

Grenzen leren stellen, stoppen met roken, meer rust inbouwen? Kwestie van doen, toch? Niets is minder waar.

Gedragsverandering is topsport. En je kunt het niet alleen. Wie wil veranderen, moet aan de bak. We vroegen een sociaal psycholoog, een coach en een neuroloog naar tips.

door **Judith Janssen** foto's **Laurens Eggen**

**I**n zijn leven moest alles ja zijn, nooit nee. Wat hij deed, moest lukken. Dat móest. Wedstrijden van zijn hockeyteam moesten worden gewonnen, een rondje op de fiets moest altijd sneller en langer. Hij moest de beste vader zijn, de beste echtgenoot, de beste vriend, de beste docent. De beste álles. Alsof hij een wedstrijd speelde, vierentwintig uur per dag. Tot het niet meer ging en alles op zwart kwam te staan. Toen pas besepte hij: dit moet anders. Marc Routs uit Venlo liep jaren geleden vast in een burn-out. Routs, destijds sportdocent, kon niet anders dan zijn leven omgooien. Dat voelde hij. Er was te veel stress, te veel adrenaline in zijn lichaam. Hij wilde meer rust inbouwen, meer 'uit zijn hoofd' en meer gaan voelen. Dat klinkt eenvoudig, maar dat was het niet.

### **Knop**

En dat geldt niet alleen voor hem. Wie gedrag wil veranderen, moet hard werken. Stoppen

# 'Veranderen van je gedrag is topsport'

met roken, minder drinken, meer bewegen, meer rust, minder suiker, stevigere grenzen durven stellen. Niets is moeilijker dan oude patronen vervangen door nieuwe, waarschijnlijk gezondere patronen. We weten allemaal dat stress en piekeren niet goed zijn, dat teveel suiker dik maakt en dat alcohol en sigaretten slecht zijn voor je gezondheid. We weten het. En toch is het in de praktijk gruwelijk ingewikkeld om structureel te veranderen.

Hoe kan dat?

Omdat verandering nu eenmaal 'doodeng' is, zegt Karlijn Massar, sociaal psycholoog en verbonden aan de Universiteit Maastricht.

„Het is een van de grootste struikelblokken om te kunnen veranderen.” Massar doet al jaren

onderzoek naar de invloed van groepen en omgeving op individuen.

„Het onbekende is spannend. Mensen gedragen zich hun hele leven op een bepaalde manier en weten wat dat gedrag oplevert. Als je een sigaret opsteekt, geeft dat een fijn gevoel bijvoorbeeld. Of als je een glas wijn drinkt bij het eten, voelt dat prettig en vertrouwd. En je weet niet wat er met je gebeurt als je afscheid neemt van die gewoonten. Het onbekende is eng, ook al kun je beredeneren wat de voordelen zijn van het doorbreken van bepaalde patronen.”

### **Verleiding**

De angst om te veranderen maakt dat de stap naar gedragsverandering dus groot is. Het is een sprong ▶



in het duister, in het onbekende. Hoe gaat mijn lichaam reageren? Hoe gaat mijn omgeving reageren? Wat moet ik doen als ik in de verleiding kom? Wat als ik het ga missen? Massar: „Mensen houden niet van pijn en verlies. Het fijne, vertrouwde gevoel dat je op de korte termijn ervaart, wint het dan vaak van de voordelen op de langere termijn.”

Als mensen willen veranderen, moeten ze bovendien een gewoonte doorbreken die werkt. Iedereen heeft in zijn leven manieren en patronen ontwikkeld om iets op te lossen of aan te pakken. Iets zoets pakken als je stress ervaart

bijvoorbeeld. Op dat moment werkt dat ook. Als je dat wilt veranderen, moet je dat dus echt diep van binnen willen.

Tot slot heeft ook de context invloed op het al dan niet slagen van gedragsverandering. Denk aan vrienden en familie, maar ook dingen (telefoon) en situaties (inkomen). Hoe kun je gezonder (vaak ook duurder) gaan eten als je elke dag stress hebt of geen geld hebt om het te kopen? Massar: „We weten dat mensen die in een lagere sociale positie zitten, minder zijn gericht op de toekomst en vooral bezig zijn met het nu. Het is dan heel moeilijk om gedragsverandering op de langere termijn te realiseren.”

### **Brein**

In de MRI-scan bij eetgedragexpert Anne Roefs liggen regelmatig chronische lijners, mensen

met (extreem) overgewicht of een eetstoornis. Roefs is hoogleraar psychologie en neurowetenschappen van abnormaal eetgedrag, eveneens aan de Universiteit Maastricht, en bestudeert hoe het brein reageert bij het zien van eten.

Slaat het beloningscentrum in het brein op tilt als haar proefpersonen bijvoorbeeld chocolade zien? Of ander calorierijk voedsel dat ze lekker vinden?

Het antwoord is ja. Maar het zogenaamde beloningscentrum reageerde niet anders als er plaatjes werden getoond van eten dat de proefpersonen niet lekker



## VERANDERING IS NU EENMAAL 'DOODENG'. HET IS EEN VAN DE GROOTSTE STRUIKELBLOKKEN OM TE KUNNEN VERANDEREN.

Karlijn Massar, sociaal psycholoog

vonden. Bovendien was de reactie van het brein op het zien van eten niet anders bij mensen met overgewicht dan bij mensen met een gezond gewicht. „De aanname dat mensen met obesitas een overactief beloningssysteem hebben dat telkens wil worden gevoed, klopt dan ook niet”, zegt Roefs. „Hoe het brein reageerde op eten hing wel sterk af van hoe we proefpersonen lieten kijken naar eten. Als we proefpersonen de opdracht gaven op de smaak van eten te letten, was de activiteit in het beloningscentrum in het brein veel sterker dan wanneer we ze de opdracht gaven om op de kleuren te letten of op de calorieën.”

En daarin zit de hoopvolle boodschap: hoe je naar eten kijkt, kun je veranderen. De crux is, zegt Roefs, anders over eten te gaan denken. Bijvoorbeeld 'veel suiker is ongezonder' of 'ik

### GEDRAGSVERANDERING IN VIER STAPPEN

Niets zo moeilijk als ingesleten patronen te doorbreken. Het is als topsport en vraagt om een gedegen voorbereiding. Hoe kun je dat het beste doen?

#### Stap 1: Maak je lijf en brein gereed.

Bedenk wie je wilt zijn. Bijvoorbeeld iemand die verstandig omgaat met geld, of een sportief iemand. Schrijf dan op welk gedrag je wilt veranderen en bedenk wat het nieuwe gedrag je oplevert. Bijvoorbeeld: 'Door te stoppen met roken, verdwijnt die nare hoest.' Of, 'door dagelijks te mediteren heb je meer ruimte in je hoofd'. Koppel het nieuwe gedrag aan bestaand gedrag. Wees daarbij concreet: 'Elke ochtend na het douchen mediteer ik tien minuten.' Ga oude patronen door een andere bril bekijken. Zo bereid je je brein voor op verandering. Zonder concreet plan is de kans klein dat het daadwerkelijk lukt.

#### Stap 2: Maak je omgeving gereed.

Wat – en wie – heb je nodig om te kunnen veranderen? Informeer je omgeving over je voornemen. Zeg dat je wilt stoppen met roken, of meer ontspanning wilt. Zoek iemand die je kan helpen, zoals een coach, een diëtist of personal trainer. Denk ook na over de beren op de weg. Wat zeg je als je baas je vraagt om over te werken, of als iemand een fles wijn opentrekt? Bedenk hoe je gaat reageren. Laat geen ruimte voor twijfel. Om te voorkomen dat bepaald

gedrag wordt uitgelokt, moet je je omgeving wellicht anders inrichten. Laat je je snel afleiden door je telefoon? Leg hem dan in een andere ruimte. Eet je 's avonds altijd iets zoets voor de televisie, koop het dan niet. Zorg ervoor dat je niet in de verleiding komt om keuzes te maken die je niet wilt maken.

#### Stap 3: Verander je gedrag.

Niets is zo moeilijk om die eerste stap te zetten. De kloof tussen intentie en daadwerkelijk gedragsverandering is groot. Stel dan ook kleine doelen. Dus niet 25 kilo afvallen binnen één jaar, maar bijvoorbeeld een kilo per maand. En vier dat ook. Wees trots op elke stap die je hebt gehaald. Succes voelt immers beter dan falen. Zet langdurig kleine stappen. Op de langere termijn maak je daarmee een groot verschil.

#### Stap 4: Hou je voortgang bij

Onderzoek laat zien dat mensen die hun progressie vastleggen op termijn verder komen dan mensen die dat niet doen. Kortom: maak je vooruitgang zichtbaar. Bijvoorbeeld met een schema waarin je bijhoudt hoe lang je hebt gewandeld of hoeveel je hebt gespaard. Zo blijf je gemotiveerd om door te gaan en het geeft voldoening als je tot een positief resultaat komt. En een keertje de fout ingaan, is ook niet erg. Geloven dat je het er dan net zo goed maar bij kunt laten zitten, wel.



## ALS JE GEZONDER GEDRAG EEN HELE TIJD HEBT VOLGEHOUDEN, DAN DOOFT DE DRANG IN JE BREIN UITEINDELIJK UIT.

Anne Roefs,  
hoogleraar psychologie  
en neurowetenschapper

word er dik van'. Als je dat consequent doet, kun je ook het beloningssysteem in je brein beïnvloeden, vermoedt ze.

„Je voert een innerlijke strijd tussen de doelen op de lange termijn en het plezier op korte termijn. Maar als je gezonder gedrag eenmaal een hele tijd hebt volgehouden, dan dooft de drang in je brein uiteindelijk uit. Maar makkelijk is het niet. Gedragsverandering is topsport. Er is geen knopje dat je even kunt omzetten.”

### Afscheid

Bij Venlonaar Routs duurde het lang voordat hij zijn leven op een andere manier had ingericht. Hij liet met hulp van een coach en een psycholoog alles los waarop hij stukliep. Hij stopte met zijn werk als docent. Het werk kostte hem

meer energie dan dat het hem opleverde. „Ik moest lef hebben om die onzekerheid aan te gaan. Dat pad begon met de vraag wie ik wilde zijn? En vervolgens ging ik kijken waar ik blij van werd en waar ik rust in vond, zoals buiten zijn, bewegen in de natuur.” Routs leerde weer om zijn zintuigen te gebruiken en weg te blijven van de stroom aan strenge gedachten. Hij leerde om weer te voelen en zijn kwetsbare, lieve kant aandacht geven. Sinds een paar jaar is hij zelf coach en helpt hij anderen om een andere koers te gaan varen. Om ze ‘minder veeleisend’ te laten zijn, minder perfectionistisch en hij leert ze hoe ze meer rust kunnen krijgen in hun leven. „Het begint met inzicht in het eigen gedrag en de doelen die je wilt behalen. Ik vraag altijd: hoe leef je je leven over tien jaar? Ik weet het inmiddels redelijk goed. Al ben ik er nog niet. Het blijft hard werken.”



**REAGEREN?**

[judith.janssen@delimburger.nl](mailto:judith.janssen@delimburger.nl)