



Goede draai

Zo pak je je eetgedrag aan



VAN GEZONDER ETEN EN MINDER VERSPILLEN, TOT AFVAL SCHEIDEN EN BEWUSTER VLEES ETEN: AAN GOEDE VOORNEMENS GEEN GEBREK. HOE WE ONS GEDRAG ECHT DUURZAAM VERANDEREN, WEEET GEDRAGSPSYCHOLOOG DR. DOESCHKA ANSCHUTZ.

Acht op de tien Nederlanders start het nieuwe jaar met een of meer goede voornemens. 'Gezonder leven' is al jaren koploper. De traditie van goede voornemens ontstond vierduizend jaar geleden in Babylonië. Al gingen de voornemens daar vooral over het teruggeven van geleende gereedschappen. Misschien hadden de Babyloniërs dat wel slim bekeken, want doelen waarbij we ons gedrag moeten veranderen, halen vaak het eind van het jaar niet.

WAT IS JE MOTIVATIE?

Dat betekent niet dat doelen stellen zinloos is, wél dat je het slimmer moet aanpakken, aldus gedragspsycholoog Dr. Doeschka Anschutz. Volgens Anschutz zijn er een paar voorwaarden voor een succesvolle gedragsverandering: 'Stel jezelf de vraag: waarom wil ik dit eigenlijk? Als je iets wilt veranderen omdat andere mensen het doen of van je willen, dan is het moeilijk jezelf te motiveren. Wat levert het jón op? Als dat duidelijk is, is de kans groter dat je je doel bereikt.' Daarna is het ook belangrijk om het doel zo concreet mogelijk te maken.

'Veel mensen zeggen: ik ga gezonder eten, zonder dat ze precies weten wat ze daarmee bedoelen. Daarmee creëren ze ook mogelijkheden om eronder uit te komen.' Wil je minder vlees eten? Fulltime vegetariër worden gaat voor jou misschien net iets te ver. Ga dan naar twee dagen vegetarisch per week. Is je doel minder suiker, spreek dan met jezelf af dat je je daar doordeweeks aan houdt en dat je in het weekend wel iets mag snoepen. Je langetermijndoel is helder: je wordt gezonder als je bewuster eet. Je kunt ook voor jezelf kortetermijndoelen en -beloningen bepalen, zoals een kleinere broekmaat. Of plan een uitje met je gezin als je al twee maanden gezond eet.

MAAK HET JEZELF MAKKELIJK

Ook zaken die misschien voelen als een ver-van-je-bed-show, zoals duurzamer leven, lukken met bovenstaande stappen. Anschutz: 'Je moet het jezelf makkelijk maken om het een kans van slagen te geven. Wil je minder plastic gebruiken? Neem een boodschappentas mee naar de supermarkt en leg de tas al klaar op een vaste plek in je huis of in de auto, zodat je hem niet vergeet.' *Lees verder op de volgende pagina.* >



Dr. Doeschka Anschutz is onderzoeker en docent op het gebied van gedragsverandering. Ze is gepromoveerd als psycholoog aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Ook is ze oprichter van trainingscentrum *The Lab of Life*, waarmee mensen via de nieuwste wetenschappelijke technieken worden geholpen met gedragsverandering op allerlei gebieden.

'Stel haalbare doelen die in je leven passen, anders werkt het niet'



2x een beetje hulp

- **Minder verspillen? Goed idee,** want we gooien in Nederland gemiddeld 135 kilo eten per persoon per jaar weg (Bron: Universiteit van Wageningen). **Kook bijvoorbeeld op zondag voor meer dagen, vries in en werk met boodschappenlijstjes. Kijk op plus.nl/minder-verspillen voor meer anti-verspillingstips.**
- **Bewuster vlees eten? Kies voor biologisch of let op de keurmerken op het vlees, zie pagina XX. Plan ook elke week een Vega Vrijdag, zodat je op vrijdag geen vlees eet.**



Het is vooral een kwestie van doen, zodat een nieuwe gewoonte kan inslijten

'In de supermarkt kies je vervolgens zo veel mogelijk voor producten zonder plastic. Zolang je motivatie duidelijk is en je je doel makkelijk naar je dagelijkse leven kunt vertalen, is elke gedragsverandering mogelijk.'

STOK ACHTER DE DEUR

Toegegeven: een doel kiezen dat bij je past en het concreet maken is nog geen garantie voor slagen. Maar je kunt die kans wel vergroten door bepaalde acties te ondernemen. Zo kan het helpen om je doelen op te schrijven, en het helpt nóg beter om je doelen te delen met anderen, je partner, beste vriendin of op social media. De ander kan je eraan helpen herinneren door af en toe te vragen hoe het ermee staat. Dat kan confronterend zijn, maar het is wel een stok achter de deur om je aan je voornemens te houden. Anschutz: 'Hou er vooraf rekening mee dat je moeilijke momenten gaat meemaken. Je kunt bijvoorbeeld niet alle verjaardagen ontlopen, omdat je minder wilt snoepen. Het kan helpen om dan van tevoren een plan te bedenken, zodat je niet in de verleiding komt op zulke momenten. Eet bijvoorbeeld voordat je naar een verjaardag gaat, zodat je niet alsnog

naar dat stuk taart grijpt. Weet je dat je af en toe echt chips 'moet' eten? Haal dan een gezonder alternatief in huis, zoals ongebrande noten. Of kies voor een klein zakje chips in plaats van een familiepak.'

MAGISCHE FORMULE

Hoe lang duurt het eigenlijk voordat ons gedrag écht is veranderd? In boeken en online vinden we vaak magische beloftes, zoals: in dertig dagen slank, in zestig dagen fit. 'Helaas, was het maar zo mooi en makkelijk,' lacht Anschutz. 'Hoe moeilijk het voor iemand is om z'n gedrag aan te passen, is helemaal afhankelijk van hoe ingesleten de oude gewoontes zijn. En het is per persoon verschillend. Voor de een is twee dagen geen vlees eten geen probleem, terwijl het de ander heel veel moeite kost.' Uit onderzoek blijkt dat het veranderen van gedrag niet zozeer een kwestie van willen is, maar vooral een kwestie van doen. Begin dus gewoon, zodat een nieuwe gewoonte kan inslijten. De kans is vele malen groter dat het slaagt als je het een keer doet, dan dat je er maar over blijft nadenken. En onthou: het hoeft niet in één keer perfect.