Voorst, overleefden vroege mensachtigen niet op vlees maar leefden zij grotendeels van zaden, fruit en planten. Bewust vegetarisme ontstond in de klassieke Oudheid, toen mensen vrijwillig kozen om geen vlees te eten uit compassie met dieren. De filosoof Theophrastus beschouwde vleesconsumptie bijvoorbeeld als onnatuurlijk, omdat dieren volgens hem tot de menselijke familie behoren.<sup>35</sup> Pythagoras, uit de zesde eeuw voor Christus, wordt vaak gezien als de eerste vegetariër. Hij geloofde dat dieren een ziel hadden en leidde een filosofische school die het doden en offeren van dieren verbood. Hij noemde het eten van vlees wreed en bizar, zoals in zijn uitspraak aan het begin van dit hoofdstuk te lezen is. In het oude Griekenland werd volgens Nathan Stephens Griffin, auteur van *Understanding Veganism*, respect voor dieren aangemoedigd op grond van het animisme: het idee van een gedeelde spirituele affiniteit en gedeelde zielen van mensen en niet-mensen.<sup>36</sup>

---

<sup>34</sup> Van Voorst, *Ooit aten we dieren*, 9-11, 38.

<sup>35</sup> Van Voorst, *Ooit aten we dieren*, 55-56.

<sup>36</sup> Nathan S. Griffin, *Understanding Veganism. Biography and Identity*. Palgrave Studies in Animals and Social Problems (Palgrave 2017) 13.

Zorg voor dieren is niets nieuws en is geen exclusief westers fenomeen.<sup>37</sup> Door de geschiedenis heen zijn er verschillende praktijken van geweldloosheid tegenover dieren geweest. In de zesde eeuw voor Christus pleitte het Jāinisme bijvoorbeeld voor geweldloosheid richting alle dieren, en in verschillende (religieuze) tradities zijn bronnen te vinden die verhalen over menselijke omgang met en zorg voor dieren.<sup>38</sup> *De zaak van de dieren tegen de mensen* van De Zuivere Broeders van Basra is bijvoorbeeld een filosofische verhandeling uit de tiende eeuw over het onrecht dat mensen dieren aandoen en laat zien dat er gedurende de geschiedenis werd nagedacht over hoe mensen dieren (dienen te) behandelen.<sup>39</sup> Volgens historicus Dirk-Jan Verdonk in zijn werk *Dierloos. Een geschiedenis van vegetariërs en veganisten in Nederland* hielden enkele apostelen van Jezus zich ook aan een vleesloos dieet. Verdonk noemt ook andere vrijwel vegetarische groeperingen in Europa, zoals de Benedictijnen, die vleesconsumptie zagen als zwichten voor genot, terwijl abstinentie zelfdiscipline en soberheid symboliseerde.<sup>40</sup>

Vanaf de vijftiende eeuw nam volgens Verdonk de bekendheid van Pythagoras in Nederland toe onder de groeiende culturele elite.<sup>41</sup> Ook door ontdekkingsreizen kwamen Nederlanders in aanraking met culturen die geen vlees aten, zoals in India. Rond 1900 was het vegetarisme een geïsoleerd verschijnsel dat vaak verbonden was met andere sociale kwesties zoals socialisme en feminisme.<sup>42</sup> Na de oprichting van de Britse *Vegetarian Society* in 1847 werd in 1894 de Nederlandse Vegetariërsbond opgericht.

In 1944 werd de term veganisme bedacht door Donald Watson en enkele anderen, die de Britse *Vegan Society* oprichtten. Veganisme werd gezien als een logische uitbreiding van het vegetarisme, waarbij naast vlees ook andere dierlijke producten werden uitgesloten van gebruik. Gepleit werd voor de beëindiging van elke vorm van uitbuiting van dieren, wat gezien werd als noodzakelijk voor een redelijkere en humanere samenleving.<sup>43</sup>

---

<sup>37</sup> Griffin, *Understanding Veganism*, 13.

<sup>38</sup> Christopher J. Miller en Jonathan Dickstein, 'Jain Veganism: Ancient Wisdom, New Opportunities', *Religions* 12:7 (2021) 512-532. <https://doi.org/10.3390/rel12070512>.

<sup>39</sup> De Zuivere Broeders van Basra, *De zaak van de dieren tegen de mensen*, vert. R. Kruk (Eenrum 2010).

<sup>40</sup> D. Verdonk, *Dierloos. Een geschiedenis van vegetariërs en veganisten in Nederland* (Amsterdam 2019) 13-25.

<sup>41</sup> Verdonk, *Dierloos*, 15.

<sup>42</sup> Verdonk, *Dierloos*, 20.

<sup>43</sup> The Vegan Society - History, <https://www.vegansociety.com/about-us/history> ( geraadpleegd 15 oktober 2024).

## 2.1.2 Huidig veganisme

De Nederlandse Vereniging voor Veganisme (NVV) is de grootste en oudste ledenvereniging voor veganisme in Nederland. De vereniging vertegenwoordigt de belangen van veganisten en vegan ondernemers en wil mensen ervan bewust maken dat het gebruiken en doden van miljoenen dieren onnodig en wreed is.<sup>44</sup> Veganisme is volgens de NVV een levenswijze waarbij – voor zover praktisch haalbaar – wordt afgezien van alle vormen van exploitatie van, en wreedheid naar dieren voor eten, kleding of andere doeleinden. Het gaat daarbij volgens de NVV niet alleen om de manier waarop dieren gebruikt worden, maar vooral dát dieren gebruikt worden, terwijl mensen prima kunnen leven zonder dieren te gebruiken.<sup>45</sup> Veganisme gaat verder dan vegetarisme: vegetariërs vermijden producten waarvoor dieren direct gedood zijn, maar eten wel producten waarvoor dieren zijn gebruikt. *Vegan Society* ziet veganisme als een proces en intentie, en erkent dat dit streven soms moeilijk of onmogelijk is. In de carnistische wereld waarin veganisten leven, maken ze fouten, hebben ze mindere dagen, lezen ze ingrediënten verkeerd of consumeren ze onbewust (of soms bewust) toch dierlijke producten.<sup>46</sup>

Volgens onderzoek van Brouwer e.a. is veganisme in de afgelopen jaren wereldwijd populairder geworden en blijft dat waarschijnlijk toenemen.<sup>47</sup> Er komen steeds meer plantaardige alternatieven op de markt en omdat meer mensen anders gaan eten, komt er meer geld voor de verdere ontwikkeling van deze producten, schrijft Jelmer Mommers in *Hoe gaan we dit uitleggen*. De komende decennia wordt in het lab gemaakt kweekvlees volgens hem waarschijnlijk een betaalbaar alternatief.<sup>48</sup> Er zijn verschillende initiatieven zoals de *Vegan Challenge* die mensen aansporen om minder vlees en zuivel te consumeren en op sociale media zijn er *vegan influencers* die recepten en verhalen delen over veganisme. In 2024 waren er ongeveer 70.000 veganisten in Nederland, 0,4 procent van de Nederlandse bevolking.<sup>49</sup>

---

<sup>44</sup> Nederlandse Vereniging voor Veganisme - 30 jaar NVV, <https://www.veganisme.org/30-jaar-nvv/> (geraadpleegd 15 oktober 2024).

<sup>45</sup> Nederlandse Vereniging voor Veganisme - Wat is veganisme? <https://www.veganisme.org/veganisme/> (geraadpleegd 15 oktober 2024).

<sup>46</sup> Griffin, *Understanding Veganism*, 14-16.

<sup>47</sup> Brouwer e.a., 'Value Attitude Behaviour and Social Stigma in the Adoption of Veganism' <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104479>.

<sup>48</sup> J. Mommers, *Hoe gaan we dit uitleggen?* (Amsterdam 2019) 147.

<sup>49</sup> Dat is 0,4 procent van de Nederlandse bevolking. Bron: Centraal Bureau voor de Statistiek - Nederlanders kiezen bij een kwart van de hoofdmaaltijden voor vegetarisch, <https://www.cbs.nl/nl->

## 2.2 Motivaties voor veganisme

Er kunnen talloze motivaties meespelen in de keuze voor veganisme. Motivatie verwijst naar de drijfveren die mensen aanzetten tot actie of bepaald gedrag.<sup>50</sup> In deze paragraaf worden de meest voorkomende motivaties besproken, maar het is belangrijk te erkennen dat er aanvullende factoren kunnen meespelen.<sup>51</sup> Onderzoek wijst uit dat de belangrijkste redenen voor het aannemen van een veganistisch dieet voornamelijk te maken hebben met dierenwelzijn, milieu en gezondheid.<sup>52</sup> Motivaties ontwikkelen zich volgens onderzoek in de loop van tijd naarmate mensen meer kennis vergaren over de bredere impact van de consumptie van dierproducten. Veganisme wordt aanvankelijk vaak gedreven door bezorgdheid over dierenwelzijn, maar naarmate mensen zich meer verdiepen in de materie breiden hun motivatiegebieden uit naar onder andere milieuoverwegingen en politieke kwesties.<sup>53</sup> De motivatie voor veganisme wordt completer en complexer, waarbij meerdere ethische en maatschappelijke overwegingen een rol spelen. Sociale media, documentaires en films spelen volgens onderzoek een belangrijke rol in bewustwording van problemen rondom dierenleed en milieukosten van de voedselproductie.<sup>54</sup> In deze paragraaf worden achtereenvolgens de volgende motivaties behandeld: dierenleed, milieu, (volks)gezondheid, sociale rechtvaardigheid, sociale omgeving en indringende ervaringen.

---

[nl/nieuws/2024/10/nederlanders-kiezen-bij-een-kwart-van-de-hoofdmaaltijden-voor-vegetarisch](https://nieuws/2024/10/nederlanders-kiezen-bij-een-kwart-van-de-hoofdmaaltijden-voor-vegetarisch) (geraadpleegd 15 oktober 2024).

<sup>50</sup> Richard M. Ryan en Edward L. Deci, 'Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being', *American Psychologist* 55:1 (2000) 68-78.

<sup>51</sup> Zo kunnen smaak, religie of cultuur ook meespelen: er zijn mensen die vlees en zuivel gewoon niet lekker vinden, en zoals in de geschiedenis van het veganisme beschreven, waren er in het christelijke middeleeuwse monnikenwezen ook mensen die zich onthielden van vlees uit spirituele of religieuze motivaties. In sommige culturen is een deels plantaardig dieet de norm of zijn er tradities die het gebruik van (bepaald) vlees en zuivel ontmoedigen. Bron: Verdonk, *Dierloos*, 13-25.

<sup>52</sup> Brouwer e.a., 'Value Attitude Behaviour and Social Stigma in the Adoption of Veganism'. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104479>. Hoewel in veel wetenschappelijke publicaties vooral wordt gesproken over (zorgen over) *dierenwelzijn*, ligt in deze scriptie de focus op *dierenleed*, omdat dierenleed verwijst naar de negatieve ervaringen van dieren en beter aansluit bij de motivatie die veel veganisten drijft: het vermijden van bijdragen aan het indirect of direct lijden van dieren.

<sup>53</sup> Martin H. Santini, Heloisa C. André, Bruna C. Mazzolani, Fabiana I. Smaira, Gabriel P. Esteves, Alice E. Leitao, Bruno Gualano, Hamilton Roschel, 'The Role of Nutrition Background on Motivations, Barriers, and Adherence to a Vegan Diet: A Qualitative Study of the Vegan Eating Habits and Nutritional Evaluation Survey (VEGAN-EatS)', *Food Quality and Preference* 125 (2025). <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2024.105378>.

<sup>54</sup> Santini e.a., 'The Role of Nutrition Background on Motivations, Barriers, and Adherence to a Vegan Diet'. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2024.105378>.

## 2.2.1 Dierenleed

Eva Giraud stelt in *Veganism: Politics, Practice and Theory* dat het veganisme verder gaat dan alleen een dieet, maar dat het moet worden begrepen als een ethische praktijk die fundamentele vragen stelt over de manier waarop mensen zich verhouden tot andere levende wezens.<sup>55</sup> Het niet willen bijdragen aan dierenleed veroorzaakt door de vlees- en zuivelindustrie is voor veel veganisten een belangrijke reden voor hun leefstijl. Daarnaast willen veel veganisten geen bijdrage leveren aan het gebruik van dieren voor amusement of andere producten ten behoeve van de mens.<sup>56</sup> Medisch-biologisch onderzoeker Jannes Mulder noemt dierenleed ‘leed door mensen bij dieren aangedaan’ en ‘geweld dat onnodig op dieren wordt uitgeoefend.’<sup>57</sup> Hierbij gaat het niet over de leeuw die de zebra te grazen neemt in het wild, hoewel de zebra hier ook onder te lijden heeft. Volgens de *Meldcode Dierenmishandeling voor dierenartsen* is wat onder het begrip dierenmishandeling wordt verstaan, afhankelijk van het maatschappelijk perspectief, de positie en het gebruik van bepaalde diergroepen in de samenleving. Hoe de maatschappij tegen dieren en dierenwelzijn aankijkt speelt hierbij een rol en is aan verandering onderhevig.<sup>58</sup> In Europa is het maatschappelijk perspectief momenteel dat het niet gebruikelijk is om hond of kat te eten.<sup>59</sup> Andere dieren doden en opeten, zoals varkens, runderen en kippen, gebeurt op grote schaal.<sup>60</sup>

---

<sup>55</sup> E. Giraud, *Veganism: Politics, Practice, and Theory* (Londen 2021) 2-20.

<sup>56</sup> The Vegan Society - Why Go Vegan? <https://www.vegansociety.com/go-vegan/why-go-vegan> (geraadpleegd 16 augustus 2024).

<sup>57</sup> Ensie Encyclopedie - Betekenis en definitie dierenleed, <https://www.ensie.nl/jannes-h-mulder/dierenleed> (geraadpleegd 30 mei 2024).

<sup>58</sup> Koninklijke Nederlandse Maatschappij voor Diergeneeskunde - Meldcode Dierenmishandeling voor Dierenartsen, <https://www.knmvd.nl/app/uploads/2017/10/160512-meldcode-dierenmishandeling-versie-2-1.pdf> (geraadpleegd 30 mei 2024).

<sup>59</sup> Sinds 2014 is het verboden om honden of katten te doden in Nederland, ze opeten mag wel. Bron: Rijksdienst voor Ondernemend Nederland - Dieren op de productiedierenlijst, <https://www.rvo.nl/onderwerpen/dieren-houden-verkopen-verzorgen/productiedierenlijst#publicatie-van-de-verleende-ontheffingen> (geraadpleegd 11 juni 2024).

<sup>60</sup> De Correspondent - We doden 1,5 miljoen kippen, 45.000 varkens en 5.000 koeien per DAG. Dat is níét normaal, <https://decorrespondent.nl/13601/we-doden-1-5-miljoen-kippen-45-000-varkens-en-5-000-koeien-per-dag-dat-is-niet-normaal/2dd68cea-aae7-0146-08ba-a3722435986e> (geraadpleegd 16 juni 2024).

Het hedendaags carnisme is volgens Joy nauw verbonden met grootschalig wereldwijd geweld.<sup>61</sup> Dit wordt duidelijk als we kijken naar de varkens in de Nederlandse bio-industrie. Elk jaar worden er ongeveer 16 miljoen varkens geslacht, schrijft bioloog Dennis Vink op zijn website *Plantbased Dennis*.<sup>62</sup> De varkens worden ‘geproduceerd’ in vermeerderingsbedrijven, waar de zeugen kunstmatig worden geïnsemineerd, in kraamkratten waarin ze nauwelijks kunnen bewegen. De biggen worden vroegtijdig weggehaald bij de moeder, en vaak worden hun staartjes afgeknipt of weggebrand. Door genetische selectie, een hoge groeisnelheid, slechte voeding en weinig lichaamsbeweging krijgen veel varkens gezondheidsproblemen. Na zes maanden worden ze in volle vrachtwagens getransporteerd naar het slachthuis, waar ze bedwelmd worden met elektriciteit of CO<sub>2</sub>, wat leidt tot pijnlijke ademhalingsproblemen volgens onderzoekers van de Wageningen Universiteit.<sup>63</sup> Eenmaal bewusteloos worden ze op een stapel gegooid en aan de poten opgehangen, worden hun halsslagaders doorgesneden en bloeden ze dood.<sup>64</sup>

De dieren gaan door een periode van angst, pijn en lijden. Het lijden van dieren wordt volgens Joy veelal genegeerd door mensen.<sup>65</sup> Niet alleen varkens, maar ook andere dieren ondergaan wereldwijd hetzelfde lot. Dieren worden soms onvoldoende verdoofd, levend gekookt of levend gevild.<sup>66</sup> Het geweld waarmee het carnisme gepaard gaat is van dien aard dat de meeste mensen er liever geen getuige van zijn, terwijl degenen die er wel getuige van zijn er volgens Joy zwaar aangeslagen door kunnen raken.<sup>67</sup> Een uitspraak van Beatleslid Paul McCartney was bijvoorbeeld: *‘If slaughterhouses had glass walls,*

---

<sup>61</sup> Joy, *Waarom we van honden houden, varkens eten en koe dragen*, 89-115.

<sup>62</sup> Plantbased Dennis - Varkens, <https://plantbaseddennis.nl/nl/waarom-vegan/voor-de-dieren/varkens/> (geraadpleegd 15 augustus 2024).

<sup>63</sup> Compassion in World Farming - Vee-industrie, varkens, <https://www.ciwf.nl/vee-industrie/dieren/varkens/> (geraadpleegd 22 oktober 2024) en Marien Gerritzen, ‘Verbeteren dierenwelzijn bij CO<sub>2</sub>-bedwelming van slachtvarkens’, *Wageningen Livestock Research Rapport* (juli 2017). <http://dx.doi.org/10.18174/418936>.

<sup>64</sup> Varkens in Nood - CO<sub>2</sub>-verdooving bij varkens is onacceptabel, <https://www.varkensinnood.nl/standpunten/co2-verdooving-is-onacceptabel-elektrisch-verdoven-kan-beter> (geraadpleegd 15 augustus 2024). In sommige Nederlandse slachthuizen worden 50.000 varkens per dag geslacht: slachthuismedewerkers werken onder hoge druk en dieren worden soms fysiek mishandeld. Uiteindelijk komen alle varkens uit in hetzelfde slachthuis. Bron: Plantbased Dennis – Varkens, <https://plantbaseddennis.nl/nl/waarom-vegan/voor-de-dieren/varkens/> (geraadpleegd 15 augustus 2024).

<sup>65</sup> Joy, *Waarom we van honden houden, varkens eten en koe dragen*, 44.

<sup>66</sup> Foer, *Dieren eten*, 119-120, 165-193, 220-222.

<sup>67</sup> Joy, *Waarom we van honden houden, varkens eten en koe dragen*, 44.

*everyone would be vegetarian.*<sup>68</sup> Mensen vinden het volgens Joy over het algemeen vreselijk om te zien dat dieren lijden.<sup>69</sup> Toch doen veel mensen daar volgens Van Voorst dagelijks aan mee door de vlees- en zuivelindustrie financieel te steunen.<sup>70</sup> Het merendeel van de diereneters is echter niet bereid om zelf dieren te doden voor hun vlees.<sup>71</sup>

Primatoloog Frans de Waal heeft onderzoek gedaan naar emoties bij dieren, en betoogt dat dieren emoties ervaren die vergelijkbaar zijn met die van mensen en complexer zijn dan vaak wordt gedacht.<sup>72</sup> Dieren, dus ook dieren in de bio-industrie, kennen emoties zoals vreugde, verdriet, angst, woede, empathie en liefde. Dieren kennen angst en stress als ze naar de slacht worden gestuurd en kennen liefde, zoals de moederliefde van een koe voor haar kalf.<sup>73</sup> Hoewel bekend is dat bijvoorbeeld varkens sociale en intelligente dieren zijn en hun cognitieve vaardigheden te vergelijken zijn met kinderen van rond de vier jaar, laten studies zien dat diereneters de intelligentie van dieren die ze van jongs af aan hebben geleerd te categoriseren als ‘eetbaar’, stelselmatig lager inschatten dan de intelligentie van dieren die ze niet gewend zijn te eten.<sup>74</sup>

Dierenleed is alomtegenwoordig. Voorstanders van veganisme wijzen op de ethische onaanvaardbaarheid van de manier waarop dieren worden behandeld, bijvoorbeeld in de bio-industrie. Ook het exploiteren van dieren voor kleding of andere producten wordt door veel veganisten gezien als onnodig en wreed, ook gezien de beschikbare plantaardige alternatieven. Veel veganisten willen ook niet bijdragen aan dierenleed dat voorkomt in circussen en dierentuinen, en pleiten voor een samenleving waarin dieren niet langer worden gezien als gebruiksvoorwerpen, maar als wezens met

---

<sup>68</sup> Website Paul McCartney - Paul Said, <https://www.paulmccartney.com/news/if-slaughterhouses-had-glass-walls-everyone-would-be-vegetarian> (geraadpleegd 12 augustus 2024).

<sup>69</sup> Joy, *Waarom we van honden houden, varkens eten en koe dragen*, 44.

<sup>70</sup> Van Voorst, *Ooit aten we dieren*, 14.

<sup>71</sup> Macho, *Waarom we dieren eten*, 45.

<sup>72</sup> Frans de Waal, *Mama's Last Hug* (Londen 2020) en Frans de Waal, *Zijn we slim genoeg om te weten hoe slim dieren zijn?* (Amsterdam 2019).

<sup>73</sup> Dierenbescherming - Lekker stukje ‘wild’ op je bord met Kerst? Doe maar niet!  
<https://www.dierenbescherming.nl/actueel/lekker-stukje-wild-op-je-bord-met-kerst-doe-maar-niet> en The Post Online - Moederdagspecial: Moederliefde is er ook bij de koe met haar kalf,  
<https://tpo.nl/2015/05/09/moederdagspecial-moederliefde-is-er-ook-bij-de-koe-met-haar-kalf/> (geraadpleegd 15 juni 2024).

<sup>74</sup> Van Voorst, *Ooit aten we dieren*, 44 en Varkens in Nood - Hoe slim zijn varkens?  
<https://www.varkensinnood.nl/hoe-slim-zijn-varkens#:~:text=Varkens%20zijn%20sociale%20en%20intelligente,van%20rond%20de%20vier%20jaar,> (geraadpleegd 15 oktober 2024).

eigen rechten en intrinsieke waarde, vrij van menselijke exploitatie. Veganisten worden vaak gemotiveerd door ethische overtuigingen zoals anti-speciesisme, wat inhoudt dat dieren als moreel gelijkwaardig aan mensen worden beschouwd.<sup>75</sup> Veel veganisten zijn voor dierenrechten en vinden dat dieren het recht hebben om behandeld te worden met respect voor de waarde van het individu, onafhankelijk van het nut voor anderen.<sup>76</sup>

## 2.2.2 Milieu

Het houden van dieren voor onze voedselvoorziening leidt tot milieuproblemen.<sup>77</sup> In het eerder aangehaalde rapport *Nederland Veganland?* schrijven (milieu)wetenschappers dat het huidige Nederlandse voedselsysteem tegen zijn planetaire grenzen aanloopt en dat de intensieve voedselproductie gepaard gaat met veel afwenteling.<sup>78</sup> In deze subparagraaf worden de effecten van de vlees- en zuivelindustrie op klimaatverandering, biodiversiteit en water uitgediept.

Foer noemt de bijdrage van de veeteelt aan het broeikaseffect de hoofdoorzaak van klimaatverandering en betoogt dat omnivoren voor zeven keer zoveel broeikasgassen zorgen als vegetariërs.<sup>79</sup> Volgens Wageningse onderzoekers is de gemiddelde broeikasgasuitstoot van een dag waarop mensen vlees en zuivel consumeren twee keer zoveel als de uitstoot op een dag zonder vlees en zuivel.<sup>80</sup> Mommers schrijft dat stoppen met vlees CO<sub>2</sub>-uitstoot kan schelen en ziet een vegetarisch of veganistisch dieet als de effectiefste stap die je zelf kunt zetten om een minder negatieve impact op de natuur te hebben. Vijftien tot twintig procent van alle broeikasgassen die wordt uitgestoten is terug te voeren op veeteelt – vooral op runderen die zorgen voor de uitstoot van methaan.<sup>81</sup>

---

<sup>75</sup> Brouwer e.a., 'Value Attitude Behaviour and Social Stigma in the Adoption of Veganism.' <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104479>.

<sup>76</sup> Nederlandse Vereniging voor Veganisme - Wat is veganisme? <https://www.veganisme.org/veganisme/> (geraadpleegd 30 oktober 2024).

<sup>77</sup> Universiteit Leiden - Nederland Veganland een goed idee? Dit zijn de uitkomsten van het gedachtenexperiment! <https://www.universiteitleiden.nl/nieuws/2024/04/nederland-veganland-een-goed-idee-dit-zijn-de-uitkomsten-van-het-gedachtenexperiment> (geraadpleegd 16 augustus 2024).

<sup>78</sup> Afwenteling op het gebied van geur, luchtvervuiling, eutrofiëring, broeikasgassen, bodemdaling, bodemdegradatie, waterverontreiniging, achteruitgang in landschapskwaliteit, natuurkwaliteit, waterkwaliteit en biodiversiteit. Bron: Strootman e.a., 'Nederland Veganland?' <https://hdl.handle.net/1887/4109167> (geraadpleegd 25 juni 2024).

<sup>79</sup> Foer, *Dieren eten*, 72.

<sup>80</sup> Wageningen University and Research - Eén dag vlees en zuivel vervangen bespaart ruim 40% uitstoot van broeikasgassen, <https://www.wur.nl/nl/nieuws/een-dag-vlees-en-zuivel-vervangen-bespaart-ruim-40-uitstoot-van-broeikasgassen.htm> (geraadpleegd op 30 oktober 2024).

<sup>81</sup> Mommers, *Hoe gaan we dit uitleggen*, 147.

Volgens de Verenigde Naties (VN) is de veeteelt verantwoordelijk voor achttien procent van de uitstoot van broeikasgassen.<sup>82</sup>

De veeteelt zou volgens de VN ook een belangrijk aandachtspunt moeten zijn als het gaat om afnemende biodiversiteit.<sup>83</sup> De helft van alle landbouwgrond wordt gebruikt voor de productie van veevoer en begrazing, en door dat grote ruimtegebruik is de veehouderij een drijvende kracht achter de kap van bos en de terugloop in soortenrijkdom.<sup>84</sup> *Nederland Veganland?* stelt dat nog maar vier procent van de biomassa van alle zoogdieren op aarde bestaat uit wilde dieren.<sup>85</sup> Dertig procent van alle vogels is wild, de rest is pluimvee. Het vee dat wordt gehouden in de landbouw bestaat uit enkele gelijksoortige rassen en draagt niet bij aan biodiversiteit. De emissies van het complete voedselsysteem dragen voor 80 tot 90 procent bij aan biodiversiteitsverlies en het weglekken van stikstof en fosfaat, waarbij de productie van vlees en zuivel de belangrijkste factor is.<sup>86</sup>

Indirect is vleesconsumptie daarnaast een van de belangrijkste veroorzakers van uitputting van zoetwatervoorraden, want voor de productie van veevoer en de dieren zelf is veel water nodig.<sup>87</sup> Volgens onderzoek van de Wageningen Universiteit ligt het waterverbruik hoger bij vlees- en zuiveleeters dan bij vegetariërs: 138 versus 111 liter per dag. Als mensen hun eetgewoonten verschuiven naar minder vlees en zuivel, kan dat helpen om de uitstoot en het waterverbruik terug te brengen.<sup>88</sup> Omdat de huidige slechte waterkwaliteit volgens *Nederland Veganland?* voor het grootste deel wordt veroorzaakt door uitspoeling van meststoffen en chemische bestrijdingsmiddelen, worden de bodems gezonder als iedereen veganist zou worden.<sup>89</sup> Daarnaast zouden vrijwel geen kunstmest, dierlijke mest en chemische bestrijdingsmiddelen meer worden gebruikt,

---

<sup>82</sup> Foer, *Dieren eten*, 72.

<sup>83</sup> Foer, *Dieren eten*, 72.

<sup>84</sup> Mommers, *Hoe gaan we dit uitleggen*, 147.

<sup>85</sup> Strootman e.a., 'Nederland Veganland?' <https://hdl.handle.net/1887/4109167> (geraadpleegd 25 juni 2024).

<sup>86</sup> Strootman e.a., 'Nederland Veganland?' <https://hdl.handle.net/1887/4109167> (geraadpleegd 25 juni 2024).

<sup>87</sup> Mommers, *Hoe gaan we dit uitleggen*, 147.

<sup>88</sup> Wageningen University and Research - Eén dag vlees en zuivel vervangen bespaart ruim 40% uitstoot van broeikasgassen, <https://www.wur.nl/nl/nieuws/een-dag-vlees-en-zuivel-vervangen-bespaart-ruim-40-uitstoot-van-broeikasgassen.htm> (geraadpleegd op 30 oktober 2024).

<sup>89</sup> Wageningen University and Research – Een dikke onvoldoende voor waterkwaliteit, <https://www.wur.nl/nl/show-longread/een-dikke-onvoldoende-voor-waterkwaliteit.htm> (geraadpleegd 15 januari 2024).

waardoor de bodemkwaliteit zou verbeteren.<sup>90</sup> Als iedereen veganist zou worden zou ook de luchtkwaliteit sterk verbeteren en zou het ammoniakprobleem zijn opgelost.<sup>91</sup> Het rapport ziet het vermijden van dierlijke producten als noodzakelijk om binnen planetaire grenzen te blijven.<sup>92</sup> Mensen kunnen ook gemotiveerd worden voor veganisme door milieuredenen en kunnen zorgen hebben over klimaatverandering, ecologisch evenwicht en schaarste aan hulpbronnen.<sup>93</sup> Veganisme kan een alternatief bieden voor de milieuproblemen die komen kijken bij vlees- en zuivelproductie.

### 2.2.3 (Volks)gezondheid

Een veganistisch dieet heeft volgens meerdere onderzoeken een positief effect op zowel de gezondheid van individuen als op de volksgezondheid. Volksgezondheid wordt hier niet slechts gezien als de optelsom van alle individuele gezondheden, maar als de gezondheid van een hele bevolking, beïnvloed door collectieve factoren zoals beleid, sociale factoren zoals inkomen en toegang tot zorg en omgevingsfactoren zoals schone lucht en hygiëne.<sup>94</sup> Overconsumptie van rood vlees draagt volgens onderzoek allereerst bij aan kanker, beroertes en hartfalen.<sup>95</sup> Klinische studies hebben aangetoond dat plantaardige diëten worden geassocieerd met een verminderd risico op mortaliteit en morbiditeit door cardiovasculaire aandoeningen.<sup>96</sup> Een onderzoek van de Universiteit van Oxford toonde bijvoorbeeld aan dat het risico op hartziekten voor vegetariërs 32 procent lager is dan voor mensen die vlees en vis eten, omdat vegetarische of veganistische diëten onder andere de bloeddruk en het cholesterolniveau verlagen. Vegetariërs en veganisten hebben doorgaans ook een lagere BMI.<sup>97</sup> In de onderzoeken wordt benadrukt dat niet alle

---

<sup>90</sup> Strootman e.a., ‘Nederland Veganland?’ <https://hdl.handle.net/1887/4109167> (geraadpleegd 25 juni 2024).

<sup>91</sup> Milieudefensie – Waar is de lucht ongezond? <https://milieudefensie.nl/recht-op-gezonde-lucht/waar-is-de-lucht-ongezond> (geraadpleegd 15 januari 2025).

<sup>92</sup> Strootman e.a., ‘Nederland Veganland?’ <https://hdl.handle.net/1887/4109167> (geraadpleegd 25 juni 2024).

<sup>93</sup> Brouwer e.a., ‘Value Attitude Behaviour and Social Stigma in the Adoption of Veganism’ <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104479>.

<sup>94</sup> Van Dale – Volksgezondheid, <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/volksgezondheid> (geraadpleegd 23 januari 2025).

<sup>95</sup> Miljana Z. Jovandaric, ‘Veganism: A New Approach to Health’, *Veganism – A Fashion Trend or Food as Medicine* (januari 2021). <https://doi.org/10.5772/intechopen.95441>.

<sup>96</sup> Jovandaric, ‘Veganism: A New Approach To Health’.

<sup>97</sup> University of Oxford - Vegetarianism Can Reduce Risk of Heart Disease By Up To A Third, <https://www.ox.ac.uk/news/2013-01-30-vegetarianism-can-reduce-risk-heart-disease-third> (geraadpleegd 22 oktober 2024). Er is echter wetenschappelijke discussie over de Body Mass Index (BMI)

plantaardige diëten gezond zijn: een gebalanceerd plantaardig dieet biedt belangrijke voordelen voor de gezondheid, maar ongezonde varianten kunnen nadelige effecten hebben.

De NVV noemt ook een verlaging van de kans op bacteriële infecties zoals salmonella als gezondheidsvoordeel.<sup>98</sup> Enkele diëtisten ontwikkelden samen de *Schijf for Life* als tegenhanger van de Schijf van Vijf, waarin ze laten zien hoe een plantaardig voedingspatroon gezond en geschikt kan zijn voor iedereen.<sup>99</sup> De gezondheidsvoordelen van plantaardige voeding zijn relevant: volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) zijn veel ziektes deels te voorkomen met een gezonde leefstijl en gezonde voeding.<sup>100</sup> Nog steeds wordt er onderzoek gedaan naar de effecten van vegetarisme en veganisme op de gezondheid: de Wageningen Universiteit onderzoekt bijvoorbeeld het effect van een veganistisch voedingspatroon op de (spier)gezondheid van 65-plussers.<sup>101</sup>

Veganisme heeft ook gevolgen voor de volksgezondheid. Na een mondiale overstap op een plantenrijk dieet zouden er volgens Mommers wereldwijd jaarlijks zes tot tien procent minder mensen overlijden.<sup>102</sup> Een rapport van de WHO uit 2021 beschrijft dat een plantenrijk dieet helpt het risico op veelvoorkomende chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, kanker, diabetes en ademhalingsziekten te verlagen.<sup>103</sup> Door de lagere ziekte- en sterftcijfers kunnen zorgkosten worden beperkt en neemt de druk op de gezondheidszorg af.

---

als meetinstrument voor gezondheid, omdat het onder andere geen of weinig rekening houdt met lichaamssamenstelling, vetverdeling en andere individuele factoren.

<sup>98</sup> Nederlandse Vereniging voor Veganisme - Vegan dieet en gezondheid, <https://www.veganisme.org/informatie/voeding/> (geraadpleegd 22 oktober 2024).

<sup>99</sup> Volgens de verantwoording voorziet een op de juiste manier samengesteld plantaardig dieet het lichaam van alle essentiële voedingsstoffen, is rijk aan vezels, vitamines en mineralen, arm aan verzadigd vet en bevat geen cholesterol.

<sup>100</sup> Lobke Faasen, Wendy Walrabenstein, Lieke Angenent, Nadine Blom, Shirley Brouwers, Yana van Maarseveen en Priscilla Weterings, 'Verantwoording', *Schijf for Life*, [https://www.schijfforlife.nl/files/ugd/9b753b\\_1bbccd6316ea4e33abf21288a94cd0ff.pdf](https://www.schijfforlife.nl/files/ugd/9b753b_1bbccd6316ea4e33abf21288a94cd0ff.pdf) (geraadpleegd 22 oktober 2024).

<sup>101</sup> Wageningen University and Research - Vold-studie: Het effect van een veganistisch voedingspatroon op de (spier)gezondheid van 65-plussers, <https://www.wur.nl/nl/artikel/vold-studie-het-effect-van-een-veganistisch-voedingspatroon-op-de-spieergezondheid-van-65-plussers.htm> (geraadpleegd 22 oktober 2024).

<sup>102</sup> Mommers, *Hoe gaan we dit uitleggen*, 147.

<sup>103</sup> WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases, 'Plant-based Diets and Their Impact on Health, Sustainability and the Environment: A Review of the Evidence', *World Health Organization Europe* (2021) <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2021-4007-43766-61591> (geraadpleegd 15 oktober 2024).

In 2020 werd de wereld opgeschrikt door COVID-19, een zoönose.<sup>104</sup> Zoönosen zijn ziekten die van dieren op mensen worden overgedragen en ontstaan vaak in gebieden waar mensen en dieren dicht op elkaar leven, zoals in intensieve veehouderijen of op wildmarkten.<sup>105</sup> <sup>106</sup> Deskundigen van de WHO verwachten dat het een kwestie van tijd is voordat er een zeer dodelijke en besmettelijke combinatie tussen het vogelgriepvirus en een menselijk griepvirus zal optreden.<sup>107</sup> Volgens Foer is er wetenschappelijke consensus dat nieuwe virussen die zich tussen dieren en mensen bewegen in de nabije toekomst een grote wereldwijde bedreiging voor de gezondheid gaan vormen.<sup>108</sup>

Daarnaast neemt als gevolg van het antibioticagebruik in de bio-industrie de antimicrobiële resistentie op wereldwijde schaal sterk toe: zeventig procent van alle antibiotica in de Europese Unie wordt gebruikt om miljoenen dieren in leven te houden, waardoor bacteriën snel resistent worden.<sup>109</sup> Het komt steeds vaker voor dat infecties worden veroorzaakt door bacteriën die resistent zijn tegen antibiotica. Het antibioticagebruik in de Nederlandse veehouderij wordt intensief gevolgd door de Autoriteit Diergeneesmiddelen en hoewel het probleem in Nederland minder groot lijkt te zijn dan in andere landen, moet Nederland antibioticaresistentie en -gebruik blijven monitoren.<sup>110</sup> Ondanks de voorzorgsmaatregelen in Nederland voorspellen deskundigen van de WHO dat resistente bacteriën voor grote problemen gaan zorgen in de toekomst.<sup>111</sup>

Er zijn veel nadelige gevolgen van de vee-industrie voor (volks)gezondheid, waar veganisme tegenwicht aan kan bieden. Daarnaast zijn er talloze andere positieve effecten

---

<sup>104</sup> E. Ouweland, *Dieren kunnen de pest krijgen. En dan?* (Amsterdam 2021) 9-17.

<sup>105</sup> Animal Rights - Corona en andere zoönosen, <https://www.animalrights.nl/corona-en-andere-zo%C3%B6nosen#fn:32> (geraadpleegd 8 oktober 2024).

<sup>106</sup> Wetenschappers wijzen erop dat ook Nederland een risicogebied is voor zoönosen vanwege de intensieve veeteelt: Oost-Brabant is volgens de Wageningse professor Wim van der Poel een 'hotspot', gezien hier veel contact plaatsvindt tussen mensen en dieren. Bron: Omroep Brabant - Ziektes die van dier op mens overgaan zijn een blijvertje: 'Komt ook door menselijk gedrag', <https://www.omroepbrabant.nl/nieuws/3345248/ziektes-die-van-dier-op-mens-overgaan-zijn-een-blijvertje-komt-ook-door-menselijk-gedrag> (geraadpleegd 8 oktober 2024).

<sup>107</sup> Plantbased Dennis - Volksgezondheid, <https://plantbaseddennis.nl/nl/waarom-vegan/voor-je-medemens/volksgezondheid/> (geraadpleegd 8 oktober 2024).

<sup>108</sup> Foer, *Dieren eten*, 140-144.

<sup>109</sup> Foer, *Dieren eten*, 140-160.

<sup>110</sup> Wageningen University and Research – Agrimatie: Antibioticagebruik toegenomen in 2023, <https://agrimatie.nl/PublicatiePage.aspx?subpubID=2291&themaID=2270&sectorID=3534> (geraadpleegd 15 oktober 2024).

<sup>111</sup> World Health Organization - New Report Calls for Urgent Action to Avert Antimicrobial Resistance Crisis, <https://www.who.int/news-room/detail/29-04-2019-new-report-calls-for-urgent-action-to-avert-antimicrobial-resistance-crisis> (geraadpleegd 15 oktober 2024).

van veganisme voor de volksgezondheid. Sommige studies laten zien dat veganisme zorgt voor minder angst en stress.<sup>112</sup> Volgens *Nederland Veganland?* zorgt minder vlees en zuivel voor meer ruimte voor natuur, ontspanning, klimaat, biodiversiteit en meer rechtvaardigheid, wat ook positieve effecten kan hebben op de (volks)gezondheid. Daarnaast zou minder vlees en zuivel volgens het rapport zorgen voor een fijnere, schonere leefomgeving, wat invloed heeft op de (volks)gezondheid.<sup>113 114</sup>

#### **2.2.4 Sociale rechtvaardigheid**

Het huidige voedselsysteem leidt volgens *Nederland Veganland?* tot onrechtvaardigheid tegenover kwetsbare groepen mensen en de generaties na ons. In deze subparagraaf worden drie domeinen van sociale rechtvaardigheid besproken die betrekking hebben op mensen: arbeidsomstandigheden, klimaatrechtvaardigheid en de verdeling van ruimte en voedsel.

Foer beschrijft in zijn werk de arbeidsomstandigheden in de industriële vleesindustrie. Hij beschrijft onder andere de gevaarlijke werkomgeving, de psychische belasting en de lage lonen binnen deze sector.<sup>115</sup> De vleesindustrie richt zich vaak op goedkope arbeidskrachten zoals migranten en mensen met weinig economische mogelijkheden, zodat geproduceerd kan worden tegen lage kosten. Foer zet deze omstandigheden in een breder ethisch kader en stelt dat de manier waarop voedsel wordt geproduceerd verbonden is met hoe we als samenleving onze medemensen, vooral kwetsbare groepen, behandelen.<sup>116</sup> In een onderzoeksreportage van het Algemeen Dagblad uit 2020 wordt geschreven over een intimiderende werksfeer en zwaar en monotoon werk in de vleesindustrie: elke medewerker krijgt een enkele handeling in het

---

<sup>112</sup> Brouwer e.a., 'Value Attitude Behaviour and Social Stigma in the Adoption of Veganism'. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104479>.

<sup>113</sup> Strootman e.a., 'Nederland Veganland?' <https://hdl.handle.net/1887/4109167> (geraadpleegd 25 juni 2024).

<sup>114</sup> Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu - Gezonde leefomgeving, <https://www.rivm.nl/gezondeleefomgeving> (geraadpleegd 16 januari 2025).

<sup>115</sup> Foer, *Dieren eten*, 129-163.

<sup>116</sup> Foer, *Dieren eten*, 129-163.

verwerkingsproces toegewezen en moet dit de hele dag door herhalen, tot wel twaalf uur per dag.<sup>117</sup>

Volgens *Nederland Veganland?* zijn mensen met een laag inkomen vaker de dupe van klimaatverandering, omdat zij zich minder goed kunnen beschermen tegen de gevolgen van het veranderende klimaat en de slechtere milieukwaliteit. De mensen die het meest bijdragen aan klimaatverandering en biodiversiteitsverlies, zijn financieel het best in staat om de gevolgen ervan te weerstaan, en de mensen die relatief weinig bijdragen aan het overschrijden van planetaire grenzen wonen vaak in kwetsbare gebieden, schrijven de wetenschappers. Het gebruik van landbouwgrond voor veevoer in plaats van voor gewassen die direct door mensen geconsumeerd kunnen worden, is daarnaast inefficiënt en draagt bij aan sociale onrechtvaardigheid.<sup>118</sup> Nederland legt volgens de onderzoekers een grote claim op gronden buiten Nederland, wat leidt tot ontbossing in andere gebieden en vervanging van de traditionele voedselvoorziening van lokale bevolkingen, door grootschalige monoculturen voor de export. Voor de productie van grondstoffen voor de Nederlandse vlees- en zuivelconsumptie wordt elke 2,5 jaar een tropisch bos zo groot als de Veluwe gekapt. Het eten van vlees en zuivel brengt een grote ruimteclaim met zich mee, en mensen die zich dit kunnen permitteren leggen daarmee een onevenredig beslag op de ruimte volgens *Nederland Veganland?*.<sup>119</sup> Een groot deel van de wereldwijde graanproductie wordt daarnaast ingezet voor de productie van veevoer, terwijl miljoenen mensen honger lijden.<sup>120</sup>

Veganisme kan een alternatief bieden voor deze situaties. Een veganistische levensstijl kan een bijdrage leveren aan klimaatrechtvaardigheid en vermindering van honger in de wereld.<sup>121</sup> Landbouwgronden kunnen op andere manieren gebruikt worden.

---

<sup>117</sup> Algemeen Dagblad - Angstcultuur in vleessector: slachterijwerkers zwijgen opgelegd, <https://www.ad.nl/economie/angstcultuur-in-vleessector-slachterijwerkers-zwijgen-opgelegd~ac6e847e/> (geraadpleegd 30 oktober 2024).

<sup>118</sup> Strootman e.a., 'Nederland Veganland?' <https://hdl.handle.net/1887/4109167> (geraadpleegd 25 juni 2024).

<sup>119</sup> Strootman e.a., 'Nederland Veganland?' <https://hdl.handle.net/1887/4109167> (geraadpleegd 25 juni 2024).

<sup>120</sup> Food and Agriculture Organization of the United Nations, 'The Future of Food and Agriculture, Trends and Challenges', *Publications FAO* (2017), <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/2e90c833-8e84-46f2-a675-aa2d7afa4e24/content> (geraadpleegd 29 oktober 2024).

<sup>121</sup> Strootman e.a., 'Nederland Veganland?' <https://hdl.handle.net/1887/4109167> (geraadpleegd 25 juni 2024).

Veganisme staat daarnaast voor het herzien van ethische normen rondom de behandeling van medemensen én dieren, en wil dieren, de natuur en de generaties na ons eigenlijk ook includeren in sociale rechtvaardigheid. Naast menselijke belangen worden in dat geval ook niet-menselijke belangen en belangen van mensen in de toekomst erkend en meegewogen.

### 2.2.5 Sociale omgeving

Tot dusver is besproken wat de belangrijkste motivaties zijn voor een veganistische levensstijl. De nadelen van carnisme op verschillende gebieden worden uiteindelijk de motivaties voor veganisme. Omdat slechts 0,4 procent van de Nederlanders volledig plantaardig eet, kunnen we ons afvragen of er wellicht nog andere factoren meespelen.<sup>122</sup> Wellicht gaan de genoemde motivaties alleen een rol spelen als mensen worden beïnvloed door hun sociale omgeving. De sociale omgeving wordt gezien als het geheel van sociale, culturele en levensbeschouwelijke factoren dat van invloed is op menselijk gedrag.<sup>123</sup> Sociale waarden, normen, overtuigingen en gedragingen in de omgeving hebben invloed op menselijk gedrag: volgens Thaler en Sunstein hebben mensen van nature de neiging om zich aan heersende normen aan te passen, omdat ze de behoefte voelen om onderdeel te zijn van een groep.<sup>124</sup> Als gevolg daarvan worden gedragingen en keuzes vaak (onbewust) beïnvloed door sociale normen van de omgeving. Belangrijke personen zoals ouders, leeftijdsgenoten en vrienden, kunnen een rol spelen in het gedrag en de keuzes van mensen.

Socialisatie, een term die door sociologen Anthony Giddens en Philip Sutton wordt gedefinieerd als het sociale proces waarbij nieuwe leden van de samenleving zich bewust worden van sociale normen en waarden en waarmee zij een distinctief gevoel van zichzelf ontwikkelen, speelt hierin ook een rol.<sup>125</sup> Socialisatie gaat hier echter over *nieuwe* leden van de samenleving, vooral over kinderen en jeugdigen. Gezien er geen literatuur is over de link tussen veganisme en socialisatie, wellicht omdat veganisme vrij recent aan

---

<sup>122</sup> Centraal Bureau voor de Statistiek - Nederlanders kiezen bij een kwart van de hoofdmaaltijden voor vegetarisch, <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2024/10/nederlanders-kiezen-bij-een-kwart-van-de-hoofdmaaltijden-voor-vegetarisch> (geraadpleegd 14 oktober 2024).

<sup>123</sup> VZ Info – Sociale omgeving, <https://www.vzinfo.nl/sociale-omgeving> (geraadpleegd 16 januari 2025).

<sup>124</sup> R. Thaler en C. Sunstein, *Nudge. Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness* (New Haven-Londen 2008) 53-72.

<sup>125</sup> A. Giddens en P. Sutton, *Essential Concepts in Sociology* (2e druk; Cambridge 2017) 125-135.

populariteit heeft gewonnen en er weinig mensen van jongs af aan veganistisch zijn opgevoed of gesocialiseerd, wordt er in dit onderzoek vooral gekeken naar de bredere sociale omgeving die van invloed kan zijn op aannemen of behouden van een veganistische levensstijl.

Volgens sociologe Kadri Aavik vormen dagelijkse interacties tussen veganisten en omnivoren een belangrijke context waarin niet-veganisten in aanraking komen met veganisme, waarbij een beeld van veganisme wordt gecreëerd en verspreid.<sup>126</sup> Wanneer de sociale omgeving voornamelijk bestaat uit omnivoren, dan wordt de carnistische norm mogelijk minder ter discussie gesteld, omdat sociale interacties binnen deze groep de bestaande norm versterken en alternatieven zoals veganisme minder zichtbaar zijn. Interacties met veganisten dragen bij aan de verspreiding van het idee dat het in westerse samenlevingen goed mogelijk is te leven zonder het gebruik van dieren voor voedsel en andere producten. Volgens Aavik is het voor de meeste mensen in westerse samenlevingen niet moeilijk om informatie te krijgen over veganisme en over de behandeling van niet-menselijke dieren, gezien deze onderwerpen steeds meer worden behandeld in (sociale) media.<sup>127</sup> Op sociale media worden ook recepten, tips en ervaringen gedeeld, wat de keuze voor een veganistisch leven kan vergemakkelijken of motiveren. Daarnaast spelen media en de sociale omgeving een rol in de bewustwording rondom thema's als dierenleed, milieu, (volks)gezondheid en sociale rechtvaardigheid.

Verdonk wijst op het belang van rolmodellen bij de emancipatie van minderheden en bij de vorming van ideeën en gedragingen. Onderzoek naar de sociale omgeving van vegetariërs en vleeseters benadrukt de invloed van vleesmijdende naasten op het aannemen van een vegetarisch dieet.<sup>128</sup> Volgens een studie is de grootste voorspeller voor vegetarisme bij mannen het aantal vegetarische vrienden. In ander onderzoek, zo schrijft Verdonk, gaf twee derde van de vegetariërs aan dat het kennen van een of meer vegetariërs hen had beïnvloed in de beslissing vegetariër te worden en gaf veertig procent van de vegetariërs aan dat zij een ander hadden geïnspireerd vegetariër te worden.<sup>129</sup> Mogelijkerwijs kan, net zoals in deze onderzoeken naar vegetariërs, het kennen van

---

<sup>126</sup> K. Aavik, *Contesting Anthropocentric Masculinities Through Veganism. Lived Experiences of Vegan Men* (Londen 2023) 138.

<sup>127</sup> Aavik, *Contesting Anthropocentric Masculinities Through Veganism*, 56.

<sup>128</sup> Verdonk, *Dierloos*, 33.

<sup>129</sup> Verdonk, *Dierloos*, 33.

veganisten dienen als inspiratiebron en aanmoediging om de overstap naar veganisme te maken. Er zijn verschillende studies die aantonen dat het kennen van veganisten mensen kan motiveren zelf ook veganist te worden.<sup>130</sup>

Volgens Brouwer e.a. zijn de sociale context en de manier waarop mensen worden beïnvloed door hun omgeving belangrijke factoren in de motivatie en bereidheid om veganistisch te leven.<sup>131</sup> Betrokkenheid van vrienden en familie zorgt voor de sociale steun die nodig is om langdurig minder dierlijke producten te eten.<sup>132</sup> De sociale omgeving kan, zo lijkt het, zowel een motivatie als een rem zijn voor veganisme. Veganisten geven in onderzoek aan dat zij soms stigmatisering ervaren door hun levensstijl, wat kan verklaren waarom veganisten nog steeds slechts een klein deel van de totale bevolking uitmaken.<sup>133</sup> De carnistische samenleving kent andere normen, waarden, overtuigingen en gedragingen dan die van veganisten: de bredere maatschappelijke acceptatie van veganisme kan impact hebben op de keuze voor veganisme. Volgens Aavik worden maar weinig mensen veganist nadat zij leren over veganisme. Hoe receptief iemand is tegenover veganisme wordt volgens haar onder andere gevormd door iemands waarden en praktijken en hoe deze resoneren met veganisme. Naast het hebben van vegetariërs of veganisten in de sociale omgeving, kan de mogelijkheid om deel uit te maken van een *vegan community* ook een motivatie zijn voor veganisme.<sup>134</sup>

## 2.2.6 Indringende ervaringen

Mensen worden niet zomaar veganist, maar worden dat in de context van een carnistische samenleving. Volgens Brouwer e.a. ervaren veganisten vaak een ingrijpend moment in

---

<sup>130</sup> Elizabeth Cherry, 'I Was A Teenage Vegan. Motivation and Maintenance of Lifestyle Movements', *Sociological Inquiry* 85:1 (2014). <https://doi.org/10.1111/soin.12061> en Christel Larsson, Ulla Rönnlund, Gunnar Johansson en Lars Dahlgren, 'Veganism As Status Passage, The Process of Becoming A Vegan Among Youths in Sweden', *Appetite* 41:1 (2003) 61-67. [https://doi.org/10.1016/S0195-6663\(03\)00045-X](https://doi.org/10.1016/S0195-6663(03)00045-X).

<sup>131</sup> Brouwer e.a., 'Value Attitude Behaviour and Social Stigma in the Adoption of Veganism'. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104479>.

<sup>132</sup> Rosaly Severijns, Igor Asanov, Stephan B. Bruns, Pablo Moleman, Jasperina Brouwer, Joey van Griethuijsen en Sebastien Lizin, 'Involving Family and Friends Helps Sustainable Diets Last Longer', *npj Climate Action* 3 (2024). <https://doi.org/10.1038/s44168-024-00192-4>.

<sup>133</sup> Brouwer e.a., 'Value Attitude Behaviour and Social Stigma in the Adoption of Veganism'. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104479>.

<sup>134</sup> Severijns e.a., 'Involving Family and Friends Helps Sustainable Diets Last Longer'. <https://doi.org/10.1038/s44168-024-00192-4>.

hun leven dat hen naar veganisme doet overstappen.<sup>135</sup> Veganisten hebben kennis opgedaan over dierenmishandeling, bijvoorbeeld door het zien van een indringende documentaire, wat resulteert in een katalyserende ervaring die vervolgens motiveert tot een verandering van levensstijl.<sup>136</sup> Indringende ervaringen kunnen mensen aan het denken zetten en kunnen een krachtige motivatie vormen voor veganisme. Voorbeelden zijn het zien van beelden van dieren in de bio-industrie, een bezoek aan een slachthuis, het verlies van een huisdier of een diepgaande interactie met een dier in het wild.<sup>137</sup> Dergelijke ervaringen kunnen, zoals Joy beschrijft, emotionele of morele triggers veroorzaken die leiden tot een bewustwording van dierenleed en kunnen mensen ertoe aanzetten om hun eigen rol in dit systeem te heroverwegen.<sup>138</sup> Indringende ervaringen kunnen leiden tot een behoefte om het eigen gedrag in overeenstemming te brengen met de opgedane inzichten en ethische principes.

In *Voices for Animal Liberation: Inspirational Accounts by Animal Rights Activists* staat een verzameling verhalen van dierenrechtenactivisten. De meeste van hen waren vleeseters, maar een confrontatie met een dier of dierenleed speelde vaak een rol waarom de activisten veganist of vegetariër werden: *'Tolstoy's description of cows and lambs in the Moscow slaughterhouse he visited caused me to stop eating animals'*, *'My first Farm Sanctuary visit in 2003 inspired me to become vegan'*, *'A caged moon bear in China changed my life'* en *'It wasn't until the Youtube video Dairy is Scary by Erin Janus crossed my path that I learned how cows are treated like slaves, raped, and mistreated. I went vegan on the spot and never looked back.'*<sup>139</sup> Mensen worden vaak niet zomaar veganist, het gaat vaak geleidelijk of moet er een indringende ervaring aan vooraf gaan.

---

<sup>135</sup> Brouwer e.a., 'Value Attitude Behaviour and Social Stigma in the Adoption of Veganism'. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104479>.

<sup>136</sup> Brouwer e.a., 'Value Attitude Behaviour and Social Stigma in the Adoption of Veganism'. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104479>.

<sup>137</sup> Dit kan ook gelden voor een overstap naar vegetarisme. Een recent voorbeeld kwam naar voren in het tv-programma *Voorvechters* op NPO2, waar presentator Jurre Geluk in één klap vegetariër werd na een confrontatie met varkens die naar het slachthuis werden getransporteerd. Bron: NRC Handelsblad – Wie is er nou gek? Belle, die varkens troost, of mensen die deze intelligente dieren opeten? <https://www.nrc.nl/nieuws/2025/01/15/wie-is-er-nou-gek-belle-die-varkens-troost-of-mensen-die-deze-intelligente-dieren-opeten-a4879585> (geraadpleegd 22 januari 2025).

<sup>138</sup> Joy, *Waarom we van honden houden, varkens eten en koe dragen*, 159-177.

<sup>139</sup> B. Michelson, *Voices for Animal Liberation. Inspirational Accounts by Animal Rights Activists* (New York 2020).

## 2.3 Zingeving aan veganisme

In deze paragraaf worden verschillende definities en dimensies van de term zingeving uiteengezet, waarna de relatie tussen zingeving en motivatie wordt besproken. Vervolgens wordt zingeving aan veganisme gekoppeld.

### 2.3.1 Zingeving: definities en dimensies

In psychologische literatuur wordt zingeving omschreven als ‘een persoonlijke verhouding tot de wereld waarin het eigen leven geplaatst wordt in een breder kader van samenhangende betekenissen’.<sup>140</sup> Vaak ligt de klemtoon op de maakbaarheid van zingeving (*meaning-making*). Er is een onderscheid te maken tussen kosmische en persoonlijke zingeving. Dit onderscheid wordt in het Engels gemaakt met *meaning of life* en *meaning in life*.<sup>141</sup> Als we ons afvragen wat de zin is van *het* leven, hebben we het over kosmische zingeving, en als we ons afvragen wat de zin is van *mijn (eigen)* leven, gaat het over persoonlijke zingeving.<sup>142</sup> In deze scriptie wordt vooral gekeken naar persoonlijke zingeving en wordt onderzocht wat van betekenis is in de levenswijze van veganisten, en op welke manier zin wordt ontleend aan veganisme. Volgens Westerhof en Kuin verwijst persoonlijke zingeving naar een ‘psychologisch proces waarbij mensen betekenis toekennen en richting geven aan hun leven en het daarmee in een breder perspectief plaatsen.’<sup>143</sup>

Zingeving gaat volgens godsdienstpsycholoog Van der Lans een dringende rol spelen op het moment dat mensen het gevoel hebben dat het leven niet langer door kan gaan zoals het gaat, als mensen een gevoel van leegte ervaren of als zich een catastrofale ervaring heeft voorgedaan.<sup>144</sup> Hans Schilderman, hoogleraar empirische en praktische religiewetenschap aan de Radboud Universiteit, definieert het begrip zingeving als ‘de

---

<sup>140</sup> Cursus Grondslagen Geestelijke Verzorging 2023/2024 gedoceerd door prof. dr. Hans Schilderman – College 11 over zingeving, <https://brightspace.ru.nl/d2l/le/content/428396/viewContent/2438888/View> (geraadpleegd 14 oktober 2024).

<sup>141</sup> Frank Martela en Michael Steger, ‘The Three Meanings of Meaning in Life: Distinguishing Coherence, Purpose, and Significance’, *The Journal of Positive Psychology* 11:5 (2016) 531-545.

<sup>142</sup> Susan Hupkens, Anja Machielse, Marleen Goumans en Peter Derkx, ‘Meaning in life of older persons: An integrative literature review’, *Nurse Ethics* 25:8 (2016) 973-991. <https://doi.org/10.1177/0969733016680122>.

<sup>143</sup> Gerben J. Westerhof, ‘Persoonlijke zingeving en ouder worden: Theorie, onderzoek en toepassing’, *Tijdschrift Geestelijke Verzorging* 12:51 (2018) 23-32.

<sup>144</sup> Michael Scherer-Rath, ‘Ervaring van Contingentie en Spirituele Zorg’, *Psyche en Geloof* 24:3 (2013) 184-195.

interpretatie van het eigen leven vanuit waarden die als fundamenteel worden ervaren, en met het oog op doelen die als leidinggevend worden begrepen.<sup>145</sup> In deze definitie komen *waarden* en *doelen* terug: mensen kennen betekenis toe aan hun leven, en geven hun leven richting. In deze scriptie wordt vooral gekeken naar het eigen *handelen in het leven* of de *manier van leven (levenswijze)*. Deze definitie staat in dit onderzoek centraal, omdat het focust op de interpretatie van het eigen leven, wat past bij het onderzoek naar hoe veganisten zin en waarde toekennen aan hun levenswijze. Belangrijk is om te erkennen dat zingeving niet altijd een maakbaar of actief proces is.

Aan zingeving en levensbeschouwing kunnen volgens de beroepsstandaard van de Vereniging voor Geestelijk Verzorgers (VGVZ) vier dimensies onderscheiden worden: de existentiële dimensie, die verwijst naar de ervaring van het bestaan als zodanig, in zijn alledaagsheid en met zijn (contingente) ervaringen van verschrikking en verwondering en alles daartussen; de spirituele dimensie, die verwijst naar transcendente betekenis en ervaring; de ethische dimensie, die verwijst naar het veld van waarden, normen en verantwoord handelen; en de esthetische dimensie die verwijst naar de vormende betekenis van ervaringen met schoonheid in zowel cultuur als natuur.<sup>146</sup>

### 2.3.2 Zingeving en motivatie

Zingeving en motivatie staan nauw met elkaar in verband, omdat zingeving de diepere betekenis kan bieden die mensen aan hun leven en handelen toekennen. Motivatie is de drijvende kracht die mensen kan aanzetten tot actie. Wanneer iemand een gevoel van zingeving ervaart, bijvoorbeeld door bij te dragen aan iets dat als waardevol wordt gezien, zoals het beschermen van het klimaat of het helpen van anderen, kan dit de motivatie versterken om gedrag te vertonen dat hiermee in lijn is.<sup>147</sup> Het ervaren dat iets zinvol is of

---

<sup>145</sup> Zingeving verwijst naar zowel het proces van mensen die bezig zijn met zoeken, ontdekken of vormgeven van betekenis en zin in hun leven, alsook naar het resultaat daarvan. Bron: Cursus Grondslagen Geestelijke Verzorging 2023/2024 gedoceerd door prof. dr. Hans Schilderman – College 11 over zingeving, <https://brightspace.ru.nl/d2l/le/content/428396/viewContent/2438888/View> (geraadpleegd 14 oktober 2024).

<sup>146</sup> Vereniging voor Geestelijk Verzorgers, 'Beroepsstandaard geestelijk verzorger 2015', <https://vgvz.nl/wp-content/uploads/2018/07/Beroepsstandaard-2015.pdf> (geraadpleegd 14 oktober 2024) 10. Deze scriptie focust vooral op de ethische dimensie van zingeving.

<sup>147</sup> De eerder besproken motivaties voor veganisme, zoals vermijden van bijdragen aan dierenleed, milieuvervuiling of (volks)gezondheidsproblemen, kunnen de waarden of doelen weerspiegelen die mensen aan hun leven toekennen of wat ze belangrijk vinden in het leven. Zingeving en motivatie zijn met elkaar verweven.

zin heeft, kan bijdragen aan een diepere motivatie. Als iets geen ‘zin’ heeft, waarom zou je het dan doen? De motivatie om een bepaald doel te bereiken of maatschappelijke impact te hebben, kan daarnaast leiden tot een hernieuwde zin(geving) in het leven. Op basis van motivaties kan gaandeweg zingeving ontstaan, en andersom kan door zingeving een motivatie groeien.

### 2.3.3 Zingeving en veganisme

Rens Bod, hoogleraar Digital Humanities aan de Universiteit van Amsterdam en auteur van het boek *Waarom ben ik hier? Een kleine wereldgeschiedenis van zingeving*, benoemt dat er naast gezin, werk, persoonlijke ontwikkeling en het helpen van anderen een enorme rijkdom aan zingeving bestaat. Hij beschrijft hoe mensen in andere tijden en culturen doel en betekenis hebben gegeven aan hun bestaan en noemt bijvoorbeeld het streven naar strijden tegen onrecht, iets achterlaten, vriendschap en verbinding met anderen.<sup>148</sup> Het uitbannen van pijn en lijden, bij zowel mens als dier, noemt Bod als een zinvolle manier om iets bij te dragen aan de wereld. Hij noemt ook het streven naar ‘iets doorgeven wat niet ophoudt bij ons eigen bestaan’, zoals de impact die bijvoorbeeld leraren kunnen hebben op hun leerlingen.<sup>149</sup>

Als zingevingsvorm ‘iets bijdragen aan de wereld’ noemt Bod het streven om leed de wereld uit te krijgen, en hij betoogt dat dit niet los kan worden gezien van dierenleed. Bod beschrijft hoe tot aan het begin van de achttiende eeuw de visie overheerste dat dieren geen pijn voelen.<sup>150</sup> Sinds de negentiende eeuw is bekend dat alle wezens met een zenuwstelsel pijn ervaren, maar de praktijk is volgens Bod nog altijd dat dieren van begin tot eind lijden. Bod noemt het voorbeeld van kalfjes die vanaf hun geboorte in een box worden geplaatst met een lengte van 1,1 maal hun eigen lichaamslengte, waarna ze na acht weken worden geslacht. En hij noemt het lot van mannelijke kuikens – vijf miljard per jaar wereldwijd - die na een dag levend worden vermalen in een hakselaar. Bod vraagt zich af: waarom wordt menselijk lijden wel bestreden, maar dat van dieren niet? Als we als zingevingsvorm het lijden willen afschaffen dan kunnen we ons volgens hem niet

---

<sup>148</sup> Bod, *Waarom ben ik hier?* 11-18, 188-194.

<sup>149</sup> Bod, *Waarom ben ik hier?* 83-90, 188-194.

<sup>150</sup> Deze visie is beïnvloed door de zeventiende-eeuwse filosoof René Descartes, volgens wie dieren slechts mechanisch werkende automaten waren zonder gevoel. Descartes dacht volgens Bod dat alleen mensen een ziel hadden en daarmee gevoel. Bron: Bod, *Waarom ben ik hier?* 88.

beperken tot mensen maar moeten we ons richten op alle pijnvoelende wezens. Veganisme kan op die manier als zingevend worden ervaren, omdat op die manier wordt bijgedragen aan minder pijn en lijden, bij zowel mensen als dieren.

Als we kijken naar de zingevingsvormen die Bod behandelt in zijn werk, kunnen we verkennen welke motivaties of onderliggende waarden veganisme zinvol kunnen maken. Zo zouden veganisten kunnen streven naar levensverlenging, berusting, iets achterlaten of doorgeven, ergens bij horen, een duurzame wereld, iets groters dan wijzelf, behoud van natuur, harmonie met de natuur, helpen van anderen, rechtvaardigheid, herverdeling (van middelen), medeleven of solidariteit, een wereld zonder armoede, waardigheid, (naasten)liefde, vriendschap, verbinding met anderen, kennisoverdracht, respect of anderen inspireren. Een veganistische levensstijl kan voor iedereen op een andere manier zinvol zijn.

## **2.4 Uitdagingen in een carnistische samenleving**

Dit hoofdstuk behandelt de meest voorkomende uitdagingen waar veganisten mee te maken krijgen in een carnistische samenleving. Hierbij worden drie thema's onderscheiden: uitdagingen op praktisch, sociaal en emotioneel vlak, die met elkaar samenhangen.

### **2.4.1 Praktische uitdagingen**

Een van de meest voorkomende praktische obstakels voor veganisten is de beperkte(re) beschikbaarheid van veganistische producten.<sup>151</sup> In bepaalde landen of regio's kunnen beperkte opties in supermarkten een veganistische levensstijl bemoeilijken. Buitenshuis eten vormt eveneens een uitdaging, aangezien restaurants vaak een beperkt aantal veganistische opties aanbieden, schrijft Aavik.<sup>152</sup> Omdat het in sociale eetgelegenheden lastig kan zijn iets veganistisch te krijgen, moeten veganisten zich vaker voorbereiden, soms een eigen gerecht meenemen of speciale verzoeken doen, wat kan zorgen voor

---

<sup>151</sup> Brouwer e.a., 'Value Attitude Behaviour and Social Stigma in the Adoption of Veganism'. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104479>.

<sup>152</sup> Het beperkt veganistisch aanbod in restaurants zorgt er volgens onderzoek wel weer voor dat veganisten hun maaltijden vaker thuis bereiden. Dit zorgt er mede voor dat veganisten zichzelf vaak als gezond zien. Bron: Aavik, *Contesting Anthropocentric Masculinities Through Veganism*, 138.

ongemakkelijke situaties. Zo kunnen praktische uitdagingen zorgen voor sociale en emotionele uitdagingen.

Nog steeds zijn veel veganistische opties in supermarkten vaak duurder dan de dierlijke variant.<sup>153</sup> In niet alle supermarkten zijn plantaardige producten gegroepeerd in een apart schap, waardoor veganisten moeten zoeken tussen dierlijke producten. De confrontatie met dierlijke producten kan voor veganisten een onaangename ervaring zijn. Want waar anderen een biefstuk zien liggen, zien veel veganisten een lijk.<sup>154</sup> Ook ontbreekt het in veel supermarkten nog aan consistente etikettering en labeling bij de schappen, wat veganisten dwingt om soms de ingrediëntenlijst te controleren.<sup>155</sup> Door initiatieven zoals *Vegan Wiki* en *Vegan Friendly* wordt het voor veganisten tegenwoordig wel makkelijker gemaakt om geschikte restaurants en veganistische producten in Nederlandse supermarkten te vinden.<sup>156</sup>

## 2.4.2 Sociale uitdagingen

Uit studies blijkt dat sociale relaties een bron van spanning kunnen zijn voor veganisten.<sup>157</sup> In een samenleving waar vlees en zuivel gebruiken de norm is, botsen veganisten vaak met sociale verwachtingen. Veganistische keuzes worden niet altijd begrepen of geaccepteerd. Veganisten kunnen het onaangenaam vinden om aan tafel te zitten met mensen die dierlijke producten consumeren.<sup>158</sup> Een vegetarisch dieet kan volgens onderzoek relaties onder druk zetten, waardoor sommige vegetariërs hun sociale netwerken herstructureren.<sup>159</sup> Dit kan ook het geval zijn bij veganisme.

---

<sup>153</sup> Radar AVROTROS – De vegan taks: je betaalt fors meer voor veganistische producten, <https://radar.avrotros.nl/artikel/de-vegan-taks-je-betaalt-fors-meer-voor-veganistische-producten-54444> (geraadpleegd 20 januari 2025). In 2023 heeft Albert Heijn AH Terra gelanceerd, een lijn plantaardige producten, er lijkt dus echter wel verandering te zijn.

<sup>154</sup> De Correspondent – De grote gids voor de beginnende veganist, [https://decorrespondent.nl/13145/de-grote-gids-voor-de-beginnende-veganist/d5885022-5b82-0112-0b8a-43f5e1e48d3b?utm\\_source=chatgpt.com](https://decorrespondent.nl/13145/de-grote-gids-voor-de-beginnende-veganist/d5885022-5b82-0112-0b8a-43f5e1e48d3b?utm_source=chatgpt.com) (geraadpleegd 20 januari 2025).

<sup>155</sup> Voedingscentrum – Hoe kan ik gezond veganistisch eten? [https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoe-kan-ik-gezond-veganistisch-eten-.aspx?utm\\_source=chatgpt.com#is\\_mijn\\_product\\_veganistisch](https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoe-kan-ik-gezond-veganistisch-eten-.aspx?utm_source=chatgpt.com#is_mijn_product_veganistisch) (geraadpleegd 20 januari 2025).

<sup>156</sup> Nederlandse Vereniging voor Veganisme - Beginnen met veganistisch leven, <https://www.veganisme.org/beginnen-met-veganistisch-leven/> (geraadpleegd 4 december 2024).

<sup>157</sup> M. Joy, *Beyond Beliefs. A Guide to Improving Relationships and Communication for Vegans, Vegetarians and Meat Eaters* (Woodstock 2017).

<sup>158</sup> F. van den Berg, *De vrolijke veganist. Ethiek in een veranderende wereld* (Antwerpen 2013).

<sup>159</sup> Rosenfeld, 'The Psychology of Vegetarianism'.

Veel veganisten voelen zich gestigmatiseerd vanwege hun levensstijl. Hoewel het hun gedragsintentie niet veranderd, ervaren ze vaak uitdagingen, zoals bespot of gepest worden vanwege hun veganisme, gebrek aan steun van familie en vrienden, geen andere veganisten in hun sociale netwerk hebben of niet kunnen deelnemen aan maaltijden omdat er geen geschikt voedsel beschikbaar is. Hoewel onderzoek heeft aangetoond dat het imago van veganisme in de afgelopen jaren is veranderd van een gestigmatiseerde naar een meer genormaliseerde levensstijl, is angst voor stigmatisering waarschijnlijk een barrière om veganist te worden.<sup>160</sup> Sociale druk of stigmatisering leidt er soms toe dat veganisten ongemak ervaren om hun eetgewoonten te delen, uit angst voor negatieve reacties.<sup>161</sup> De druk om zich aan te passen aan gangbare carnistische eetgewoonten kan voor sommige veganisten een constante uitdaging zijn.<sup>162</sup>

### 2.4.3 Emotionele uitdagingen

Volgens de NVV kan het als veganist uitdagend zijn om te leven in een wereld waarin het gebruiken van dieren de norm is. De ontdekking van de wreedheid en uitbuiting van dieren in de samenleving is volgens de NVV een ‘fundamenteel besef, waarbij wat ooit als normaal werd ervaren, nu wordt gezien als ernstig onrecht.’ Veganisten herkennen daders en medeplichtigen in het systeem, ook in hun eigen sociale kring. Terwijl veganisten proberen niet langer bij te dragen aan dit systeem, merken zij dat anderen niet dezelfde bereidheid hebben om hun gedrag aan te passen, staat op de site van de NVV te lezen. Dit kan leiden tot gevoelens van onbegrip en frustratie, vooral wanneer mensen uit hun sociale omgeving het systeem van uitbuiting blijven steunen. Het kan zorgen voor eenzaamheid en sociale isolatie, omdat veganisten zich soms niet begrepen voelen.<sup>163</sup>

---

<sup>160</sup> Brouwer e.a., ‘Value Attitude Behaviour and Social Stigma in the Adoption of Veganism’. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104479>. Ander onderzoek heeft volgens Brouwer e.a. gekeken naar andere belemmeringen voor het aannemen van een veganistische levensstijl, zoals de smaak van vlees, gebrek aan informatie over plantaardige diëten, beperkte beschikbaarheid van veganistisch voedsel en sociale barrières.

<sup>161</sup> Brouwer e.a., ‘Value Attitude Behaviour and Social Stigma in the Adoption of Veganism’. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104479>.

<sup>162</sup> Aavik, *Contesting Anthropocentric Masculinities Through Veganism*, 138.

<sup>163</sup> Nederlandse Vereniging voor Veganisme - Zeven tips om als veganist om te gaan met morele stress, <https://www.veganisme.org/7-tips-om-als-veganist-om-te-gaan-met-morele-stress/> (geraadpleegd 22 oktober 2024).

Onbegrip, eenzaamheid, pijn, stress, gevoelens van ongemak bij situaties die als onrechtvaardig worden ervaren, machteloosheid, gevoelens van tekortkomen, existentiële crisis.<sup>164</sup> Volgens Joy kunnen veganisten zelfs secundair trauma ontwikkelen door blootstelling aan de gruwelijke details van de ervaringen van andere dieren.<sup>165</sup> Ook vermoeidheidsklachten, cynisme, afstandelijkheid, verminderde compassie naar andere mensen en gevoelens dat je niet genoeg doet voor de dieren, kunnen zich volgens Joy voordoen. Volgens Rosenfeld in zijn werk *The Psychology of Vegetarianism: Recent Advances and Future Directions* krijgen vegetariërs te maken met emotionele uitdagingen door morele spanning en cognitieve dissonantie. Dit kan ontstaan als ze bijvoorbeeld getuige zijn van het gebruik van dierlijke producten door anderen of zelf compromissen moeten sluiten. Ditzelfde zou kunnen gelden voor veganisten. Daarnaast kan het constant moeten maken van ethische keuzes emotioneel belastend zijn, vooral wanneer veganisten het gevoel hebben dat hun waarden niet begrepen of gerespecteerd worden door hun sociale omgeving.<sup>166</sup>

---

<sup>164</sup> Nederlandse Vereniging voor Veganisme - Zeven tips om als veganist om te gaan met morele stress, <https://www.veganisme.org/7-tips-om-als-veganist-om-te-gaan-met-morele-stress/> (geraadpleegd 22 oktober 2024).

<sup>165</sup> Joy, *Waarom we van honden houden, varkens eten en koe dragen*, 44, 54.

<sup>166</sup> Daniel Rosenfeld, 'The Psychology of Vegetarianism. Recent Advances and Future Directions', *Appetite* 131 (2018) 125-138.

## Hoofdstuk 3. Methode

Het geschetste theoretische kader wordt in dit onderzoek empirisch getoetst met een kwalitatieve methode: interviews. In dit hoofdstuk wordt deze methode uitgelegd. In paragraaf 1 wordt besproken op welke manier de ruwe data voor dit onderzoek zijn verzameld en hoe de data zijn opgeslagen, waarna in paragraaf 2 de data-analyse en de gebruikte strategie voor het coderen in ATLAS.ti worden beschreven. In paragraaf 3 worden de betrouwbaarheid en validiteit van het onderzoek besproken.

### 3.1 Ruwe dataverzameling

In dit onderzoek is gekozen voor het afnemen van kwalitatieve diepte-interviews met veganisten. Om geschikte veganisten te verzamelen is in verschillende Whatsapp- en Slackgroepen met actieve leden van de Partij voor de Dieren en de NVV de vraag naar veganisten uitgezet. Daarnaast is gevraagd de oproep te delen, waardoor er ook via via reacties binnenkwamen. Mensen met uiteenlopende achtergronden en uit verschillende Nederlandse provincies reageerden op de oproep. De veganisten varieerden van mensen die al jaren veganistisch leven, tot mensen die sinds enkele jaren veganistisch leven. De deelnemers hadden verschillende leeftijden, van studenten en werkenden tot gepensioneerden.

Uiteindelijk zijn er twaalf veganisten gekozen om diepte-interviews mee af te nemen, zes mannen en zes vrouwen. In deze scriptie wordt iemand als veganist beschouwd als diegene zichzelf als veganist identificeert. Door zelfidentificatie als maatstaf te nemen, kan het onderzoek een breder spectrum aan deelnemers bereiken die zich identificeren met de kernwaarden van veganisme, zonder hen te diskwalificeren vanwege kleine inconsistenties in hun gedrag. Ook wil het onderzoek een oordeel van iemands gedrag vermijden en wordt rekening gehouden met de variëteit aan interpretaties van wat veganisme inhoudt. De veganisten zijn in de leeftijd tussen de 23 en 78 jaar. Alle deelnemers zijn meerderjarig en kregen informatie over het doel en de opzet van het onderzoek. Om de privacy van de deelnemers te waarborgen, zijn in de resultaten pseudoniemen gebruikt. In deze scriptie zijn de ruwe data niet opgenomen ter bescherming van de privacy van de veganisten.

De interviews duurden ongeveer 50 minuten per persoon. Na aanvang van het gesprek werd het doel van het onderzoek uitgelegd en werd uitgelegd dat de veganisten anoniem blijven. Wel zouden er letterlijke quotes van de veganisten in het onderzoek terug kunnen komen. Ook werd uitgelegd dat de veganisten op elk moment terug kon komen op het besluit om aan het onderzoek deel te nemen. De keuze werd aan de respondent gelaten, om ofwel de onderzoeker mee te laten schrijven met de gegeven antwoorden ofwel het interview op te nemen. Alle respondenten gaven hun toestemming voor de tweede optie, waarbij nadrukkelijk werd aangegeven dat de opnames van de interviews na uitwerking en transcriberen vernietigd zouden worden. De interviews en transcripties zijn tijdelijk opgeslagen op de OneDrive van de Radboud Universiteit, dat volgens de cursus *Research Design* als een veilige plek wordt beschouwd.<sup>167</sup>

De interviews zijn afgenomen in de zomer van 2024, waarna in september de interviews zijn getranscribeerd. De interviews zijn semigestructureerd, wat inhoudt dat er gebruik is gemaakt van een basisstructuur van open vragen, waarnaast veel vrijheid behouden bleef voor de eigen invulling van de veganist om dicht bij de eigen ervaring te blijven.<sup>168</sup> Daarnaast bood het vrijheid om de vragen in verschillende volgordes af te gaan en verder door te vragen op bepaalde onderwerpen. De empirische insteek van dit onderzoek past bij het vak van de geestelijk verzorger, die in gesprek gaat met mensen over zin- en betekenisgeving en levensbeschouwing. De gebruikte interviewgide is in de bijlage van dit onderzoek terug te vinden.

## 3.2 Data-analyse

Na het maken van de transcripties van de gesprekken, is een eerste analyse gedaan waarbij opvallende uitspraken en zaken werden genoteerd. Vervolgens is ATLAS.ti 24 gebruikt voor het analyseren van de uitspraken. Er is gekozen voor een kwalitatieve thematische analyse.<sup>169</sup> De transcripties zijn na de globale analyse onderverdeeld in 10

---

<sup>167</sup> Cursus Research Design 2023/2024 gedoceerd door dr. Martijn de Koning – College 5 over ethiek en datamanagement, <https://brightspace.ru.nl/d2l/le/content/428330/viewContent/2384996/View> (geraadpleegd 14 oktober 2024).

<sup>168</sup> H. Boeije, *Analyseren in kwalitatief onderzoek* (Amsterdam 2012) 13-17.

<sup>169</sup> J. Evers, *Kwalitatieve analyse: kunst én kunde* (Amsterdam 2015). Voor informatie over *thematic analysis* is gebruik gemaakt van het werk van J. Spradley, *Participant Observation* (Boston 1980) en het werk van J. Corbin, *Basics of Qualitative Research. Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory* (New York 1990).

codes, aansluitend bij de thema's die naar voren komen in de literatuur: 1. algemene gegevens, 2. motivatie: dierenleed, 3. motivatie: milieu, 4. motivatie: (volks)gezondheid, 5. motivatie: sociale rechtvaardigheid, 6. motivatie: sociale omgeving, 7. motivatie: indringende ervaringen, 8. zingeving, 9. uitdagingen en 10. overig.

De thematisch gecodeerde uitspraken werden vervolgens verder gecodeerd en kregen een subcode toegewezen. Via de constant vergelijkende analysemethode werden de data geanalyseerd.<sup>170</sup> Het doel van het onderzoek is om zingeving onder veganisten en uitdagingen in een carnistische samenleving te verhelderen en beter te begrijpen. Hierbij wordt zowel een zogenoemde 'etic' als 'emic' benadering gehanteerd: de theorie vormde de basis voor de onderzoeksvragen, maar een groot deel van de interpretatie komt voort uit het beluisteren en analyseren van het perspectief van de veganisten. Dit kwalitatieve, empirische onderzoek is daardoor zowel interpretatief als fenomenologisch van aard.<sup>171</sup> Daarnaast is de benadering iteratief: aan de hand van literatuuronderzoek is een theoretisch kader geschreven. Dit vormde de deductieve basis voor de semigestructureerde interviewvragen.

### **3.3 Betrouwbaarheid en validiteit**

Dit onderzoek kent een kwalitatieve opzet, omdat dit de mogelijkheid biedt om dicht bij het verhaal van de respondent te blijven. Volgens Boeije is deze methode geschikt om onderzoek te doen naar individuele ervaringen.<sup>172</sup> Volgens Patton is deze vorm van onderzoek een manier om gedetailleerde kennis te verkrijgen over een in omvang betrekkelijk aantal onderzoekseenheden.<sup>173</sup> Dit heeft als voordeel dat het een helder beeld geeft van de onderzochte praktijk, maar reduceert de generaliseerbaarheid van de resultaten.<sup>174</sup> Kwalitatief onderzoek richt zich niet op het verkrijgen van representatieve of statistisch generaliseerbare resultaten, maar heeft tot doel diepgaand inzicht te verkrijgen in de ervaringen, perspectieven en betekenissen die mensen aan bepaalde

---

<sup>170</sup> P. Verschuren, *Praktijkgericht onderzoek. Ontwerp van organisatie- en beleidsonderzoek* (Den Haag 2009), 281-294.

<sup>171</sup> Boeije, *Analyseren in kwalitatief onderzoek*, 24-29.

<sup>172</sup> Boeije, *Analyseren in kwalitatief onderzoek*, 13-17.

<sup>173</sup> M. Patton, *Qualitative Research & Evaluation Methods* (New York 2002) 209.

<sup>174</sup> Patton, *Qualitative Research & Evaluation Methods*, 209.

fenomenen toekennen, in dit geval aan veganisme. Het richt zich meer op het begrijpen van hoe mensen bepaalde keuzes maken of overtuigingen hebben.

Volgens McDonald e.a. is betrouwbaarheid een maat voor de reproduceerbaarheid van onderzoek.<sup>175</sup> Hoe minder de resultaten van een onderzoek door toeval worden beïnvloed, hoe hoger de betrouwbaarheid van het onderzoek.<sup>176</sup> Jansen betoogt dat geen twee onderzoekers dezelfde analyse zullen doen in een kwalitatief survey, omdat de creativiteit en voorkennis van elke onderzoeker een rol speelt. De resultaten van het onderzoek dienen wel voldoende worden toegelicht en verantwoord te worden zodat anderen de betrouwbaarheid van de resultaten kunnen vaststellen.<sup>177</sup> In dit onderzoek was het niet het doel om te generaliseren naar een bredere populatie. Elke deelnemer heeft zijn eigen persoonlijke geschiedenis en overtuigingen, wat het mogelijk maakt dat respondenten verschillende antwoorden geven op dezelfde vragen. Andere respondenten zouden andere antwoorden kunnen hebben gegeven. Wel delen veel respondenten in dit onderzoek gemeenschappelijke thema's en motivaties. Meerdere veganisten gaven bijvoorbeeld aan dat ethische overwegingen zoals voorkomen van dierenleed voor hen belangrijk waren. Representativiteit houdt in of de gevonden resultaten een juiste afspiegeling zijn van de werkelijkheid. De twaalf respondenten vertegenwoordigen niet de hele populatie veganisten. In de resultaten wordt bijvoorbeeld opgemerkt dat alle veganisten eerst vegetariër waren, maar dat is geen juiste afspiegeling van de werkelijkheid: niet alle veganisten waren eerst vegetariër.

Volgens Baarda wordt met validiteit bedoeld of het onderzoek de onderzoeker in staat stelt juiste uitspraken te doen als antwoord op de onderzoeksvraag. Bij het onderzoek is getracht voortdurend open en sensitief te blijven, en bereid om eerdere ideeën, die niet door data worden gesteund, los te laten. Om de validiteit en geldigheid van de conclusies op basis van de resultaten te beoordelen, worden deze resultaten in de conclusie vergeleken met de bestaande literatuur.<sup>178</sup> Voor de leesbaarheid van het onderzoek zal in vervolg worden verwezen naar *veganisten* in plaats van *respondenten*.

---

<sup>175</sup> Nora McDonald, Sarita Schoenebeck, Andrea Forte, 'Reliability and Interrater Reliability in Qualitative Research: Norms and Guidelines for CSCW and HCI Practice', *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction* 3 (CSCW) 72:4 (2019) 1-23. <https://doi.org/10.1145/3359174>.

<sup>176</sup> B. Baarda, *Basisboek Kwalitatief Onderzoek* (Groningen 2018) 92.

<sup>177</sup> Harrie Jansen, 'De kwalitatieve survey. Methodologische identiteit en systematiek van het meest eenvoudige type kwalitatief onderzoek', *KWALON* 10:3 (2005), 32.

<sup>178</sup> Baarda, *Basisboek Kwalitatief Onderzoek*, 277.

## Hoofdstuk 4. Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van de analyse van de interviews weergegeven. In de eerste paragraaf worden enkele algemene gegevens van de veganisten beschreven, waarna paragraaf twee hun belangrijkste motivaties voor veganisme behandelt. Paragraaf drie beschrijft welke zin veganisten toekennen aan of ervaren door hun levenswijze, waarna in paragraaf vier uitdagingen in een carnistische samenleving worden behandeld.

### 4.1 Algemene gegevens

Allereerst zijn de kenmerken van de onderzoekspopulatie geanalyseerd, waarbij onder andere is gekeken naar studie, leeftijd en werk. Ook is gevraagd naar hoe lang iemand veganist is en wat veganisme concreet inhoudt. De werkzaamheden van de veganisten waren zeer divers, en opvallend was het hoge opleidingsniveau van de deelnemers. De meerderheid van de veganisten volgt of heeft een studie in het hoger onderwijs afgerond. Een aantal veganisten zet zich naast of via hun werk in voor een maatschappelijk goed doel. Veel veganisten geven aan samen te wonen met huisdieren of huisdieren te hebben gehad. De tijdsduur dat veganisten veganist zijn, blijkt voor sommige deelnemers moeilijk precies te bepalen, vooral voor degenen die al lange tijd veganistisch leven. Dit komt deels doordat er verschillende interpretaties zijn van wat het betekent om veganist te zijn of omdat ze het al lang zijn. De veganisten die recenter veganist zijn geworden, kunnen het nauwkeuriger aangeven. Voor velen is het een proces geweest: men werd vaak niet van de een op de andere dag veganist.

Veganisme betekent voor de meeste veganisten het zoveel mogelijk vermijden van dierlijke producten. Tom (51) legt uit dat veganisme voor hem vooral draait om het zoveel mogelijk vermijden van dierlijk lijden en sluit producten geleidelijk uit van gebruik als blijkt dat ze niet veganistisch zijn. Elke (23) benoemt dat ze geen nieuwe leren producten koopt en ook geen honing gebruikt. Sommige veganisten gebruiken helemaal geen dierlijke producten, terwijl andere bijvoorbeeld nog wel leren schoenen dragen. Sommige veganisten maken soms uitzonderingen, afhankelijk van specifieke omstandigheden, zoals wanneer dieren niet gedwongen worden om iets te doen. Zo vertelt Nina (24) dat ze soms eieren van kippen gebruikt die haar ouders hebben gered uit de bio-industrie.

## 4.2 Motivaties voor veganisme

Veganisten vergaren gedurende de tijd meer informatie over de nadelen van carnisme en de voordelen van veganisme, waardoor de motivaties voor veganisme zich in de loop der tijd ontwikkelen en kunnen veranderen. De overgang naar veganisme lijkt vaak geleidelijk te zijn, maar sommigen ervaren een kantelpunt waarop ze besluiten veganist te worden. Alle veganisten geven aan vegetariër te zijn geweest voordat zij veganist werden. De motivaties om vegetariër te worden hangen samen met de motivaties om veganist te worden. Voor velen was vegetarisme een onderdeel van de weg naar veganisme.

### 4.2.1 Dierenleed

Voor de geïnterviewde veganisten is een belangrijke motivatie voor hun veganisme het voorkomen van of het niet willen bijdragen aan dierenleed. Deze motivatie hebben alle veganisten genoemd. Voor de veganisten was dierenleed vaak ook de reden om in eerste instantie vegetariër te worden. Piet (62) zegt: *‘Eigenlijk was de keuze voor geen dierlijk vlees te eten, het niet willen meewerken aan de bio-industrie voornamelijk, aan de slachterijen en dat soort praktijken.’* Koen (28): *‘De trade-off is gewoon totaal uit verhouding. Je hebt 10 seconden, 20 seconden of 1 minuutje lang plezier, en dan zit er een wereld van schade en leed achter. (...) Als mensen de true price zouden betalen, dan zou het meteen afgelopen zijn.’*

Als wordt doorgevraagd naar waarom de veganisten niet willen bijdragen aan dierenleed, komt bij veel veganisten de overtuiging terug dat zij mensen en dieren als gelijk of gelijkwaardig zien. Daarnaast zien velen dieren als lief en vinden ze dieren belangrijk. Tom (51): *‘[Ik zie niet-menselijke dieren] min of meer als gelijken, als medebewoners van deze planeet.’* Rachel (49): *‘We zijn zelf ook dieren, hè. Ik zie ze als gelijkwaardig aan ons, ik zie ons niet boven hen staan. Ik zie persoonlijkheid, ik zie liefde.’* Ook Lars (25) benoemt dat dieren persoonlijkheid hebben: *‘Net zoals als je een ander mens aankijkt, daar zit iemand achter de ogen, die daarover nadenkt, en dingen beleeft.’* Manon (52) benoemt de intrinsieke waarde van dieren: *‘De intrinsieke waarde van het dier is gewoon iets wat mensen niet begrijpen (...). Als je een dier ziet worstelen, dan kan je toch niet volhouden dat dat alleen maar een reflex is?’* Klaas (78): *‘Het zijn gewoon medeschepselen! (...) Mensen zijn niet gelijk aan dieren. Wel gelijkwaardig, dat is wat*

*anders. Maar niet gelijk nee, we zijn verschillend, maar dat wil niet zeggen dat je elkaar gaat opvreten.'*

Hoewel de meeste veganisten aangeven veel van dieren te houden, identificeren niet alle veganisten zich als dierenknuffelaars. Voor Lars (25) bijvoorbeeld gaat veganisme vooral om het principe van geen schade toebrengen aan dieren, maar hij houdt dieren liever op afstand. Andere veganisten geven aan sterke affectie te voelen voor dieren. Hannah (23) vertelt over huisdieren: *'Het is voor mij familie.'* Wat echter door veel veganisten gedeeld wordt, is de overtuiging dat dieren geen pijn moeten lijden of van het leven beroofd mogen worden zonder noodzaak. De veganisten zijn het niet eens met de behandeling van dieren in de bio-industrie en in andere sectoren. Lars (25): *'Het is niet menselijk. Het zijn geen mensen, maar ik zou zeggen dat het niet normaal is van hoe ermee wordt omgegaan en wat de ander wordt aangedaan.'* Elke (23): *'Ik vind het gewoon heel erg inhumaan wat er gebeurt, in de vee-industrie vooral.'* Veel veganisten geven aan dat de kennis over dierenleed in verschillende sectoren geleidelijk tot hen kwam.

De veganisten hebben op verschillende manieren kennisgenomen van de praktijken in de bio-industrie en de bredere behandeling van dieren: ze noemen onder andere de sociale omgeving, sociale media, boeken of documentaires als informatiebronnen. Manon (52) vertelt hoe ze als kind toevallig langs een protest tegen dierproeven liep terwijl ze op straat was. Het doet veel veganisten pijn en verdriet hoe er met dieren wordt omgegaan. Het bewustzijn over bepaalde praktijken en de kennis die veganisten tot zich nemen over dierenleed, kan leiden tot een gevoel van verantwoordelijkheid en de wens om deze praktijken te veranderen. Sommigen geven aan actief te zijn voor de Partij voor de Dieren, promoten een betere behandeling van dieren of veganisme of doen mee aan acties. Piet (62): *'Ik heb ook wel eens met dierenrechten-evenementen meegelopen, (...) tegen het gebruik van dieren geprotesteerd bij het ziekenhuis, waar ze allemaal dierproeven doen enzo.'*

Hoewel de veganisten zich nu bewust zijn van de wrede behandeling van dieren in de bio-industrie en in andere sectoren, was dat niet altijd zo. Elke (23) geeft bijvoorbeeld aan dat ze op jongere leeftijd dacht dat koeien altijd melk gaven, en dat ze niet wist dat dit alleen gebeurt na een zwangerschap en dat dit proces vaak gepaard gaat met het scheiden van moeder en kalf. Het gebrek aan kennis in haar jeugd beïnvloedde haar houding tegenover dierlijke producten. Pas toen ze later de feiten leerde over de bio-

industrie, begon ze hier kritischer over na te denken. Bij het leren van de feiten over de bio-industrie, schakelden niet alle veganisten meteen om op een andere levensstijl. Elke (23): *‘Toen ik dat soort feiten leerde kennen, (...), vond ik het heel lastig om mijn houding aan te passen. Ik zat in de ontkenning. Omdat ik het niet echt geloofde.’* De realiteit van de bio-industrie lijkt soms moeilijk te accepteren, en de ervaring van Elke laat zien dat informatie en kennis over dierenleed en andere gevolgen van carnisme een rol spelen in het proces naar veganisme. Veel veganisten uiten ook meningen over diergebruik en -misbruik in andere contexten, zoals behandeling van huisdieren, dierentuinen en stierengevechten.

Enkele veganisten benoemen dat ze vlees of zuivel niet lekker vinden of dat ze er een afkeer van hebben. Deze afkeer ontstaat bij sommigen door de beelden of gedachten die opkomen bij het zien van een stuk vlees of andere dierproducten. Sara (24): *‘Bij het eierschap zie ik de vermaalde kuikentjes voor me.’*

#### **4.2.2 Milieu**

De impact die het eten van dierlijke producten heeft op het milieu wordt door meerdere veganisten genoemd. Nina (24) noemt het klimaat: *‘Voor nu in tijden van klimaatcrisis, (...) vind ik het erg logisch om dat te doen, ik denk dat het ook wel nodig is.’* Toch is het klimaat niet per se de belangrijkste motivatie voor de meeste veganisten. Manon (52): *‘Pas iets later kwam ik erachter hoe verschrikkelijk groot de impact is op het milieu en het klimaat, daar was ik me al wel een beetje van bewust, maar je gaat steeds meer kennis tot je nemen, alleen al over een plak kaas. (...) Ik ben ervan geschrokken, maar het blijft toch echt een nummer twee. Nummer één is echt wat wij op deze industriële schaal de dieren aandoen, het is echt dierenleed, daar gaat het over.’*

Rachel (49) werd veganist voor dieren, maar werd later ook bewust van de minder negatieve impact van veganisme op het milieu. Dit laat zien dat motivatie kan evolueren naarmate men meer leert over de voordelen van veganisme. Rachel is ook betrokken bij een klimaatcafégroepje, en vertelt over het onbegrip dat ze ervaart over andere leden uit het groepje, die vlees blijven eten: *‘[Veganisme] schijnt ook gewoon de nummer één te zijn voor het klimaat. (...) Het is het makkelijkste wat je kunt doen eigenlijk. En dan denk ik: mens, heb je dan helemaal nooit geluisterd?’* Als gevraagd wordt naar de belangrijkste drijfveer voor veganisme, vertelt Sara (24): *‘Waar ik mee ben begonnen, is milieu. Waar ik*

*nu de sterkste gevoelens voor krijg, is onrecht.’ Sara hoopt dat het in de toekomst ook gekker wordt om vlees te eten: ‘Waarom rook jij nog steeds, wordt een: waarom eet jij nog steeds vlees? Je weet toch dat het heel slecht voor je is. De klimaatimpact, van ofwel een peuk of een stuk vlees.’*

Veganisme kan ook verandering op andere gebieden teweegbrengen. Manon (52) vertelt dat ze veganist werd voor de dieren, maar dat veganisme ervoor zorgde dat ze ook andere stappen zette op het gebied van duurzaamheid en milieu: *‘Ik denk dat je levensvisie daar sowieso door verandert. (...) Ik ga naar buiten, ik ga zelfvoorzienend leven, ik recycle alles, ik probeer op te passen met kleding, consuminderen.’* Koen (28) geeft aan dat veganisme meerdere belangen dient en vindt alle motivaties belangrijk: *‘Kijk, milieu is natuurlijk belangrijk voor ons als mensen, dierenwelzijn is extreem belangrijk voor al die dieren die erin betrokken zijn, en gezondheid is voor mij op de korte termijn belangrijk. Voor ieder argument heb je een andere stakeholder.’*

### **4.2.3 (Volks)gezondheid**

De eigen gezondheid als motivatie komt terug bij enkele veganisten. Koen (28) werd vegetariër deels om gezondheidsredenen. Piet (62) vertelt dat gezondheid ook wel deels meespeelde in de keuze veganist te worden: *‘Als veganist heb je ook gezondheidsvoordelen, minder kans op hart- en vaatziekten, minder kans op obesitas, hoewel dat natuurlijk niet per se zo is.’* De eigen gezondheid was voor de meesten niet de enige motivatie, maar kon wel bijdragen aan veganisme. Elke (23): *‘Ik weet ook dat ik niet zo goed tegen lactose kan, (...) dus ik dacht, ik ga het gewoon twee weken proberen en kijken wat de reactie is op mijn lichaam vooral, daar ging het toen om, (...) en natuurlijk had ik in mijn achterhoofd dat het een stuk ethischer is. Ik merkte dat het beviel, en toen ben ik veganistisch gebleven.’* Vaak is het een combinatie van motivaties.

Hoewel de eigen gezondheid niet vaak als enige reden voor hun veganisme wordt genoemd, denken de veganisten dat het wel invloed heeft op hun gezondheid. Sara (24): *‘Ik denk dat ik me ietsje gezonder voel, ik moet groente eten, dus dat helpt. (...) Het is niet dat ik nou per se zo’n hardcore gezonde veganist ben, (...) maar ik ben meer groenten gaan lusten.’* Hannah (23): *‘Je verbreedt enorm wat je kan eten, veel mensen denken dat het een beetje restricted is, maar ik ben juist geïntroduceerd tot veel meer nieuwe groentes en proteïne-sources.’*

Piet (62) geeft aan dat hij, toen hij vegetariër was, films op Netflix is gaan kijken over veganisme. *What The Health*, een film over de voedingsmiddelenindustrie en de invloed van de vlees- en zuivelindustrie op de eigen gezondheid en volksgezondheid, heeft Piet over de streep getrokken om naast vlees ook eieren en zuivel uit zijn dieet te schrappen. Volksgezondheid als motivatie wordt verder niet veel genoemd.

#### **4.2.4 Sociale rechtvaardigheid**

Als sociale rechtvaardigheid wordt gezien als iets wat alleen betrekking heeft op mensen, komt dit onderwerp terug in het interview met Klaas (78). Klaas benoemt de ongelijkheid die hij ziet in de wereld: *'De vorm is veranderd, maar alle ideeën niet, de meeste mensen zijn nog steeds lijfeigenen en werken zich uit de naad voor iemand anders die heel veel geld heeft, (...) kijk naar die ongelijkheid in de wereld!'* Verder wordt sociale rechtvaardigheid voor mensen niet genoemd als motivatie, maar komt onrecht voor dieren en het milieu wel terug in enkele interviews. Matthijs (23) koppelt dierenleed aan rechtvaardigheid: *'Je kan wat mij betreft niet voor rechtvaardigheid vechten voor mensen, als je niet ook rechtvaardigheid voor dieren meeneemt.'* (...) *'Rechtvaardigheid voor die groep betekent een leefbaar bestaan voor die groep, en dat is dus niet schaalvergroting, stallen en kalfjes afpakken.'* Ook voor Sara (24) spelen er sterke gevoelens van onrecht: *'Ja, die Nederlandse spreuk: wat jij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet.'*

Sommige veganisten zien niet de omnivoren als het probleem per se, maar het systeem dat bepaalde onrechtvaardigheden in stand houdt. Hannah (23): *'Ik ben meer boos naar het systeem dat we op dit moment hebben, wat ervoor zorgt dat er zoveel leed bestaat. (...) Ik kan boeren niet de schuld geven van het systeem dat wij gecreëerd hebben, waarin we zoveel dierlijke producten consumeren dat ze niet anders kunnen dan daarop reageren.'* Enkele veganisten benoemen dat het onrechtvaardig is hoe dieren worden behandeld. Als we sociale rechtvaardigheid zouden uitstrekken naar dieren en de natuur, zouden we deze motivaties hier ook onder kunnen laten vallen.

#### 4.2.5 Sociale omgeving

De meeste veganisten geven aan dat ze in hun jeugd juist niet veel zijn blootgesteld aan vegetarisme of veganisme.<sup>179</sup> Velen komen uit een omgeving waarin vlees- en zuivelconsumptie als normaal wordt beschouwd. Rachel (49): *‘Deze omgeving waar ik woon, daar speelt meer het anti-veganisme, misschien dat het daarom zo lang heeft geduurd.’* Piet (62) vertelt dat hij de eerste was in zijn omgeving die vegetariër werd: *‘Eigenlijk was ik de eerste, denk ik, die in mijn omgeving vegetariër werd (...). Ik kende ook geen andere mensen die vegetarisch leefden, en ja, in mijn familie aten ze allemaal vlees.’* Nina (24) geeft aan dat een van haar ouders vegetariër was voordat zij het zelf werd en ook Tom (51) vertelt dat zijn ouders een tijdje vegetarisch leefden en dat hij daar als kind aan meedeed. Verder noemt geen enkele respondent een vegetarische ofwel veganistische ouder. Hooguit zijn er enkele vegetarische kennissen in de omgeving. Matthijs (23) noemt het linkse milieu waar hij in opgroeide en denkt dat dat heeft geholpen met veganisme volhouden. Hannah (23) vertelt dat haar ouders zijn ingesteld op liefde voor dieren en Elke (23) vertelt dat ze van haar ouders geleerd heeft wat empathie is, en dat je van de mensen en de dieren om je heen moet houden. Ze vertelt ook over haar niet-veganistische stiefvader: *‘Mijn stiefvader kookte elke avond heel veel vlees, ik kreeg daar een afkeer tegen, ik wilde laten zien dat het ook anders kon, misschien was het ook een beetje rebellie.’*

Hoewel dus niet per definitie vegetarisch of veganistisch opgevoed, geven enkele veganisten aan dat de sociale omgeving van invloed is geweest op latere leeftijd. Nina (24) vertelt dat ze tijdens haar studententijd in aanraking kwam met veganisten en hun blik op de wereld: *‘Vanaf toen heb ik het geleidelijk opgepakt.’* Koen (28) vertelt over zijn vrouw, die hem heeft geïnspireerd: *‘Die begon ermee. Ik was al vegetariër, en toen dacht ik in eerste instantie van: ik heb mijn morele plicht gedaan. Toen kwamen er toch wat ongemakkelijke waarheden naar boven. (...) Mijn vrouw kookte ook vaak, dus dat at ik dan*

---

<sup>179</sup> Vegetarisme en veganisme hebben een historische en sociale relatie, en gezien vegetarisme voor veel veganisten een tussenstap lijkt te zijn op weg naar een veganistisch dieet, wordt er in deze alinea ook aandacht besteed aan vegetarisme in de sociale omgeving. Vooral bij de oudere respondenten is het niet gek dat zij niet zijn blootgesteld aan veganisme, gezien het een opkomend fenomeen is. Vegetarisme is echter een meer gangbaar fenomeen en kan de basis leggen waarop veganisme kan voortbouwen. In aanraking komen met vegetariërs of het concept van vegetarisme kan zorgen voor een kennismaking met een alternatieve visie op de omgang met dieren bijvoorbeeld, wat kan leiden tot reflectie op onderwerpen zoals dierenleed, ook als veganisme op dat moment nog niet ter sprake komt.

ook (...), zo groeide dat een beetje.' Langzaam leerden de veganisten meer over de gevolgen van carnisme, of leerden ze meer over veganisme via hun sociale kring. Rachel (49): *'Ik heb vrijwilligerswerk gedaan bij een hondenrescue-organisatie, (...) ik heb wat collega's op Facebook, en daar zag ik regelmatig iets voorbijkomen van veganisme. Ik denk dat ik daar een beetje door ben beïnvloed.'* Door in aanraking te komen met een veganist of veganistisch gedachtegoed, werd er soms een deur geopend.

Het lijkt erop dat het voor veganisten makkelijker is hun levensstijl vol te houden als hun partner ook veganistisch of vegetarisch eet, of in elk geval rekening houdt met de levensstijl van hun geliefde of ervoor open staat. Tom (51): *'Mijn vrouw is gelukkig ook veganist. In mijn herinnering zijn we dat samen geworden.'* Klaas (78) vertelt dat zijn vrouw vegetariër is en heeft haar leren kennen op een datingsite speciaal voor vegetariërs en veganisten. Nina's (24) vriend is officieel geen vegetariër, zo vertelt ze, *'maar als we samen zijn eet hij ook altijd gewoon veganistisch, en ook als we uit eten gaan eet hij vrijwel nooit vlees.'* Matthijs (23) vertelt dat hij steun vindt bij zijn vriendin: *'Zij is ook veganist, en heeft precies dezelfde mindset over de problematiek die we ervaren, dus ik kan makkelijker naar haar toestappen.'* Wat opvalt is dat de veganisten die een partner hebben, ook vaak vegetarisch of veganistisch eten of in hun bijzijn veganistisch eten, en anders waren de veganisten alleenstaand.

Ook noemen de veganisten hun sociale omgeving die het makkelijk of juist moeilijk maakt om een veganistische levensstijl aan te houden. Koen (28): *'Ik had wel het comfort dat het ook een omgeving was dat meerdere mensen erin meegaan, (...), tegenwoordig is mijn moeder ook vegetariër, (...), en in mijn omgeving staan heel veel mensen erachter. Dan is het wel een stuk makkelijker.'* Ook andere veganisten geven aan dat de sociale omgeving invloed heeft op de haalbaarheid en het plezier in veganisme, dat ze er soms ofwel steun uit halen of dat hun sociale omgeving het soms juist moeilijker maakt.

#### **4.2.6 Indringende ervaringen**

Bepaalde ervaringen kunnen een rol spelen bij het aannemen van een veganistische levensstijl. Veel veganisten geven aan dat het zien van bijvoorbeeld documentaires of het lezen van boeken over de bio-industrie en de behandeling van dieren hen heeft aangespoord om hun eetgewoonten te heroverwegen. Manon (52) vertelt: *'Bij mij is in 1 seconde, na een speech van Gary Yourofsky, de knop omgegaan.'* Matthijs (23) vertelt: *'Ik*

*heb bijna 4 jaar geleden een keer de film Okja met mijn vriendin gekeken, en toen anderhalf uur gehuild achteraf, en de dag erna vegetariër geworden. En twee maanden daarna veganistisch geworden.'*

Sommige veganisten werden direct blootgesteld aan dieren of dierenleed, wat impact kon hebben. Lars (25) vertelt over zijn ervaring bij een varkensstal als basisschoolkind en denkt dat dit wellicht invloed heeft gehad op zijn levenswijze. Klaas (78) vertelt dat zijn vader duiven hield: *'Op een gegeven moment was hij die weer zat, en daar was hij heel simpel in: dan pakte hij ze beet, deed ze in een duivenmand, en dan gingen ze naar oma, en dan gingen ze de soep in.'* Een factor die bijdroeg aan zijn veganisme was zijn vader, die konijnen slachtte: *'Hij hing ze op in de schuur, in de deuropening aan de pootjes, en dan kregen ze een klap in de nek met een aanzetstaaf van staal. Dat zijn allemaal dingen waar je als kind niet blij van wordt.'* Nina (24) vertelt dat ze opgroeide in de buurt van twee slachthuizen: *'Soms dan loop je daarlangs, dan zie je gewoon hoe varkens met stroom die wagen uitgedreven worden. Dat vond ik gewoon zo zelig.'* Dit soort ervaringen kunnen hebben bijgedragen aan de motivatie voor veganisme.

Ook door het hebben van een *vegan community*, het lid worden van een politieke partij of organisatie die opkomt voor dieren, komen de veganisten in aanraking met veganisme of met informatie over de bio-industrie. Hannah (23) vertelt: *'Door onder andere lid te zijn geworden van PINK!?'<sup>180</sup> en het volgen van hun op Instagram (...), dan kom je wel vaak campagnes en dingen tegen, van: dit gebeurt er in slachthuizen, of: varkens zitten met deze temperaturen nog in een vrachtwagen zonder water. Dat soort beelden hebben me wel echt heel diep geraakt, van: dit zijn gewoon levende dieren, en dan probeer je jezelf in hun poten (...) te zetten, zo van: wtf overkomt hun.'* Op verschillende manieren werden de veganisten blootgesteld aan veganistisch gedachtegoed of aan informatie over de gevolgen van het carnisme. Sommige ervaringen, beelden, boeken of informatie werden als indringend ervaren, en konden de veganisten diep raken en emotioneren. Bepaalde (indringende) documentaires, beelden of andere informatie lijken als factoren te hebben meegespeeld om uiteindelijk een veganistische levensstijl aan te nemen, en veganist te blijven.

---

<sup>180</sup> PINK!? Is de onafhankelijke jongerenorganisatie van de Partij voor de Dieren

## 4.3 Zingeving aan veganisme

In deze paragraaf wordt beschreven wat het veganisme zinvol en de moeite waard maakt volgens de veganisten. Er wordt ingegaan op vier deelonderwerpen: levensovertuiging, persoonlijke ontwikkeling en doelen, invloed van en op de omgeving en toekomst. Bij veel van deze zingevingaspecten komen verschillende motivaties terug.<sup>181</sup>

### 4.3.1 Levensovertuiging

De veganisten geven verschillende antwoorden op de vraag wat het veganisme de moeite waard maakt. Bij velen komt terug dat zij handelen vanuit hun levensovertuiging.<sup>182</sup> Veganisme wordt gezien als een manier om persoonlijke waarden en normen in lijn te brengen met levenskeuzes. Hannah (23): *‘Het voelt goed vanbinnen, ik vind het heel fijn dat mijn normen en waarden in lijn staan met hoe ik ze kan uitdragen in het dagelijks leven.’* Tom (51) vertelt: *‘Je doet gewoon je best, ik bedoel: ik heb mijn eigen normen en waarden, ja daar hou je aan vast, daar leef je naar.’* Sara (24) benoemt dat ze ‘dichter bij zichzelf’ blijft door veganistisch te leven. Als wordt doorgevraagd naar normen en waarden, komt naar voren dat veel veganisten *lief* willen zijn, ook voor dieren. Klaas (78): *‘Er is maar één ding echt belangrijk in het leven, en dat is Liefde, met een hoofdletter. Als je dat oprecht denkt, volgt de rest vanzelf. Dan verspil je niks, dan maak je geen rotzooi van de wereld.’* Klaas ziet veganisme als een logische consequentie van zijn belangrijkste waarde in het leven, namelijk liefde. Dit laat zien dat veganisme niet slechts een dieet is, maar te maken heeft met waarden in het leven. Manon (52) noemt veganisme een allesomvattend principe: *‘Dit is het enige wat we kunnen als mens, (...) we gaan hier in mijn optiek alles mee redden: landgebruik, watergebruik, dieren op één.’*

Veel veganisten geven aan dat veganisme hen een gevoel van morele voldoening geeft: ze voelen dat ze een positieve(re) bijdrage leveren aan dierenwelzijn, milieu of een

---

<sup>181</sup> Zoals in de theorie is besproken staan zingeving en motivatie nauw met elkaar in verband, omdat zingeving de diepere betekenis kan bieden die mensen aan hun leven en handelen toekennen. Wanneer iemand een gevoel van zingeving ervaart kan dit de motivatie versterken om gedrag te vertonen dat hiermee in lijn is. Daarom komen veel motivaties terug bij deze zingevingaspecten.

<sup>182</sup> Handelen vanuit een levensovertuiging verwijst naar het maken van keuzes die in lijn zijn met dieper gewortelde waarden, principes, of wereldbeeld. Hieruit komen normen voort. Levensovertuiging wordt gedefinieerd als ‘het geheel van opvattingen dat je hebt over het leven en over de manier waarop je het beste kunt leven’ Bron: Encyclo Encyclopedie - Levensovertuiging definities, <https://www.encyclo.nl/begrip/levensovertuiging> (geraadpleegd op 10 december 2024).

rechtvaardigere wereld. Veel veganisten benoemen dat ze niet mee willen doen aan onnodig dierenleed en schade aan het milieu, en dat dat het veganisme het waard maakt. Elke (23): *'Ik voel me goed over mijn keuze, als ik denk over de redenen waarom ik veganistisch eet. Ik denk dat ik met mijn manier van leven een positievere impact heb op in ieder geval het klimaat en op andere dieren dan sommige andere mensen.'* Piet (62) vertelt: *'Voor mij worden er dit jaar geen honderd dieren gedood bijvoorbeeld. (...) Ik draag niet langer bij aan die industrie. En aan de mestproblematiek, en aan de hele voedselproblematiek die kleeft aan de bio-industrie.'* Door veganistisch te leven kan ook een schuldgevoel worden vermeden. Lars (25): *'Als je iets ziet over de slechte gevolgen van de veehouderij, dan geeft het het gevoel van: ja, niet door mij. (...) Het ligt niet aan mij, en dat geeft wel een goed gevoel ten opzichte van: ja, dit komt ook door mij, shit.'* Door geen dierproducten te gebruiken, ervaren sommigen minder schuldgevoel en meer innerlijke rust. Koen (28): *'Het geeft wel rust, gewetensrust.'*

Sommige veganisten beschouwen hun veganisme echt als een levensovertuiging of diepere morele plicht. Klaas (78) noemt het zijn levensovertuiging. *'Veganistisch leven, een hoop mensen vinden dat moeilijk. Dat vind ik flauwekul, want als het gewoon je overtuiging is dat je zo moet leven, dan leef je gewoon zo, wat is er dan nog moeilijk aan?'* Koen (28) ziet veganisme als onderdeel van een goed mens zijn: *'Ik vind het een belangrijk onderdeel eigenlijk, van een goed burger zijn, een goed mens zijn.'* Lars (25): *'Ik probeer op de lange termijn te kijken. (...) Je kent het voorbeeld wel, dat als je zeventig bent en je kleinkinderen je vragen: wat deed jij vroeger? (...) Ik zat niet stil, ik deed wat ik op dat moment dacht dat het goede was.'* Meerdere veganisten beschouwen veganisme als een ethisch goede keuze.

Veel veganisten vinden zingeving in hun levenswijze door te leven volgens waarden als compassie, mededogen en duurzaamheid en hechten vaak waarde aan gelijk(waardig)heid. Sommigen geven aan dat het veganisme een (klein) offer is om een groot effect mee te hebben. Veel veganisten hebben niet alleen compassie voor mensen, maar ook voor dieren en voor de natuur en willen niet destructief zijn voor de wereld. Klaas (78) benadrukt eerbied voor andere levens: *'Dat is een beetje de essentie, (...) als je je omgeving niet met eerbied behandelt, dan doe je anderen tekort, dieren, mensen.'* Bij enkele veganisten komt ook terug dat zij in harmonie met de natuur willen leven, en respectvol met de natuur willen omgaan. Tom (51): *'Respect voor de natuur, respect voor*

*het dier, respect voor hoe dingen horen te zijn. (...) Ik denk dat veganisme zelf een soort van levensvisie is.'*

Ook komt de waarde verantwoordelijkheid terug. Veel veganisten voelen een sterke verantwoordelijkheid om dierenleed te voorkomen en zien het als onacceptabel om dieren te doden of te gebruiken voor menselijke consumptie zonder noodzaak. Het zou volgens sommige veganisten de makkelijke weg zijn om mee te gaan in het carnisme, maar toch doen ze dat niet. Sara (24): *'Als ik het niet zou doen [veganist zijn], wie dan? Als ik het niet zou doen, als iedereen zou stoppen, daar ben ik het heel erg niet mee eens.'* Er komen twee verantwoordelijkheden terug bij enkele veganisten: de ethische verantwoordelijkheid die ligt in het voorkomen van dierenleed en milieuschade en de sociale verantwoordelijkheid om anderen te inspireren en informeren over de nadelige gevolgen van het carnisme. Veel veganisten willen dat andere mensen zich bewust worden van de gevolgen van hun voedselkeuzes en de impact daarvan op onder andere dieren, het milieu en de gezondheid. Sommige veganisten voelen zich minder verantwoordelijk voor het lijden van dieren of de schade aan het milieu door hun levenswijze, omdat ze daar niet langer aan bijdragen.

#### **4.3.2 Persoonlijke ontwikkeling en doelen**

Veganisme biedt sommige veganisten een doel, zoals een manier om bij te dragen aan een betere wereld voor mensen, dieren en de natuur. Sommige veganisten zien veganisme als een praktische manier om een verschil te maken binnen de grenzen van hun invloedssfeer, door hun aankopen en dieetkeuzes. Hun koopgedrag draagt bij aan een verschuiving in vraag en aanbod, wat de opkomst van plantaardige producten stimuleert. Matthijs (23): *'Ik denk dat het veganisme een hele praktische insteek is en dat het me een soort van het gevoel geeft van: ik kan iets veranderen. Want ik kan in de supermarkt een andere keuze maken.'* Veganisme kan een manier zijn om overtuigingen op een praktische manier te verwezenlijken of wordt gezien als een praktische manier om iets te veranderen.

Sommige veganisten hebben het idee hebben dat ze door hun veganisme persoonlijke groei hebben doorgemaakt en een sterker gevoel van identiteit en zelfvertrouwen hebben ontwikkeld. Rachel (49): *'Als je veganist bent hier, moet je best wel stevig in je schoenen staan, (...) want het is niet iets waar ik me vanaf laat brengen zegmaar. Daardoor heb ik ook leren grenzen stellen voor mezelf.'* Veganisten moeten vaak

weerstand bieden aan maatschappelijke druk en vooroordelen, wat naast het ervaren van uitdagingen ook kan helpen juist steviger in hun schoenen te staan. Voor enkelen betekent veganisme ook verbinding met anderen in de veganistische gemeenschap, waar ze gelijkgestemden vinden en zich minder buitengesloten voelen. Rachel (49): *'Ik hoef niet op mijn tenen te lopen, ik ben niet gek, of die rare ofzo, want die anderen zijn ook empathisch en gevoelig.'*

### **4.3.3 Invloed van en op de omgeving**

Veel veganisten vinden steun en verbondenheid binnen gemeenschappen van gelijkgestemden. Veel veganisten benoemen dat ze zich in kringen bevinden met andere veganisten of vegetariërs. Veel veganisten putten hoop uit contact met medeveganisten. Tom (51): *'Een vegan festival waar ik heen ben geweest, dat zijn wel fijne dingen, en meetings om met elkaar te praten en te merken dat (...) anderen ook met dingen worstelen.'* Wat bij meerdere veganisten terugkomt is dat zij beïnvloed zijn door hun omgeving, maar ook dat zij invloed hebben op hun omgeving. Veganisten vinden het belangrijk om andere mensen te inspireren en informeren over duurzaamheid, dieren en dierenleed en willen mensen in hun omgeving bewust maken van de gevolgen van hun voedselkeuzes. Koen (28): *'In sommige situaties probeer ik er ook wel reclame voor te maken, om te zorgen dat anderen het ook gaan doen. Ik zorg altijd dat mijn eten er lekker uitziet, (...), dat het niet zo is van: die veganisten zitten met hun sippe komkommer, dat is geen reclame.'* Elke (23) benoemt dat ze positieve effecten ziet: *'Omdat ik de enige ben in mijn familie die veganistisch eet, eten we daardoor op verjaardagen vooral veganistisch. Ik denk dat het sowieso wel een positieve invloed heeft op mijn omgeving, het komt wat dichterbij voor ze.'*

Veel veganisten willen anderen inspireren. Klaas (78): *'Je kunt mensen niet dwingen (...), je kunt alleen een voorbeeld geven.'* Dit benadrukt dat deze veganisten niet alleen voor zichzelf kiezen, maar vaak ook voor een bredere verandering in de samenleving staan. Zij willen goed doen, en een maatschappelijke bijdrage leveren en aan anderen laten zien dat veganisme mogelijk is. Rachel (49) wil zich graag actief blijven inzetten voor het veganisme. *'[Het veganisme] heeft mijn leven volledig veranderd. (...) Ik heb een nut gevonden in mijn leven om naartoe te werken, (...) gewoon echt een levensdoel. De wereld mooier maken, de wereld vriendelijker maken, mensen*

*bewustmaken. En samen met gelijkgestemden vredig vechten voor een lievere wereld.'* Piet (62): *'Voor de wereld om me heen is het helpen uitdragen dat het niet nodig is om vlees te eten, en dat je als veganist ook gezond kunt zijn.'* Manon (52) vertelt dat toen ze nog in de politiek zat het doel was om Nederland te veganizen. Nu vertelt ze: *'Iedereen die op mijn pad komt en wil horen of vragen stelt, daar ga ik dat zaadje in ieder geval planten.'* Sommige veganisten lijken er dus ook zin uit te halen dat hun voedselkeuzes invloed hebben op hun omgeving en willen graag een zaadje planten bij anderen.

#### **4.3.4 Hoop en toekomst**

De meeste veganisten hebben hoop in de toekomst, maar lijken tegelijkertijd sceptisch. Tom (51): *'Een aantal jaren terug was er alleen maar de Javaanse burger te krijgen, nu is er een heel breed scala.'* Piet (62): *'Ik kan (...) hoop putten uit het feit dat er steeds meer veganistische restaurants komen en steeds meer vegan producten in de schappen liggen, en dat we vanuit milieu-oogpunt een omslag moeten maken.'* Enkele veganisten geven aan dat ze hopen dat het net zo gaat als met roken. Veel veganisten geven echter aan dat het allemaal veel te langzaam gaat, en als ze realistisch zijn dat ze dan wel minder hoopvol zijn. Tom (51): *'We hebben nog een lange weg te gaan.'* Lars (25): *'[Ik hoop] een einde aan de bio-industrie. Wij, jij en ik, zullen snel overeenkomen wanneer dat zou moeten zijn, maar ik denk dat je mensen niet overtuigd krijgt mits er niet een alternatief is om nog steeds dingen te eten die erop lijken.'* Matthijs (23) is sceptisch: *'Ik denk niet dat dat huidige gedragspatroon dat wij vooral in het westen hebben, significant gaat veranderen, daar heb ik weinig hoop voor.'*

Veel veganisten geven aan dat ze verwachten dat ze veganist zullen blijven. Koen (28): *'Er zijn gewoon zo veel argumenten om het wel te doen, dat ik het eigenlijk niet logisch in mijn hoofd kan krijgen om weer terug te gaan, het is een soort schade aan de logica als ik het weer wel ga doen.'* Matthijs (23): *'Ik zou het [veganisme] kunnen opgeven, maar dan draag ik bij aan dat systeem, en ik denk dat het systeem al dominant genoeg is zonder dat ik daar nog aan bij ga dragen.'* Sara (24): *'Zodra je je hebt ingelezen, video's hebt gezien, (...) kan je niet meer terug.'* Tom (51): *'Het is een keuze voor het leven.'*

Sommige veganisten geven aan het ideaal voor zich te zien van een veganistische wereld, al zijn de meesten nog wel sceptisch of het in de praktijk ook echt gaat gebeuren. Tom (51): *'Utopisch gezien willen we natuurlijk een veganistische wereld. (...) Ik zou willen*

*dat mensen niet de keuze hadden, dat het bij wet verboden zou zijn.'* Nina (24) is hoopvol, maar zegt: *'Als je het echt wil veranderen, heb je een economische prikkel nodig.'* Veel veganisten geven aan te geloven in de mogelijkheid van verandering, ondanks uitdagingen. Sommige veganisten zien een vriendelijkere en fijnere wereld voor zich, zonder dierenleed. Hannah (23): *'Een vegan wereld... Het zou mijn paradijs zijn, maar ik zie het niet gebeuren.'*

## **4.4 Uitdagingen in een carnistische samenleving**

Bij alle veganisten komen uitdagingen door hun veganisme naar voren. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen uitdagingen op praktisch, sociaal en emotioneel gebied, die met elkaar samenhangen.

### **4.4.1 Praktische uitdagingen**

Veganisme kan voor praktische uitdagingen zorgen. Zo is er niet altijd (genoeg) veganistisch eten of moeten veganisten extra moeite doen om te zorgen dat er wel iets veganistisch te eten is. Veganisme vinden enkele veganisten lastiger dan vegetarisme. Elke (23) vertelt dat ze een tijdje in een regio woonde waar veel vlees gegeten wordt: *'Daar was het wel heel erg lastig, want ik kan niet ergens lunchen en er zijn überhaupt geen gerechten zonder vlees of vis op de kaart, en als je bij je vrienden gaat eten, dat is gewoon heel erg lastig.'* Nu woont Elke in een grote Europese hoofdstad: *'Hier is veel veganistisch te vinden, dus eigenlijk loop ik nu nergens tegenaan.'* Factoren als toegankelijkheid van veganistisch voedsel, de houding van anderen en de locatie lijken invloed te hebben op de haalbaarheid van en het plezier in een veganistische levensstijl.

Volgens Koen (28) is vegetarisme meer geaccepteerd dan veganisme. Dat benoemt ook Piet (62): *'Je merkt overal dat het nog niet ingeburgerd is. In heel veel restaurants zijn er maar weinig veganistische gerechten, het wordt wel meer langzamerhand (...), maar in landen waar het slecht geregeld is, eet je wat minder.'* Sommige veganisten geven aan soms moeite te hebben met het altijd strikt naleven van hun veganistische levensstijl. Koen (28): *'Afen toe lees ik weer zo'n boek, als ik een beetje slippy wordt, je kent het wel, je gaat bij oma op bezoek en je eet iets waarvan je weet dat*

*er eieren in zitten, en dan denk je: even een goed boek lezen waarom je dat ook alweer niet moet doen (...), dan kun je er weer even tegenaan als het ware.'*

Ook evenementen, verjaardagen, reizen en uiteten zijn soms een uitdaging. Tom (51): *'Praktisch is het ook wel eens lastig. De laatste tijd ben ik wat meer aan het reizen. Soms is het lastig om iets te vinden waar je dan veganistisch kunt eten.'* Veel veganisten komen dagelijks praktische uitdagingen tegen, en sommigen sluiten compromissen in een carnistische omgeving. Praktische factoren lijken veganisme te bemoeilijken of vergemakkelijken. Sara (24): *'Je kan het niet honderd procent perfect doen, zeker in de carnistische samenleving.'*

#### **4.4.2 Sociale uitdagingen**

De sociale omgeving en locatie lijken invloed te hebben op het veganisme van de veganisten. Sommige veganisten doen minder mee aan sociale activiteiten. Koen (28): *'Af en toe mijd je ook events. (...) We hadden laatst een barbecue, en dan denk ik, weet je, laat maar zitten.'* Veganisme wordt door niet-veganisten nog vaak gezien als iets radicaals volgens de veganisten. Koen (28): *'De doorsnee mens vindt het heel radicaal.'*

Bij sommige veganisten heeft veganisme vriendschappen veranderd en heeft veganisme veganisten laten nadenken over hun sociale omgeving. Sara (24): *'Ik denk ook wel dat het sommige vriendschappen heeft kapotgemaakt, en sommige ook wel heeft versterkt, omdat die ander ook waardeert dat jij nadenkt over wat je doet (...). In dat opzicht ben ik wat meer bewust omgegaan met mijn sociale contacten.'* Matthijs (23): *'Ik ben als persoon best wel veranderd de afgelopen jaren, en als zij dat dan niet doen, dan kom je qua normen en waarden toch wat minder overweg.'* Enkelen merken op dat ze in een vegetarische of veganistische bubbel zitten of een omgeving hebben waar het geaccepteerd of normaal is. Hannah (23): *'Ik omring mezelf ook met mensen met een beetje hetzelfde, ja denkgoed, dus dat is makkelijk.'* Matthijs (23): *'Je trekt mensen aan die hetzelfde normen- en waardenpakket hebben.'*

Soms bestaat er een spanning tussen persoonlijke overtuigingen en sociale verwachtingen: veganisten maken soms afwegingen tussen hun ethische principes en het vermijden van ongemakkelijke situaties met naasten. Sommige veganisten eten of aten incidenteel producten die niet volledig veganistisch zijn, om sociale ongemakken of discussies te vermijden. Lars (25): *'Ik woon nog thuis bij mijn ouders (...). Ik was qua*

*argumenten overtuigd, alleen het gedrag veranderen zou betekenen (...) dan zou ik thuis moeten gaan zeggen van: mam, wat jij kookt, dat hoef ik niet.'* Lars vertelt dat hij denkt dat het makkelijker zou zijn als hij op zichzelf zou wonen. De oudere veganisten geven minder vaak aan concessies te doen. Meerdere veganisten geven aan het lastig te vinden om in discussie te gaan met niet-veganisten en sommigen proberen het onderwerp te vermijden. Elke (23): *'Sommige mensen zijn zo overtuigd van hun eigen mening dat ik denk dat het helemaal geen zin heeft om ertegenin te gaan.'* Soms begrijpt de omgeving nog niet wat veganisme inhoudt. Manon (52): *'[Er zijn] ook mensen waaraan ik nog steeds moet uitleggen wat het [veganisme] precies is.'*

Verder geven sommige veganisten aan dat ze druk ervaren om het een beetje leuk te houden. Koen (28): *'Je wil niet te veel discussie aanwakkeren en je wil het een beetje leuk houden. Je wil het gesprek niet verzieken, je wil het leuk houden zodat mensen ermee kunnen beginnen. Dus ik denk dat het niet werkt, als je een vervelende toon opgaat.'* Lars benoemt dat hij voorzichtig is met het uitkiezen van zijn woorden, omdat hij zich een ambassadeur voelt voor het veganisme en geen radicale dingen wil zeggen.

Sommige veganisten zijn of waren soms bang niet geaccepteerd te worden door hun sociale omgeving. Hannah (23): *'Na mijn middelbare school ben ik op uitwisselingsjaar gegaan naar Amerika, en toen heb ik met mezelf afgesproken: oké, ik ga als ik terug ben uit Amerika, over naar vegan-zijn, want ik was bang dat als ik vegan zou zijn in Amerika, geen gastgezin mij wilde hebben.'* Ook lopen veel veganisten aan tegen hun sociale omgeving die anders denkt. Lars (25) vertelt dat hij een bijbaan heeft in de horeca en voelt zich soms ongemakkelijk dat hij wel met dierlijke producten werkt. Dat benoemt ook Sara (24): *'Ik werk nu in een pannenkoekenhuis, nou dat is ook een ding, want ik serveer wel heel veel vlees.'*

#### **4.4.3 Emotionele uitdagingen**

Naast de uitdagingen op praktisch vlak, hebben de veganisten soms ook te maken met emotionele uitdagingen. Dat komt niet alleen door hun veganisme, maar ook door hun carnistische omgeving. Confrontaties met dierenleed kunnen als lastig worden ervaren. Hannah (23) zegt: *'Het is gewoon super confronterend om te zien waar je eten vandaan komt, en zeker als het op zo'n manier geproduceerd wordt.'* Sara (24): *'Dan sta ik in de*

*supermarkt en denk ik: dit wil ik helemaal niet, want dan moet ik langs het vleeschap en zie ik alleen maar de horrorbeelden (...). Ja, ik voel wel sterk (...) verdriet, om wat er gebeurt.’ Rachel (49): ‘Ik zie zoveel wat in mijn ogen gewoon niet klopt. Het gaat niet alleen over eten, maar ook over (...) hoe mensen met hun hond omgaan en zo.’*

De behandeling van dieren roept verschillende emoties op bij de veganisten: wanhoop, woede, verdriet, onmacht. Tom (51): *‘Wanhoop en boosheid, zo’n beetje alle verdriet, zo’n beetje alle negatieve emoties bij elkaar, kwaadheid, ja.’* Manon vertelt dat ze uit haar vorige woonplaats is weggegaan vanwege het dierenleed: *‘Ik zat (...) in het hart van de varkenshel. (...) Echt elke dag [deed dat] pijn en verdriet. Er is geen moment op de dag dat je er niet mee geconfronteerd wordt, (...) met dierenleed. (...) Het sloeg over in boosheid, boosheid naar die mensen, van: waarom?’* Daarbij kwam ook een gevoel van machteloosheid kijken: *‘Ik werd er gewoon agressief van, want ik had er geen grip op. Ik kan het niet stoppen in mijn eentje.’*

Hoewel de veganisten zich inlezen over bijvoorbeeld de bio-industrie of dieren(leed), geven sommigen aan er niet constant mee bezig te willen zijn en nemen ze soms afstand van het onderwerp. Manon (52): *‘Soms lees ik ook gewoon expres even niks, maar het is moeilijk, want je wil graag informatie tot je nemen, maar het is niet altijd gezond. (...) Soms moet je even stoppen met strijden.’* Tom (51): *‘Ik probeer het niet op te zoeken, maar soms zie je het langskomen.’* Matthijs (23): *‘Ik geloof dat je daardoor in een depressie kan raken, als je er te veel mee bezig bent.’* Nina (24): *‘Als ik er langer bij stil sta, dan maakt het me wel kwaad en gefrustreerd.’*

De veganisten hebben verschillende manieren waarop ze omgaan met de emotionele impact van dierenleed. Lars (25): *‘Ik denk van ja, het is allemaal niet zo mooi, maar ik heb niet het idee op de manier dat ik in groot verdriet uitbarst. Ik kan het best een beetje wegzetten, wetende dat, ja, het is niet door mij. (...) Ik kan het uitzetten.’* Matthijs (23) vertelt dat hij het als beginnend veganist emotioneel moeilijker vond: *‘Ik (...) begon het te zien als vermoorde individuen, dat was wel heel moeilijk. Als je die dieren gaat zien als gelijk aan mensen, (...) als je beelden ziet van mensen die mishandeld of vermoord worden, is dat ook een soort traumatische ervaring. (...) Op een gegeven moment moet je je er een beetje van distantiëren, anders is het niet te leven.’*

Sommige veganisten geven aan minder vertrouwen te hebben in andere mensen of hebben te maken met onbegrip naar andere mensen of naar de wereld. Klaas (78): *‘Het*

*is toch bij iedereen bekend wat het ecologische effect is van al die beesten?! En dan hebben we het nog niet eens over de gruwelen die die beesten moeten doorstaan.’ Rachel (49) benoemt het onbegrip dat ze soms ervaart: ‘Het is ontzettend heftig wat mensen doen met dieren allemaal. Je denkt vaak dat je alles weet, en dan komt dat er weer bij. En dan denk je: doen ze dat ook al? De oogjes afknippen van een garnaal zodat die harder groeit, hoe ontdekt iemand dat? Dat zijn in mijn ogen gewoon hele zieke dingen die niet thuishoren in mijn wereld.’*

Veganisten worden niet alleen geraakt door de ethische kwesties rondom dierenleed, maar ook door frustratie, onbegrip en beperkingen in hun sociale omgeving. Veganisten hebben soms te maken met eenzaamheid en buitensluiting. Tom (51): *‘Laatst was er taart op school. Ze denken vaak aan mij hoor, maar natuurlijk was er geen veganistische taart. (...) Je voelt je al een beetje een buitenstaander. (...) En ik denk ook: oké fijn, we hebben iets te vieren, laten we een kalf bij zijn moeder weghalen. Dat kan ik niet los zien.’* Piet (62) vertelt over een situatie waarbij zijn collega’s naar een steakrestaurant wilden, maar dat hij niet mee wilde omdat hij niet omringd wil worden door dood vlees, waar leed aan vooraf is gegaan. Manon (52) vertelt dat ze is uitgelachen in de gemeenteraad, waar ze zich uitsprak tegen ‘sportvissen’. Hun overtuigingen brengen de veganisten soms in ongemakkelijke posities in de sociale omgeving en kunnen hen belemmeren om plezier te beleven aan sociale activiteiten. Sommigen voelen zich soms ook een buitenstaander: Klaas (78): *‘Ik zeg ook altijd: ik hoor er niet bij, l’m an alien. Zo voel ik me ook, ik hoor er niet bij.’*

## Hoofdstuk 5. Conclusie

In deze conclusie worden in de eerste drie paragrafen de drie deelvragen beantwoord op basis van het onderzoek en wordt de literatuur vergeleken met de resultaten uit de interviews, om in paragraaf vier de hoofdvraag van deze scriptie te beantwoorden.

### 5.1 Motivaties voor veganisme

De eerste deelvraag onderzoekt hoe Nederlandse volwassenen ertoe komen om veganist te worden en wat de motivaties en factoren zijn om veganist te worden en blijven. In literatuur wordt beschreven dat redenen voor het aannemen van een veganistisch dieet voornamelijk te maken hebben met dierenwelzijn, milieu en gezondheid.<sup>183</sup> Daarnaast levert veganisme voordelen op voor de volksgezondheid en sociale rechtvaardigheid, die wellicht ook als motivatie zouden kunnen dienen. Onderzoek zegt ook dat de sociale omgeving en bepaalde ervaringen van invloed kunnen zijn op veganisme.

De meeste motivaties die de veganisten noemen voor hun levensstijl zijn terug te voeren op dierenleed, milieu, (volks)gezondheid en rechtvaardigheid. Het lijken vooral ethische overwegingen te zijn die de veganisten drijven in hun keuze. In de interviews komt naar voren dat dierenleed de meest gedeelde motivatie is. Zoals Brouwer e.a. beschrijven, zien veel veganisten dieren vaak als gelijken, medebewoners van de aarde, of gelijkwaardig.<sup>184</sup> Veganisten benoemen de (intrinsieke) waarde of persoonlijkheid van dieren en zien de schade die dieren wordt toegebracht als onnodig. Het besef van misstanden in de vlees- en zuivelindustrie komt vaak geleidelijk tot de veganisten, en was in eerste instantie vaak eerst de motivatie voor vegetarisme. Alle veganisten waren eerst vegetariër. Naarmate meer kennis werd vergaard over dierenleed, de bio-industrie of andere nadelen van het carnisme of door in aanraking te komen met veganisme, werden de veganisten ook veganist. Dit was vaak een geleidelijk proces, al geven enkele veganisten aan dat het kijken van een bepaalde documentaire of speech ook een

---

<sup>183</sup> Brouwer e.a., 'Value Attitude Behaviour and Social Stigma in the Adoption of Veganism'. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104479>.

<sup>184</sup> Brouwer e.a., 'Value Attitude Behaviour and Social Stigma in the Adoption of Veganism'. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104479>.

kantelpunt of kantelmoment was. Uiteindelijk lijkt het ethische aspect van het niet willen bijdragen aan dierenleed de drijvende kracht achter de keuze voor veganisme.

Motivaties kunnen evolueren naarmate men meer leert over de nadelen van carnisme of de voordelen van veganisme. Dit komt overeen met de literatuur, waar gesteld wordt dat motivaties kunnen veranderen. Sommige veganisten begonnen met het milieu als motivatie, en daar kwam daarna dierenleed bij. Sommige veganisten in dit onderzoek gaven aan dat ze vegetariër werden voor de dieren, en daarna voor hun eigen gezondheid veganisme wilden proberen.<sup>185</sup> Veel veganisten erkennen de positieve impact van veganisme op het milieu, terwijl slechts een enkeling is begonnen met veganisme voor het milieu. Gezondheid komt in de interviews weinig naar voren als primaire motivatie, maar wordt wel gezien als een bijkomend voordeel. Sociale rechtvaardigheid kent meerdere aspecten, waarbij in de literatuur is ingegaan op rechtvaardigheid voor mensen. Bij de enkele veganisten bij wie rechtvaardigheid naar voren kwam, leek de nadruk niet enkel te liggen op rechtvaardigheid voor mensen, maar ook voor dieren en de natuur.<sup>186</sup>

Voor de meeste veganisten was hun jeugd niet vegetarisch of veganistisch.<sup>187</sup> De sociale omgeving op latere leeftijd lijkt wel invloed te hebben op de keuze voor veganisme. Veganisten gaven aan dat ze door een partner, vrienden, familie, huisgenoten of sociale media in aanraking kwamen met veganisme, wat hen inspireerde om de overstap te maken. (Steunende) sociale netwerken lijken belangrijk in het kiezen voor en het behouden van een veganistische levensstijl. Door in bepaalde sociale netwerken of gemeenschappen te verkeren, komen mensen in contact met andere veganisten, en kunnen zij meer leren over de (ethische) implicaties van voedselkeuzes. Sociale interacties kunnen dienen als inspiratie voor veganisme en kunnen de motivatie voor veganisme versterken. Ook kan de sociale omgeving, zoals partners, vrienden en familie, een bron van steun zijn, waardoor het makkelijker is om een veganistische levensstijl vol te houden, zoals ook blijkt uit de literatuur.<sup>188</sup>

---

<sup>185</sup> Santini e.a., 'The Role of Nutrition Background on Motivations, Barriers, and Adherence to a Vegan Diet'. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2024.105378>.

<sup>186</sup> Het is volgens enkele veganisten niet 'rechtvaardig' of 'eerlijk' om dieren op wrede wijze te behandelen.

<sup>187</sup> Dit komt deels omdat veganisme een vrij recent en opkomend fenomeen is.

<sup>188</sup> Santini e.a., 'The Role of Nutrition Background on Motivations, Barriers, and Adherence to a Vegan Diet'. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2024.105378>.

Indringende ervaringen zoals het zien van beelden van dierenleed kunnen een rol spelen bij de overstap naar veganisme. Door bijvoorbeeld documentaires ontwikkelen veganisten meer bewustzijn over de impact van hun voedselkeuzes. Sommige veganisten hebben specifieke momenten ervaren waarin ze geconfronteerd werden met de realiteit van dierenleed of de voedingsmiddelenindustrie. Beelden van dieren(leed) in de bio-industrie, op sociale media of via documentaires, hebben veel veganisten diep geraakt. Sommige veganisten hebben dierenleed met eigen ogen gezien. Dit sluit aan bij de literatuur, waar gesteld wordt dat dergelijke ervaringen een krachtige morele of emotionele impact kunnen hebben.<sup>189</sup> Visuele en educatieve middelen kunnen bijdragen aan de motivatie om veganist te worden. Enkele veganisten geven aan dat het zien van specifieke documentaires of speeches hen over de streep heeft getrokken, maar vaker is het een geleidelijk proces. Zowel in de literatuur als in de resultaten van dit onderzoek komt naar voren dat het veganist- worden en blijven een samenspel is van motivaties en factoren, waarbij in de resultaten het niet willen bijdragen aan dierenleed de kern lijkt te vormen.<sup>190</sup> Het proces wordt verder beïnvloed door andere motivaties en factoren zoals sociale contacten en indringende ervaringen. Sommige veganisten moeten zichzelf actief blijven motiveren voor veganisme door bijvoorbeeld boeken te lezen. Dit benadrukt de noodzaak van informatievoorziening en berichtgeving over de gevolgen van het carnisme voor het aannemen en behouden van een veganistische levensstijl.

## 5.2 Zingeving aan veganisme

In de tweede deelvraag wordt ingegaan op zingeving aan veganisme door Nederlandse veganisten.<sup>191</sup> Zingeving wordt in literatuur op verschillende manieren uitgelegd, en uiteindelijk is gekozen voor de definitie: ‘Zingeving is de interpretatie van het eigen leven vanuit waarden die als fundamenteel worden ervaren, en met het oog op doelen die als leidinggevend worden begrepen’.<sup>192</sup> Hierbij is in deze scriptie niet zozeer gekeken naar het

---

<sup>189</sup> Joy, *Waarom we van honden houden, varkens eten en koe dragen*, 44.

<sup>190</sup> Dit sluit ook aan bij de resultaten, waarin de veganisten werd gevraagd naar de concrete betekenis van veganisme. Vele veganisten zien veganisme als het ‘zo min mogelijk bijdragen aan dierenleed’.

<sup>191</sup> De deelvraag die hierbij werd gesteld luidt: Tot wat voor zingeving leiden de motivaties voor veganisme? Wat vinden veganisten belangrijk aan hun veganisme en welke zin geven zij aan hun levenswijze?

<sup>192</sup> Cursus Grondslagen Geestelijke Verzorging 2023/2024 gedoceerd door prof. dr. Hans Schilderman – College 11 over zingeving, <https://brightspace.ru.nl/d2l/le/content/428396/viewContent/2438888/View> (geraadpleegd 14 oktober 2024).

eigen *leven*, maar vooral naar het eigen *handelen in het leven of de manier van leven (levenswijze)*. Er wordt betekenis toegekend aan het eigen handelen, waarmee het eigen leven in breder perspectief wordt geplaatst.<sup>193</sup> Motivatie en zingeving staan nauw met elkaar in verband: wanneer iemand zich verbonden voelt met een doel zoals klimaatbescherming of niet bijdragen aan dierenleed, versterkt dat de motivatie om in lijn met die waarden te handelen. Bod beschreef in zijn werk dat het verlichten van pijn en lijden bij dieren en mensen een zingevingsvorm kan zijn, wat onder andere aansluit bij de ethische dimensie van zingeving. Uit de resultaten blijkt dat ook het streven naar een rechtvaardigere wereld en het beschermen van dieren en de natuur door veganisten als zinvol wordt ervaren. Daarnaast wordt door veganisten aangegeven dat zij met hun veganisme minder dierenleed veroorzaken, handelen uit levensovertuiging, dat zij waarden en normen in lijn brengen met levenskeuzes, lief willen zijn, een schuldgevoel willen vermijden, morele voldoening ervaren, meer innerlijke rust ervaren, een klein offer brengen met een groot effect, eerbied en respect voor de natuur hebben, ethische en sociale verantwoordelijkheid dragen, verschil willen maken binnen de grenzen van de eigen invloedssfeer en duurzaam willen leven.

Sommige veganisten zien veganisme als een diepe morele plicht of een onderdeel van een goed mens zijn. Daarnaast lijken de veganisten te leven volgens waarden als compassie, duurzaamheid en mededogen, niet alleen naar mensen, maar ook naar dieren en de natuur als geheel. Veel veganisten zien gelijk(waardig)heid als belangrijk en zien de dieren als gelijkwaardig aan mensen. Sommige veganisten ervaren persoonlijke groei door hun veganisme. Daarnaast omringen veel veganisten zich met andere veganisten of vegetariërs. Veel veganisten lijken sceptisch of realistisch over een veganistische toekomst, maar aan de andere kant ook hoopvol. Zij zien dat dingen veranderen: velen halen er hoop uit dat er bijvoorbeeld meer veganistisch voedsel verkrijgbaar is in supermarkten. Sommigen benoemen de hoop dat het net zo gaat als met roken. Veel veganisten geven aan te denken dat veganisme een keuze voor het leven is: zij zijn er niet makkelijk vanaf te brengen en denken dat ze altijd veganist zullen blijven. Velen zien een ideaal van een veganistische wereld. Veganisten geven daarnaast aan dat zij

---

<sup>193</sup> Dit sluit aan op de definitie van Westerhof en Kuin: 'Persoonlijke zingeving naar een psychologisch proces waarbij mensen betekenis toekennen en richting geven aan hun leven en het daarmee in een breder perspectief plaatsen.'

anderen willen informeren en inspireren. Het kunnen planten van een zaadje bij anderen kan ook zin geven aan veganisme. Veel veganisten geven aan te ervaren dat zij invloed denken te hebben op hun omgeving.

### **5.3 Uitdagingen in een carnistische samenleving**

Veganisten lopen tegen praktische uitdagingen aan: er is niet altijd (genoeg) te eten en sommigen ervaren dat ze meer moeite moeten doen en meer moeten uitzoeken, in lijn met de literatuur.<sup>194</sup> Enkele veganisten geven aan dat vegetarisme makkelijker was. De omgeving en de houding van anderen lijken invloed te hebben op het veganisme van veganisten. Veganisme is nog niet ingeburgerd en ook in restaurants, bij events, verjaardagen en op reis kan het moeilijk zijn. Veganisten ervaren dat het soms moeilijk vol te houden is, omdat de omgeving anders is. Motivaties lijken soms te kunnen verzwakken en sommige veganisten moeten zichzelf actief onderwijzen om zichzelf te blijven motiveren. Soms doen veganisten concessies of compromissen. De oudere veganisten geven aan minder vaak concessies te doen. Praktische uitdagingen lijken invloed te hebben op veganisme.

Ook ervaren veganisten sociale uitdagingen: sommigen willen of kunnen minder meedoen aan sociale activiteiten, ervaren dat ze als radicaal gezien worden en geven aan dat vriendschappen zijn veranderd. Sommige mensen in de omgeving snappen niet wat veganisme is. Sommige veganisten ervaren veganisme als een ingrijpende keuze. Enkele veganisten geven aan dat ze ervaren dat ze discussies ‘leuk’ moeten houden en het gesprek niet willen verzieken met hun veganisme. Sommigen ervaren een grote verantwoordelijkheid voor het veganisme, wat sociale druk kan opleveren. Sommige veganisten geven aan wel te werken met dierlijke producten.

Ook komen emotionele uitdagingen voor bij veganisten: velen ervaren het als lastig om geconfronteerd te worden met dierenleed, en ervaren hierbij emoties als woede, verdriet, onmacht, minder vertrouwen in andere mensen, onbegrip en frustratie naar andere mensen of naar het systeem en sommigen voelen zich soms een buitenstaander. Dit is ook in lijn met de literatuur. Ook ervaren veganisten onbegrip vanuit hun omgeving: enkelen geven aan soms uitgelachen te worden om hun standpunten of niet mee te

---

<sup>194</sup> Aavik, *Contesting Anthropocentric Masculinities Through Veganism*.

kunnen naar uitjes of etentjes. Niet alle veganisten willen met anderen in discussie gaan. Veel veganisten geven aan niet altijd bezig te willen zijn met ‘strijden’ en moeten zich soms distantiëren van het onderwerp, omdat het anders moeilijk is om ermee om te gaan.

## 5.4 Beantwoording hoofdvraag

In dit onderzoek is gezocht naar een antwoord op de hoofdvraag: *Hoe verlenen Nederlandse volwassen veganisten zin aan hun levenswijze te midden van een carnistische samenleving en de constante realiteit van dierenleed en klimaatverandering?*

Veganisme is een actueel thema. Dat bleek ook tijdens het verzamelen van literatuur toen er telkens nieuwe bronnen bij kwamen over dit onderwerp. Het onderzoek naar hoe Nederlandse volwassen veganisten zin ontlenen aan hun levenswijze in een carnistische samenleving, combineerde literatuur met interviews. Deze combinatie bood een goede basis om inzicht te krijgen in de motivaties, zingeving en uitdagingen van veganisten. Het gebruik van interviews zorgde voor persoonlijke, diepgaande verhalen die wellicht een dieper inzicht opleveren dan de bestaande literatuur. Ook werd de complexiteit en diversiteit van ervaringen van veganisten verder uitgediept. Veganisme is genuanceerder dan wellicht wordt gedacht en de focus op een actueel maatschappelijk en ethisch vraagstuk maakt het onderzoek zowel wetenschappelijk als maatschappelijk relevant.

Er zijn meerdere motivaties of factoren die mee kunnen spelen bij het aannemen of behouden van een veganistische levensstijl. Dierenleed is de meest gedeelde motivatie, naast milieuoverwegingen en de eigen gezondheid. Veganisten hebben vaak meerdere motivaties voor veganisme die naast elkaar bestaan, maar die zich geleidelijk ontwikkelen. Sommigen worden beïnvloed door hun sociale omgeving of maken iets indringends mee wat hen doet overstappen. Vaak is het een geleidelijk proces waarbij via (sociale) media, documentaires, boeken of de sociale omgeving meer kennis wordt vergaard over dieren, dierenleed of de impact van dierproducten op het milieu of de gezondheid van mensen. Verschillende motivaties komen terug in de zin die veganisten ontlenen aan hun levenswijze: veganisme is niet enkel een persoonlijke keuze, maar draagt ook bij aan grote doelen zoals het verminderen van dierenleed, milieubehoud en

een vriendelijkere wereld. Op verschillende manieren ontlene veganisten zin aan hun veganisme: zij ervaren bijvoorbeeld morele voldoening, leven in lijn met hun waarden en normen, willen schuldgevoel vermijden en leven met respect of eerbied voor de natuur. Veel veganisten vinden dieren lief, en willen lief zijn voor de dieren. Daarnaast willen velen niet op een destructieve wijze leven, voor zowel dieren als voor de natuur.

Veganisten navigeren in een carnistische samenleving waar dierenleed en klimaatproblemen aan de orde van de dag zijn. Veganisten ervaren uitdagingen, zoals het gevoel het leuk te moeten houden of geen discussie aan willen wakkeren, maar ook emotionele uitdagingen zoals het verdriet dat komt kijken bij confrontaties met dierenleed. Veganisme is een voortdurend proces: bij elke hap die je in je mond stopt maak je een keuze voor een dierlijk of niet-dierlijk product. Daardoor blijven veganisten actief bezig met hun levensstijl. Sommige veganisten moeten zichzelf blijven motiveren, want te midden van een carnistische samenleving met andere normen, is het soms makkelijk om de oorspronkelijke drijfveren voor veganisme uit het oog te verliezen.

## Hoofdstuk 6. Discussie

Dit onderzoek kent enkele zwakke punten. Dit onderzoek maakt gebruik van interviews om inzicht te krijgen in motivaties, zingeving en uitdagingen van veganisten, maar de bevindingen in dit onderzoek kunnen daardoor niet gegeneraliseerd worden. Andere methoden, zoals enquêtes of kwantitatief onderzoek, hadden andere of aanvullende inzichten kunnen opleveren. Daarnaast is de werving voor deelnemers in bepaalde groepen gedaan. De mensen die bereid waren om deel te nemen aan het onderzoek zijn wellicht meer uitgesproken of bewuster bezig met veganisme, waardoor de ervaringen van andere veganisten wellicht te weinig zijn meegenomen. Gezondheidsveganisme is grotendeels buiten beeld gebleven, waardoor mogelijke nuances in ervaringen wellicht onderbelicht zijn gebleven. Hier zou vervolgonderzoek naar kunnen plaatsvinden. Ook had het concept zingeving specifiek en methodischer kunnen worden geoperationaliseerd. Zingeving wordt verschillend gedefinieerd en er is besloten een vrije interpretatie van zingeving te hanteren en onderscheid te maken in verschillende zingevingsaspecten. Als er andere vragen waren gesteld met andere definities van zingeving, waren er wellicht andere antwoorden gegeven.

In de scriptie is weinig aandacht besteed aan hoe factoren zoals gender, cultuur en sociaaleconomische achtergrond van invloed zijn op motivaties, zingeving en uitdagingen van veganisten. Er is ook weinig ingegaan op het verband tussen veganisme en andere stromingen zoals het ecofeminisme, een stroming die de verbinding legt tussen milieukwesties en feminisme. De feministische denker Carol Adams beschrijft bijvoorbeeld hoe dieren, net als vrouwen, vaak worden gereduceerd tot objecten of producten zonder eigen identiteit of waarde.<sup>195</sup> Vrouwelijke dieren worden uitgebuit in de vlees- en zuivelindustrie: dieren worden kunstmatig geïnsemineerd, koeien worden uitgemolken en kippen moeten eieren leggen. Daartegenover staan stiertjes, die worden vetgemest voor vlees, en haantjes die na een dag worden vergast of levend vermalen in een hakselaar. Intersectionaliteit, waarin samenhang tussen verschillende factoren van

---

<sup>195</sup> C. Adams, *The Sexual Politics of Meat. A Feminist-Vegetarian Critical Theory* (Londen 2015).

ongelijkheid onderzocht wordt, komt niet aan bod in de scriptie. Ook zit er weinig religie in deze scriptie voor een master religiewetenschappen.

Mijn eigen veganisme zorgde enerzijds voor een diepe affiniteit met het onderwerp, anderzijds vraagt het ook om een kritische reflectie op mogelijke vooringenomenheid tijdens het onderzoeksproces. De focus in dit onderzoek ligt op veganisten, terwijl het wellicht ook interessant zou zijn om de ervaringen en perspectieven van vlees- en zuivelgebruikers te onderzoeken. Wat maakt het, dat zij ondanks dierenleed, klimaatverandering, sociale ongelijkheid en risico's voor de (volks)gezondheid, toch doorgaan met het gebruiken van dierproducten? Er wordt weinig ingegaan op vegetariërs: waarom worden zij geen veganist? Daarnaast zou er ook verder onderzoek kunnen plaatsvinden naar de interacties tussen veganisten en niet-veganisten en hoe deze relaties zingeving van veganisten kunnen beïnvloeden.

# Literatuurlijst

## Boeken

Aavik, K., *Contesting Anthropocentric Masculinities Through Veganism. Lived Experiences of Vegan Men* (Palgrave 2023).

Adams, C. *The Sexual Politics of Meat. A Feminist-Vegetarian Critical Theory* (Londen 2015).

Baarda, B. *Basisboek Kwalitatief Onderzoek* (Groningen 2018).

Bod, R., *Waarom ben ik hier? Een geschiedenis van zingeving* (Amsterdam 2023).

Boeije, H., *Analyseren in kwalitatief onderzoek* (Amsterdam 2012).

Corbin, J., *Basics of Qualitative Research. Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory* (New York 1990).

De Waal, F., *Mama's Last Hug* (Londen 2020).

De Waal, F., *Zijn we slim genoeg om te weten hoe slim dieren zijn?* (Amsterdam 2019).

De Zuivere Broeders van Basra, *De zaak van de dieren tegen de mensen*, vert. R. Kruk (Eenrum 2010).

Evers, J., *Kwalitatieve analyse: kunst én kunde* (Amsterdam 2015).

Foer, J., *Dieren eten*, vert. O. Biersma (Amsterdam 2011).

Giddens, A., en P. Sutton, *Essential Concepts in Sociology* (2e druk; Cambridge 2017).

Giraud, E., *Veganism: Politics, Practice and Theory* (Londen 2021).

Griffin, N., *Understanding Veganism. Biography and Identity*. Palgrave Studies in Animals and Social Problems (Palgrave 2017).

Joy, M., *Beyond Beliefs. A Guide to Improving Relationships and Communication for Vegans, Vegetarians and Meat Eaters* (Woodstock 2017).

Joy, M., *Waarom we van honden houden, varkens eten en koe dragen. Een introductie in carnisme*, vert. H. Eymers (Gorredijk 2021).

Macho, T., *Waarom we dieren eten*, vert. G. de Vugt (Gorredijk 2024).

Michelson, B., *Voices for Animal Liberation. Inspirational Accounts by Animal Rights Activists* (New York 2020).

Mommers, J., *Hoe gaan we dit uitleggen* (Amsterdam 2022).

Ouwehand, E., *Dieren kunnen de pest krijgen. En dan?* (Amsterdam 2021).

Patton, M., *Qualitative Research & Evaluation Methods* (New York 2002).

Ryder, R., *Animal Revolution. Changing Attitudes Towards Speciesism* (Londen 1989).

Ryder, R., *Speciesism, Painism and Happiness. A Morality for the Twenty-First Century* (Exter 2011).

Singer, P., *Animal Liberation* (40<sup>th</sup> Anniversary Edition; New York 1975).

Singer, P., *In Defence of Animals* (New Jersey 2005).

Singer, P., *Why Vegan?* (Londen 2020).

Spradley, J., *Participant Observation* (Boston 1980).

Thaler, R. en C. Sunstein, *Nudge. Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness* (New Haven-Londen 2008).

Van den Berg, F., *De vrolijke veganist. Ethiek in een veranderende wereld* (Antwerpen 2013).

Van Voorst, R., *Ooit aten we dieren* (Amsterdam 2019).

Verdonk, D., *Dierloos. Een geschiedenis van vegetariërs en veganisten in Nederland* (Amsterdam 2019).

Verschuren, P., *Praktijkgericht onderzoek. Ontwerp van organisatie- en beleidsonderzoek* (Den Haag 2009).

## Artikelen

Brouwer, A., C. D'Souza, S. Singaraju en L. Arango-Soler, 'Value Attitude Behaviour and Social Stigma in the Adoption of Veganism: An Integrated Model' in: *Food Quality and Preference* 97 (2022). <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104479>.

Cherry, E. 'I Was A Teenage Vegan. Motivation and Maintenance of Lifestyle Movements', in: *Sociological Inquiry* 85:1 (2014). <https://doi.org/10.1111/soin.12061>.

Hupkens, S., A. Machielse, M. Goumans en P. Derkx, 'Meaning in life of older persons: An integrative literature review' in: *Nurse Ethics* 25:8 (2016) 973-991. <https://doi.org/10.1177/0969733016680122>.

Jansen, H., 'De kwalitatieve survey. Methodologische identiteit en systematiek van het meest eenvoudige type kwalitatief onderzoek' in: *KWALON* 10:3 (2005). <https://doi.org/10.5117/2005.010.003.003>.

Jovandaric, M., 'Veganism: A New Approach to Health' in: *Veganism – A Fashion Trend or Food as Medicine* (2021). <https://doi.org/10.5772/intechopen.95441>.

Larsson, C., U. Rönnlund, G. Johansson en L. Dahlgren, 'Veganism As Status Passage, The Process of Becoming A Vegan Among Youths in Sweden', *Appetite* 41:1 (2003) 61-67. [https://doi.org/10.1016/S0195-6663\(03\)00045-X](https://doi.org/10.1016/S0195-6663(03)00045-X).

Martela, F. en M. Steger, 'The Three Meanings of Meaning in Life: Distinguishing Coherence, Purpose, and Significance' in: *The Journal of Positive Psychology* 11:5 (2016) 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>.

McDonald, N., S. Schoenebeck en A. Forte, 'Reliability and Interrater Reliability in Qualitative Research: Norms and Guidelines for CSCW and HCI Practice' in: *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction* 3 (CSCW) 72:4 (2019) 1-23. <https://doi.org/10.1145/3359174>.

Miller, C. en J. Dickstein, 'Jain Veganism: Ancient Wisdom, New Opportunities', in: *Religions* 12:7 (2021) 512-532. <https://doi.org/10.3390/rel12070512>.

Rosenfeld, D., 'The Psychology of Vegetarianism. Recent Advances and Future Directions' in: *Appetite* 131 (2018) 125-138. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.09.011>.

Ryan, R. en Deci, E., 'Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being' in: *American Psychologist* 55:1 (2000) 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>.

Santini, M., H. André, B. Mazzolani, F. Smaira, G. Esteves, A. Leitaó, B. Gualano en H. Roschel, 'The Role of Nutrition Background on Motivations, Barriers, and Adherence to a Vegan Diet: A Qualitative Study of the Vegan Eating Habits and Nutritional Evaluation Survey (VEGAN-EatS) in: *Food Quality and Preference* 125 (2025). <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2024.105378>.

Scherer-Rath, M., 'Ervaring van Contingentie en Spirituele Zorg' in: *Psyche en Geloof* 24:3 (2013) 184-195.

Severijns, R., I. Asanov, S. Bruns, P. Moleman, J. Brouwer, J. van Griethuijsen en S. Lizin, 'Involving Family and Friends Helps Sustainable Diets Last Longer' in: *npj Climate Action* 3 (2024). <https://doi.org/10.1038/s44168-024-00192-4>.

Vermeer, P., J. Janssen en J. de Hart, 'Religious Socialization and Church Attendance in the Netherlands from 1983 to 2007: A Panel Study' in: *Social Compass* 58:3 (2011). <https://doi.org/10.1177/003776861141214>.

Westerhof, G., 'Persoonlijke zingeving en ouder worden: Theorie, onderzoek en toepassing' in: *Tijdschrift Geestelijke Verzorging* 12:51 (2018) 23-32.

## Rapporten, verantwoordingen en overige publicaties

Dagevos, H., D. Verhoog, P. van Horne en R. Hoste, 'Vleesconsumptie per hoofd van de bevolking in Nederland, 2005-2023', *Wageningen Economic Research* (2024). <https://doi.org/10.18174/672943> (geraadpleegd 15 januari 2025).

Faasen, L., W. Walrabenstein, L. Angenent, N. Blom, S. Brouwers, Y. van Maarseveen en P. Weterings, 'Verantwoording', *Schijf for Life*. [https://www.schijfforlife.nl/files/ugd/9b753b\\_1bbcdd6316ea4e33abf21288a94cd0ff.pdf](https://www.schijfforlife.nl/files/ugd/9b753b_1bbcdd6316ea4e33abf21288a94cd0ff.pdf) (geraadpleegd 22 oktober 2024).

Food and Agriculture Organization of the United Nations, 'The Future of Food and Agriculture, Trends and Challenges', *Publications* *FAO* (2017). <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/2e90c833-8e84-46f2-a675-aa2d7afa4e24/content> (geraadpleegd 29 oktober 2024).

Gerritzen, M., 'Verbeteren dierenwelzijn bij CO2-bedwelmings van slachtvarkens', *Wageningen Livestock Research Rapport* (2017). <http://dx.doi.org/10.18174/418936> (geraadpleegd 25 juni 2024).

Koninklijke Nederlandse Maatschappij voor Diergeneeskunde, 'Meldcode Dierenmishandeling voor Dierenartsen', *KNMvD* (2016). <https://www.knmvd.nl/app/uploads/2017/10/160512-meldcode-dierenmishandeling-versie-2-1.pdf> (geraadpleegd 30 mei 2024).

Strootman, B., L. Embregts, L. Peters, J. Lammers en J. Erisman, 'Nederland Veganland?' *Scholarly Publications Universiteit Leiden* (2024). <https://hdl.handle.net/1887/4109167> (geraadpleegd 25 juni 2024).

Vereniging voor Geestelijk Verzorgers, 'Beroepsstandaard geestelijk verzorger 2015'. <https://vgvz.nl/wp-content/uploads/2018/07/Beroepsstandaard-2015.pdf> (geraadpleegd 14 oktober 2024).

WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases, 'Plant-based Diets and Their Impact on Health, Sustainability and the Environment: A Review of the Evidence', *World Health Organization Europe* (2021). <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2021-4007-43766-61591> (geraadpleegd 15 oktober 2024).

## Websites

Algemeen Dagblad - Angstcultuur in vleessector: slachterijwerkers zwijgen opgelegd, <https://www.ad.nl/economie/angstcultuur-in-vleessector-slachterijwerkers-zwijgen-opgelegd~ac6e847e/> (geraadpleegd 30 oktober 2024).

Animal Rights - Corona en andere zoönosen, <https://www.animalrights.nl/corona-en-andere-zo%C3%B6nosen#fn:32/> (geraadpleegd 8 oktober 2024).

Centraal Bureau voor de Statistiek - Klimaatverandering en energietransitie, opvattingen en gedrag van Nederlanders, <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2021/klimaatverandering-en-energietransitie-opvattingen-en-gedrag-van-nederlanders-in-2020/6-vleesconsumptie/> (geraadpleegd 24 mei 2024).

Centraal Bureau voor de Statistiek - Nederlanders kiezen bij een kwart van de hoofdmaaltijden voor vegetarisch, <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2024/10/nederlanders-kiezen-bij-een-kwart-van-de-hoofdmaaltijden-voor-vegetarisch/> (geraadpleegd 24 mei 2024).

Centraal Bureau voor de Statistiek - Nederlandse landbouwproductie 1950-2015, <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2017/05/nederlandse-landbouwproductie-1950-2015/> (geraadpleegd 25 juni 2024).

Compassion in World Farming - Vee-industrie, varkens, <https://www.ciwf.nl/vee-industrie/dieren/varkens/> (geraadpleegd 22 oktober 2024).

De Correspondent – De grote gids voor de beginnende veganist, [https://decorrespondent.nl/13145/de-grote-gids-voor-de-beginnende-veganist/d5885022-5b82-0112-0b8a-43f5e1e48d3b?utm\\_source=chatgpt.com](https://decorrespondent.nl/13145/de-grote-gids-voor-de-beginnende-veganist/d5885022-5b82-0112-0b8a-43f5e1e48d3b?utm_source=chatgpt.com) (geraadpleegd 20 januari 2025).

De Correspondent - We doden 1,5 miljoen kippen, 45.000 varkens en 5.000 koeien per DAG. Dat is níet normaal, <https://decorrespondent.nl/13601/we-doden-1-5-miljoen-kippen-45-000-varkens-en-5-000-koeien-per-dag-dat-is-niet-normaal/2dd68cea-aae7-0146-08ba-a3722435986e/> (geraadpleegd 16 juni 2024).

Dier en Recht - Speciesisme is structureel dierenleed gedogen, <https://www.dierenrecht.nl/nieuwsartikelen/speciesisme-structureel-dierenleed-gedogen/> (geraadpleegd 15 augustus 2024).

Dierenbescherming - Dieren in de vee-industrie, <https://www.dierenbescherming.nl/werkzaamheden/dierenbeleid-beinvloeden/dieren-in-de-vee-industrie/> (geraadpleegd 2 mei 2024).

Dierenbescherming - Lekker stukje 'wild' op je bord met Kerst? Doe maar niet! <https://www.dierenbescherming.nl/actueel/lekker-stukje-wild-op-je-bord-met-kerst-doe-maar-niet/> (geraadpleegd 15 juni 2024).

Encyclo Encyclopedie - Levensovertuiging definities, <https://www.encyclo.nl/begrip/levensovertuiging/> (geraadpleegd op 10 december 2024).

Ensie Encyclopedie - Betekenis en definitie dierenleed, <https://www.ensie.nl/jannes-h-mulder/dierenleed/> (geraadpleegd 30 mei 2024).

Milieudefensie – Waar is de lucht ongezond? <https://milieudefensie.nl/recht-op-gezonde-lucht/waar-is-de-lucht-ongezond> (geraadpleegd 15 januari 2025).

Nederlandse Vereniging voor Veganisme - 30 jaar NVV, <https://www.veganisme.org/30-jaar-nvv/> (geraadpleegd 15 oktober 2024).

Nederlandse Vereniging voor Veganisme - Beginnen met veganistisch leven, <https://www.veganisme.org/beginnen-met-veganistisch-leven/> (geraadpleegd 4 december 2024).

Nederlandse Vereniging voor Veganisme - Hoeveel veganisten zijn er? <https://www.veganisme.org/faq-items/hoeveel-veganisten-zijn-er-op-de-wereld/> (geraadpleegd 15 oktober 2024).

Nederlandse Vereniging voor Veganisme - Vegan dieet en gezondheid, <https://www.veganisme.org/informatie/voeding/> (geraadpleegd 22 oktober 2024).

Nederlandse Vereniging voor Veganisme - Wat is veganisme? <https://www.veganisme.org/veganisme/> (geraadpleegd 24 mei 2024).

Nederlandse Vereniging voor Veganisme - Zeven tips om als veganist om te gaan met morele stress, <https://www.veganisme.org/7-tips-om-als-veganist-om-te-gaan-met-morele-stress/> (geraadpleegd 22 oktober 2024).

NOS Nieuws - 5700 overtredingen in slachthuizen in zes maanden: ‘Het moet beter’, <https://nos.nl/artikel/2476028-5700-overtredingen-in-slachthuizen-in-zes-maanden-het-moet-beter/> (geraadpleegd 2 mei 2024).

NOS Nieuws - Duizenden varkens dood bij stalbrand Boekel, verdachte aangehouden, <https://nos.nl/artikel/2514092-duizenden-varkens-dood-bij-stalbrand-boekel-verdachte-aangehouden/> (geraadpleegd 8 mei 2024).

NOS Nieuws - Slachterij Gosschalk beboet om mishandeling varkens, <https://nos.nl/artikel/2504280-slachterij-gosschalk-beboet-om-mishandeling-varkens/> (geraadpleegd 10 mei 2024).

NRC Handelsblad – Wie is er nou gek? Belle, die varkens troost, of mensen die deze intelligente dieren opeten? <https://www.nrc.nl/nieuws/2025/01/15/wie-is-er-nou-gek-belle-die-varkens-troost-of-mensen-die-deze-intelligente-dieren-opeten-a4879585> (geraadpleegd 22 januari 2025).

Omroep Brabant - Ziektes die van dier op mens overgaan zijn een blijvertje: ‘Komt ook door menselijk gedrag’, <https://www.omroepbrabant.nl/nieuws/3345248/ziektes-die-van-dier-op-mens-overgaan-zijn-een-blijvertje-komt-ook-door-menselijk-gedrag/> (geraadpleegd 8 oktober 2024).

Pink Politiek - Speciesisme: discriminatie op basis van diersoort, een vergelijking met seksisme en racisme, <https://www.pinkpolitiek.nl/speciesisme-een-vergelijking/> (geraadpleegd 12 augustus 2024).

Plantbased Dennis - Varkens, <https://plantbaseddennis.nl/nl/waarom-vegan/voor-de-dieren/varkens/> (geraadpleegd 15 augustus 2024).

Plantbased Dennis - Volksgezondheid, <https://plantbaseddennis.nl/nl/waarom-vegan/voor-je-medemens/volksgezondheid/> (geraadpleegd 8 oktober 2024).

ProVeg International - Geen vlees eten: zoveel dieren red je ermee, <https://proveg.com/nl/blog/geen-vlees-eten-zoveel-dieren-red-je-ermee/> (geraadpleegd 25 juni 2024).

ProVeg International – Over ons, <https://proveg.com/nl/over-ons/> (geraadpleegd 28 oktober 2024).

Rijksdienst voor Ondernemend Nederland - Dieren op de productiedierenlijst,

<https://www.rvo.nl/onderwerpen/dieren-houden-verkopen-verzorgen/productiedierenlijst#publicatie-van-de-verleende-ontheffingen/> (geraadpleegd 11 juni 2024).

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu - Gezonde leefomgeving, <https://www.rivm.nl/gezondeleefomgeving> (geraadpleegd 16 januari 2025).

The Post Online - Moederdagspecial: Moederliefde is er ook bij de koe met haar kalf, <https://tpo.nl/2015/05/09/moederdagspecial-moederliefde-is-er-ook-bij-de-koe-met-haar-kalf/> (geraadpleegd 15 juni 2024).

The Vegan Society - History, <https://www.vegansociety.com/about-us/history/> (geraadpleegd 15 oktober 2024).

The Vegan Society - Why Go Vegan? <https://www.vegansociety.com/go-vegan/why-go-vegan/> (geraadpleegd 16 augustus 2024).

Universiteit Leiden - Nederland Veganland een goed idee? Dit zijn de uitkomsten van het gedachtenexperiment! <https://www.universiteitleiden.nl/nieuws/2024/04/nederland-veganland-een-goed-idee-dit-zijn-de-uitkomsten-van-het-gedachtenexperiment/> (geraadpleegd 16 augustus 2024).

University of Oxford - Vegetarianism Can Reduce Risk Of Heart Disease By Up To A Third, <https://www.ox.ac.uk/news/2013-01-30-vegetarianism-can-reduce-risk-heart-disease-third/> (geraadpleegd 22 oktober 2024).

Van Dale - Volksgezondheid, <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/volksgezondheid> (geraadpleegd 23 januari 2025).

Varkens in Nood - CO2-verdoving bij varkens is onacceptabel, <https://www.varkensinnood.nl/standpunten/co2-verdoving-is-onacceptabel-elektrisch-verdoven-kan-beter/> (geraadpleegd 15 augustus 2024).

Varkens in Nood - Hoe slim zijn varkens? <https://www.varkensinnood.nl/hoe-slim-zijn-varkens#:~:text=Varkens%20zijn%20sociale%20en%20intelligente,van%20rond%20de%20vier%20jaar/> (geraadpleegd 15 oktober 2024).

Voedingscentrum - Hoe kan ik gezond veganistisch eten? [https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoe-kan-ik-gezond-veganistisch-eten-.aspx?utm\\_source=chatgpt.com#is\\_mijn\\_product\\_veganistisch](https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoe-kan-ik-gezond-veganistisch-eten-.aspx?utm_source=chatgpt.com#is_mijn_product_veganistisch) (geraadpleegd 20 januari 2025).

Voedingscentrum - Vlees eten: een korte geschiedenis, <https://www.voedingscentrum.nl/nl/duurzaam-eten/waarom-is-minder-vlees-eten-beter-voor-gezondheid-en-milieu/vlees-eten-geschiedenis.aspx/> (geraadpleegd 25 juni 2024).

VZ Info – Sociale omgeving, <https://www.vzinfo.nl/sociale-omgeving> (geraadpleegd 16 januari 2025).

Wageningen University and Research - Eén dag vlees en zuivel vervangen bespaart ruim 40% uitstoot van broeikasgassen, <https://www.wur.nl/nl/nieuws/een-dag-vlees-en-zuivel-vervangen-bespaart-ruim-40-uitstoot-van-broeikasgassen.htm/> (geraadpleegd op 30 oktober 2024).

Wageningen University and Research - Vold-studie: Het effect van een veganistisch voedingspatroon op de (spier)gezondheid van 65-plussers, <https://www.wur.nl/nl/artikel/vold-studie-het-effect-van-een-veganistisch-voedingspatroon-op-de-spieergezondheid-van-65-plussers.htm/> (geraadpleegd 22 oktober 2024).

Wageningen University and Research - Agrimatie: Antibioticagebruik toegenomen in 2023, <https://agrimatie.nl/PublicatiePage.aspx?subpubID=2291&themaID=2270&sectorID=3534> (geraadpleegd 15 oktober 2024).

Wakker Dier – Slachten, <https://www.wakkerdier.nl/vee-industrie/misstanden/slachten/> (geraadpleegd 15 januari 2025).

Website Paul McCartney - Paul Said, <https://www.paulmccartney.com/news/if-slaughterhouses-had-glass-walls-everyone-would-be-vegetarian/> (geraadpleegd 12 augustus 2024).

Website Peter Singer – About Me, <https://www.petersinger.info/> (geraadpleegd 31 mei 2024).

World Health Organization - New Report Calls for Urgent Action to Avert Antimicrobial Resistance Crisis, <https://www.who.int/news-room/detail/29-04-2019-new-report-calls-for-urgent-action-to-avert-antimicrobial-resistance-crisis/> (geraadpleegd 15 oktober 2024).

## Overige bronnen

Cursus Grondslagen Geestelijke Verzorging 2023/2024 gedoceerd door prof. dr. Hans Schilderman – College 11 over zingeving, <https://brightspace.ru.nl/d2l/le/content/428396/viewContent/2438888/View/> (geraadpleegd 14 oktober 2024).

Cursus Research Design 2023/2024 gedoceerd door dr. Martijn de Koning – College 5 over ethiek en datamanagement, <https://brightspace.ru.nl/d2l/le/content/428330/viewContent/2384996/View/> (geraadpleegd 14 oktober 2024).

# Bijlagen

## Bijlage 1. Interviewguide

### Feitelijke context en achtergrond respondent

1. Wie ben je, wat doe je, en hoe oud ben je?
2. Hoelang ben je veganist?
3. Wat houdt veganisme concreet in voor jou? (Geen vis/vlees/eieren/melk?)

### Vragen naar motivaties voor veganisme

4. Wat heeft ertoe geleid dat je veganist bent geworden?
5. Wat is/zijn je motivatie(s) om veganist te zijn (en te blijven)?
6. Zijn deze motivaties in de loop der jaren veranderd? (Waarom, denk je?)

*Doorvragen op motivatie dierenleed: Hoe moeten we als mensen dieren behandelen? Mogen mensen dieren opeten? Waarom (niet)? Hoe kijk jij naar het dier?*

*Doorvragen op milieu/(volks)gezondheid/sociale rechtvaardigheid: waarom is dat belangrijk voor jou? Hoe moeten mensen omgaan met het milieu/(volks)gezondheid/sociale rechtvaardigheid?*

### Vragen naar mogelijke indringende ervaringen

7. Hebben bepaalde ervaringen ertoe bijgedragen dat je de beslissing hebt gemaakt veganist te worden of te blijven? (Hoe zou je die gebeurtenissen omschrijven?)

### Vragen naar zingeving aan en doel van veganisme

8. Wat maakt het veganist-zijn zinvol voor jou? (Wat heeft veganisme je opgeleverd?)
9. Wat is het beoogde doel van je veganist-zijn? (Is er een doel?)
10. Kun je iets vertellen over welke waarden belangrijk zijn voor je, waarom je veganist bent? (Wat maakt dat die waarden belangrijk zijn voor je?)

### Vragen naar uitdagingen

11. Hoe ervaar je het veganist-zijn?
12. Is het wel eens lastig? Zo ja, wat maakt het moeilijk?/Wanneer is het lastig? En hoe ga je met uitdagingen om? Ondanks dat het lastig is doe je het toch, wat maakt het de moeite waard?
13. Hoe ga je om met een niet-vegan omgeving?

*Doorvragen naar emotionele uitdagingen: Als je wordt geconfronteerd met dierenleed, wat doe je dan? Waar haal je daarna steun uit? Hoe ga je ermee om? Wat helpt?*

*Doorvragen naar mogelijke emoties: Heb je soms wel eens emoties zoals boosheid, verdriet, gevoelens van rouw of verlies? (Zo ja: hoe ga je ermee om?)*

### Vragen naar spiritualiteit en veganisme

14. Geloof je in een religieuze of hogere werkelijkheid?
15. (Hoe) heeft jouw veganisme invloed op jouw kijk op het leven/levensvisie?

### Vragen naar invloed van veganisme op het leven

16. Wat betekent het voor je om veganist te zijn?
17. Doe je ook andere dingen om veganisme op de kaart te zetten (of te strijden tegen dierenleed/milieu/etc.)?

### Vragen naar de toekomst

18. Hoe zie je de toekomst voor je? (Zijn er dingen waar je je zorgen over maakt? Gaat het veranderen?)
19. Hoe hou je hoop in deze vleesetende wereld?

### Ter afsluiting

20. Is er volgens jou nog iets van belang waar ik niet naar heb gevraagd, maar wat je nog wel zou willen vertellen?
21. Hoe was het voor jou om geïnterviewd te worden?