



## Weer Wat Wijzer

# Waarom werken goede voornemens meestal niet?

**S**toppen met roken, afvallen of meer sporten. In januari starten we met onszelf te verbeteren. Helaas sneuvelt het merendeel van deze goede voornemens al binnen een maand, vertelt Emely de Vet, hoogleraar Consumptie en Gezonde Leefstijl.

Gedragsverandering is ontzettend moeilijk, vertelt De Vet. 'Veel mensen leggen de lat heel hoog. Ze gaan enthousiast van start, maar willen alles tegelijk aanpassen en zo snel mogelijk resultaat. Maar veel van je gedrag is een gewoonte, dus veranderingen vragen veel aanpassingen. Je moet er steeds heel bewust mee bezig zijn en dat kost ontzettend veel energie. Starten op 1 januari maakt het niet makkelijker, het is donker en grauw en de meesten voelen zich niet op hun top.'

De weg naar verandering bewandel je volgens De Vet in kleine stapjes. 'Je kunt bijvoorbeeld zeggen "vanaf nu drink ik water in plaats van cola". Daar kun je in de loop van het jaar geleidelijk veranderingen aan toe voegen.' Wat ook helpt is de omgeving erbij betrekken. 'Laat bij een etentje vooraf weten dat je bent gestopt met alcohol. Het is belangrijk dat anderen je kunnen helpen om verleidingen te weerstaan op momenten dat je gemakkelijk voor de bijl gaat.' Die sociale steun maakt ook dat mensen *challenges*, zoals *dry january* (de maand januari geen alcohol drinken), beter volhouden. De Vet: 'Daarnaast is het doel overzicht-

telijk: één maand niet drinken. Het geeft iemand de kans om te ervaren hoe dat voelt en dat kan motiveren het ook na die maand vol te houden.'

Ten slotte is het heel normaal dat je af en toe terugvalt in oude gewoontes. 'De kunst is om dat niet te zien als een mislukking, maar als een hobbel die je neemt op weg naar je doel.' TL



## De kunst is om een terugval niet te zien als een mislukking

Emely de Vet, hoogleraar Consumptie en Gezonde Leefstijl.

We worden dagelijks overspoeld met soms tegenstrijdige informatie. Hoe zit het nu precies? In deze rubriek geeft een wetenschapper antwoord op prangende vragen.

Door te vragen word je wijzer. Durf jij 'm te stellen? Mail naar [redactie@resource.nl](mailto:redactie@resource.nl)

Illustratie Marly Hendricks