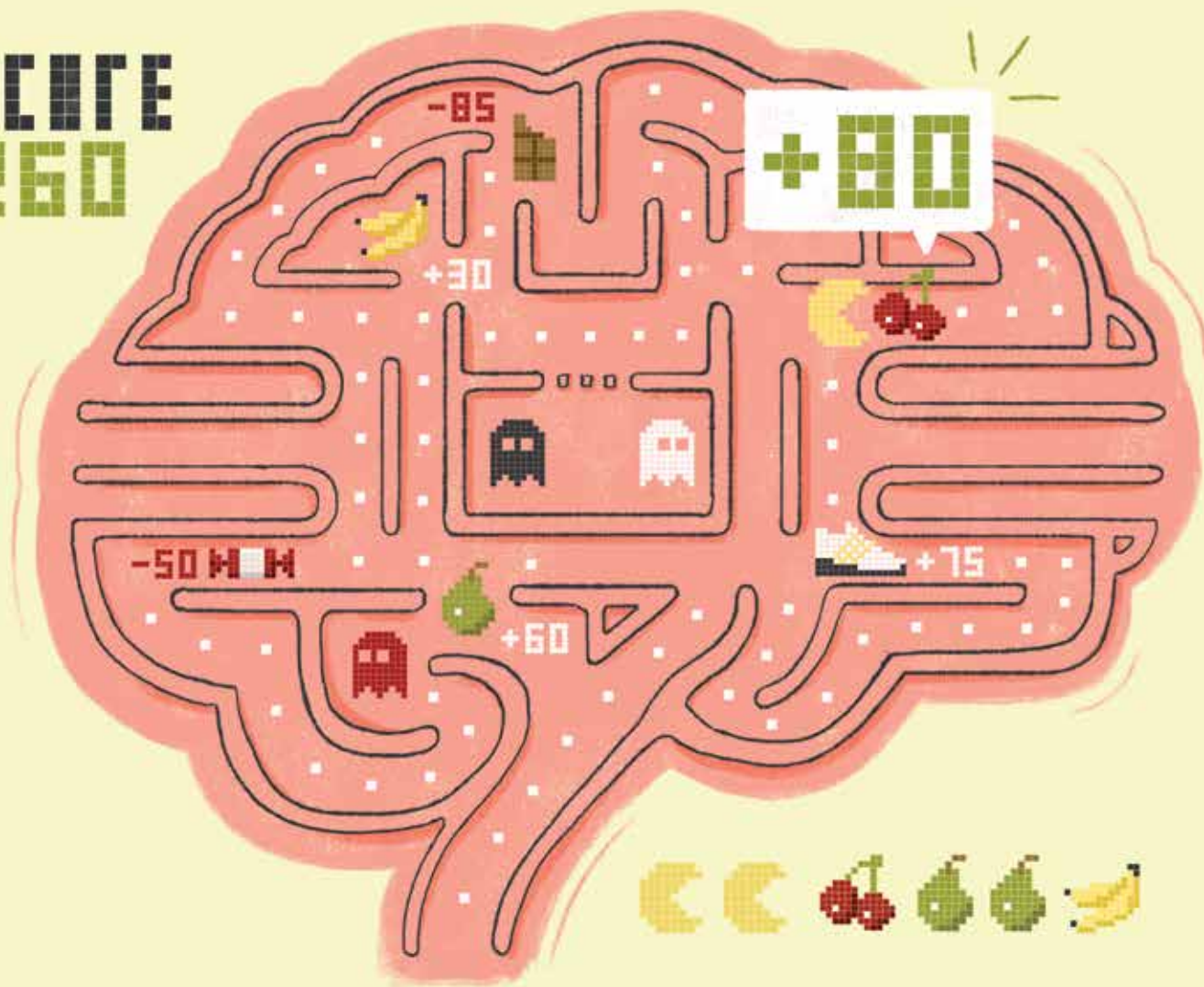


SCORE
260



TRUCS OM JE GEDRAG TE VERANDEREN

MAAK HET JEZELF MAKKELIJK

Patronen doorbreken is moeilijk. Toch heb je daarvoor geen discipline, wilskracht of zelfbeheersing nodig. Er zijn slimmere manieren om gewoontes te veranderen.

Tekst **Dewi Gigengack** Illustraties **Annemarie Gorissen**



en jaar of zeven geleden kreeg Semiha Denктаş nek- en schouderklachten. Ze zat te veel achter de computer. Als hoogleraar

Gezondheidspsychologie wist ze maar al te goed dat lang stilzitten slecht was voor haar gezondheid. 'Toch had ik moeite om die ongezonde gewoonte te doorbreken. Ik sprak wel met mezelf af om op bepaalde tijden even iets anders te doen, maar vond altijd een excuus om door te werken.'

Denктаş wilde zichzelf daarom dwingen om meer te bewegen. Haar oplossing was Rex, een witte keeshond. 'Ik heb mezelf "genudged" door een hond te nemen. Nu wandel ik meerdere keren per dag met Rex. Vaak maak ik een praatje met andere hondeneigenaren. Daarna kan ik weer fris en energiek aan het werk.'

Nudging betekent 'een duwtje geven' en is een strategie die veel overheden gebruiken om bepaald gedrag te stimuleren. Een voorbeeld is de zogeheten 'blikvanger', een prullenbak die langs fietspaden staat en door zijn ontwerp uitnodigt om er al fietsend afval in te gooien. Zo voorkom je zwerfafval. Of neem de nieuwe Donorwet die op 1 juli is ingegaan. De standaardkeuze is dat je geen bezwaar hebt tegen orgaandonatie. Zo hoopt de overheid het aantal orgaandonoren te verhogen.

Het psychologische principe achter nudging is het gewenste gedrag makkelijk en aantrekkelijk maken. En precies dát kun je ook voor jezelf doen, zodat je niet meer afhankelijk bent van je wilskracht, zelfbeheersing of discipline. 'Voorkom dat je vaak in situaties terechtkomt waarin je wilskracht nodig hebt', adviseert universitair docent Gezondheidspsychologie

'Als je duidelijk voor ogen hebt wat een gezonde leefstijl je oplevert, kan dat je motiveren'

Marleen Gillebaart. 'Dat vergt wel wat planning. Neem bijvoorbeeld een gezonde snack mee voor onderweg, zodat je je minder verleid voelt tot ongezonde opties. Een ander voorbeeld is niet met honger naar de supermarkt gaan.'

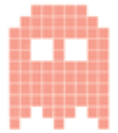
Het lastige van gedragsverandering is dat je veel dingen onbewust doet. Een koekje bij de koffie? Voordat je het doorhebt zit het al in je mond. Dat komt door de manier waarop gewoontes werken in de hersenen. Als je iets bewust doet, kost dat hersencapaciteit. Herhaal je het gedrag vaker, dan wordt het opgeslagen in een ander hersendeel waar de automatische piloot aanstaat - om energie te sparen. Bovendien worden handelingen die je altijd tegelijkertijd doet, samen opgeslagen. Zo pak je tijdens een filmavond misschien altijd borrelnootjes. Of schenk je tijdens het koken standaard een wijntje in. Doe je het een, dan doe je automatisch ook het ander. Als je dat wilt doorbreken, kun je gebruikmaken van onderstaande stappen om je gezondere gewoontes aan te leren.

Zo begin je

Allereerst: waarom wil je gezonder leven? Wat is belangrijk voor je en waar wil je van (blijven) genieten? Schrijf dat zo precies mogelijk op. Bijvoorbeeld: 'Als ik gezond leef, kan ik... vaker de natuur in/zelfstandig blijven wonen/op de kleinkinderen passen.' Als je duidelijk voor ogen hebt wat een gezonde leefstijl je oplevert, kan dat je motiveren.

Neem daarna je minder gezonde gewoontes onder de loep. Waar en wanneer steken die gewoontjes de kop op? Ligt er misschien een andere behoefte achter verborgen? Een voorbeeld: je wilt niet meer elke middag iets zoets nemen bij de thee. Vraag je af of je op die momenten echt behoefte hebt aan die suiker, of eigenlijk iets anders zoekt zoals afleiding of ontspanning. Als je erachter bent wat de achterliggende behoefte is, zoals jezelf willen opvrolijken, kun je proberen die behoefte anders in te vullen.

'Houd een tijdje een dagboek bij om patronen te ontdekken in je gedrag', suggereert Denктаş. 'Zo kom je erachter of je ongezonde gewoontes te maken hebben met bijvoorbeeld stress, eenzaamheid, verveling of sociale druk.' Daarna kun je een van de volgende psychologische strategieën kiezen om een gewoonte te veranderen.



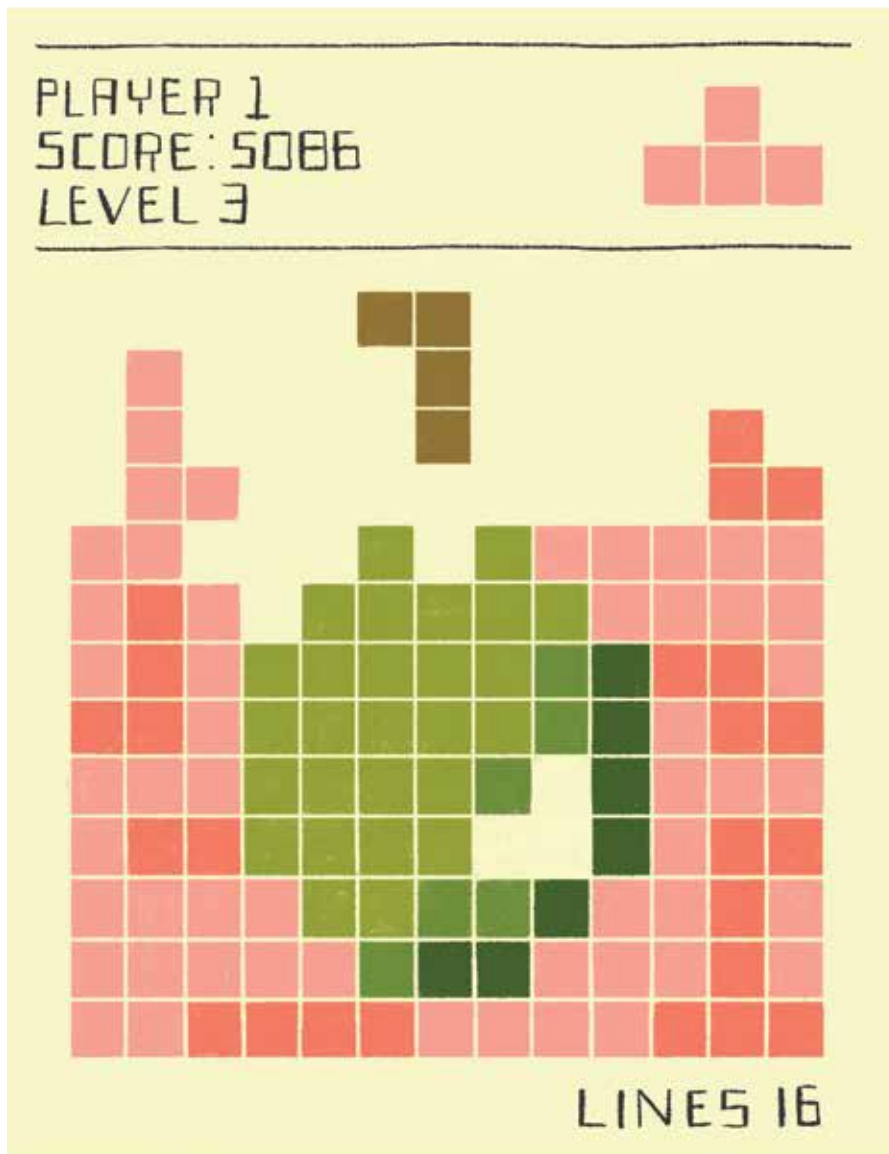
Experts aan het woord



SEMIHA DENKTAS (1973) is hoogleraar Gezondheidspsychologie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Ze is gespecialiseerd in gedragsverandering.



MARLEEN GILLEBAART (1985) is universitair docent Sociale- en gezondheidspsychologie aan de Universiteit Utrecht. Ze doet onderzoek naar gezondheidsgedrag en zelfregulatie.



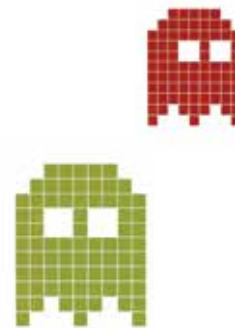
E-CAMPAGNE GEZONDE KEUZE

Schrijf je in voor Gezonde Keuze. Deze nieuwsbrief boordevol tips helpt je gezonder te leven. Zo verander je stap voor stap je leefstijl. Inclusief een community en online events.

Vanaf januari wekelijks in je mailbox, 10 weken lang. consumentenbond.nl/gezondekeuze

Accepteer je ongezonde behoeften

Dit klinkt tegenstrijdig, maar is het niet. Gedrag begint met een behoefte, zoals zin in een sigaret. De kunst van het accepteren betekent dat je een behoefte waarneemt en aanvaardt zonder dat je eraan toegeeft en die sigaret opsteekt. Dit vergt oefening, want vaak heb je de sigaret al gepakt voordat je je daar bewust van bent. Lukt het om stil te staan bij de behoefte, probeer dan de gedachten en emoties die je daarbij hebt van een afstandje te bekijken. Hierdoor zet je je automatische piloot op pauze en kun je bewuster kiezen voor wat je wél wilt.



'Jezelf veroordelen of straffen voor je behoefte zorgt alleen maar voor meer stress', zegt Semiha Denктаş. 'Wat beter werkt is je aandacht verschuiven naar waaróm je gezonder wilt leven.' Acceptatie is een onderdeel van de zogeheten 'Acceptance and Commitment Therapy', waarmee je leert aanvaarden dat het leven altijd gepaard zal gaan met obstakels, maar dat je daarnaast ook kunt investeren in wat jij belangrijk vindt.

Doe minder moeite

Je leven radicaal omgooien klinkt daadkrachtig, maar werkt meestal maar even. Het kost zo veel moeite dat je wilskracht uitgeput raakt, waardoor je snel terugvalt in het oude patroon. Zet daarom kleine stappen die zo min mogelijk moeite kosten. 'Formuleer eerst een haalbaar doel en concreet gedrag', zegt Denктаş. Zeg dus niet: "Ik wil 10 kilo afvallen", maar "Ik ga elke dag na de lunch een stuk wandelen".

'Beginnen is het moeilijkst. Maak de eerste stap daarom zo makkelijk mogelijk', vervolgt Denктаş. Wat is de eerste handeling die bij je nieuwe gewoonte hoort - je wandelschoenen aantrekken? Doe dat, en sta stil bij het goede gevoel dat deze daad je al geeft. Waarschijnlijk krijg je zin om de deur uit te gaan. Maar pas op, ga niet ambitieus meteen een uur wandelen. Een kwartier is ook goed. 'De kracht zit hem in de herhaling. Klein beginnen vergroot de kans op succes en volhouden.'

3 Bespeel je omgeving

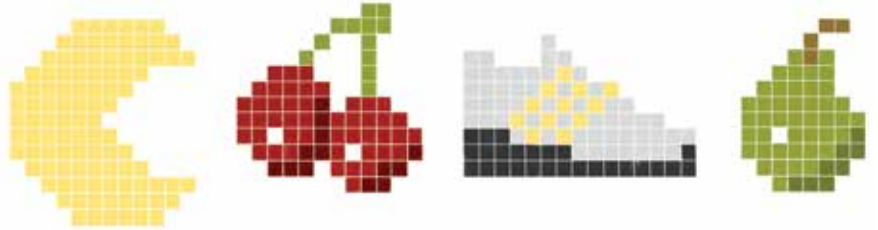
‘Gedrag wordt niet alleen beïnvloed door je motivatie en kennis, maar ook door je omgeving’, vertelt Marleen Gillebaart. ‘Daar kun je deels zelf de regie in nemen. Ik heb bijvoorbeeld chips in huis, maar bewaar die in de gangkast waar ik niet vaak kom. Zo kijkt die zak me niet elke keer aan als ik mijn keukenkastje open trek.’ Deze strategie heet ook wel ‘situatie-modificatie’. Je creëert een drempel voor de ongezonde keuze. Andere voorbeelden zijn je telefoon in de gang leggen, kleinere borden gebruiken en geen snoep in de auto leggen.

Je kunt ook rekening houden met je omgeving door zo min mogelijk in bepaalde situaties te komen. Dit heet ‘situatie-selectie’. ‘Ik doe eens in de week boodschappen en kom daardoor minder vaak in de supermarkt’, zegt Gillebaart. ‘Zo stel ik me minder vaak bloot aan verleidingen.’

4 Beperk de keuzemomenten

Eet ik een stuk fruit of een gevulde koek? Neem ik de fiets of de auto? Ga ik tv kijken of tuinieren? Kook ik zelf of laat ik eten bezorgen? De hele dag door keuzes maken is vermoeiend – dit heet ‘beslissingsvermoeidheid’. Je kunt niet van jezelf verwachten dat je altijd de gezonde optie kiest.

Beter is het om te voorkomen dat je continu met jezelf moet onderhandelen. Maak daarom van een aantal keuzes de standaard. Haal bijvoorbeeld doorde-weeks geen snoep in huis. Vind je het moeilijk om gezond te koken, neem dan een abonnement op een gezonde maaltijdbox. ‘Of vul je bord bij het eten altijd eerst voor de helft met salade en groenten’, oppert Denktas. ‘Uit studies blijkt dat dat goed werkt om gezondere eetgewoontes te creëren.’



5 Combineer gewoontes

Maak gebruik van het feit dat je brein gecombineerde handelingen automatisch aan elkaar koppelt en voeg een gezonde gewoonte toe aan een al bestaande. Maak bijvoorbeeld tijdens het tandenpoetsen kniebuigingen of doe andere spierversterkende oefeningen.

‘Een andere manier van combineren is dat je jezelf beloont voor het gewenste gedrag’, zegt Denktas. ‘Kijk bijvoorbeeld op de loopband naar je favoriete serie of koop een lekker ruikende zeep zodat handenwassen plezieriger wordt.’

6 Doe het samen

Je bent een sociaal wezen – betrek daarom je omgeving bij je goede voornemens. Zorg dat anderen iets van jou verwachten door bijvoorbeeld een team-sport te gaan doen, met een maatje te wandelen of samen met je partner gezonder te eten. Je kunt ook vragen of anderen rekening willen houden met je voornemens en je daar misschien wel bij willen helpen. Vertel bijvoorbeeld aan je vrienden en familie dat je doordeweeks geen alcohol meer wilt drinken en vraag of ze je daar niet toe willen verleiden of je ter verantwoording roepen als je wél een wijntje drinkt.

7 Maak er een spel van

‘Motiveren uitdagingen, competities en punten je? Koppel dan een spelelement aan je gezonde gedrag’, zegt Gillebaart. Dit heet ‘gamification’ en wordt toegepast op allerlei gebieden, zoals in het onderwijs om leren leuker te maken. ‘Als iets leuk is, is het makkelijker om te doen.’


Er zijn veel voedings- en bewegings-apps die je aanmoedigen met punten, niveaus of uitdagingen. Een stappenteller motiveert om elke dag te wandelen. Apps als Habitica en HabitMinder helpen op een speelse manier gewoontes vol te houden, of het nu gaat om meer water drinken of medicijnen innemen.

8 Frame het niet als falen

Lukt het een keer niet om je aan je gezonde voornemen te houden? Wees dan niet streng voor jezelf. ‘De sleutel is een balans te vinden. Je kunt niet alle ongezonde dingen uit je leven bannen, dat is onrealistisch’, zegt Gillebaart. ‘Belangrijk is het om die ene keer dat je pindarotsjes eet of je aantal stappen op een dag niet haalt, niet direct te denken “het is verloren” en het daarmee op te geven. Zie het niet als falen. Je kunt op elk moment terug naar een gezonde leefstijl.’

Hoe je een gebeurtenis presenteert, heet ‘framing’. Met je woordkeuze overtuig je jezelf en anderen van een bepaalde interpretatie van de feiten. Zo kun je jezelf vertellen dat je een mislukking bent die niets kan volhouden, óf dat je goed bezig bent en de draad weer kunt oppakken. ■

MEER INFORMATIE

 consumentenbond.nl/gezond-eten

Smaakt dit naar **meer**?

Lees alles over gezond leven in de Gezondgids. Met kritische artikelen over voeding, beweging en zelfzorg. Probeer nu met korting.

Bekijk de aanbieding

