

Deel I Gewoontes

1 Leiden of volgen

Overal en altijd, thuis, op het werk, in de sport en bij een spelletje staan er mensen op als leider en anderen volgen. Kranten en tijdschriften staan er vol van, van onze leiders. Leiders die een publieke rol spelen, in politiek, religie, bedrijfsleven of sport. Wij volgen ze op de voet. Politici, popidolen en sporthelden worden aanbeden en verguisd.

Aangezien er nu eenmaal minder leiders nodig zijn dan volgers vervullen wij gemiddeld vaker de rol van volger dan die van leider. Veel mensen zijn dan ook gewend te volgen en nemen niet zo snel het leiderschap op zich. Meer dan we ons bewust zijn volgen we onze ouders, vrienden, werkgevers en reclameboodschappen. We passen ons aan en geven belangrijke beslissingen uit handen.

Vaak gaat dit goed, maar het kan ook verkeerd uitpakken. Een van de gebieden waar dit mechanisme averechts kan werken is gezondheid. Hoeveel mensen nemen niet achteloos heel ongezonde leefgewoontes over van anderen?

De afgelopen jaren zijn mensen massaal overdadig gaan eten en minder gaan bewegen. Hierdoor komen welvaartskwalen als ernstig overgewicht, hart- en vaatziekten, verschillende vormen van kanker, suikerziekte en botontkalking steeds vaker voor. Inmiddels zijn wereldwijd infectieziekten als longontsteking, hersenvliesontsteking en mazel door de welvaartskwalen van de eerste plaats verdrongen.

Voor het behouden of verkrijgen van een zo goed mogelijke gezondheid is dan ook de eerste gouden regel zelf de leiding te nemen. Wijs niet naar anderen. Leid je eigen leven!

Voordelen:

- √ Bewustere keuzes die beter bij je situatie passen.
- √ Minder afhankelijkheid van je omgeving.
- √ Meer voldoening.

Gezonde gewoonte 1:

Je eigen leven leiden.

Meer informatie:

M.F.R. Kets de Vries, *Leiders, narren en bedriegers*.¹

!!!

In dit boek zijn vijftig gezonde gewoontes beschreven. Maak een lijstje van de gewoontes waar je meer aandacht aan wilt besteden.

¹ Gegevens van de bij 'meer informatie' vermelde publicaties staan in de literatuuropgave achterin.

2 Gedrag bewust sturen

De aanmoediging om de leiding in handen te nemen suggereert dat ons gedrag bewust en doelgericht zou zijn. Leidinggeven houdt immers in dat je vaststelt welk doel je wilt bereiken en vervolgens regelt dat je het gestelde doel ook daadwerkelijk bereikt. De koers bepalen, alle zeilen bijzetten en de volgende haven aandoen.

Veel menselijk gedrag is echter gewoontegedrag. Dit is niet bewust en doelgericht. Het wordt zowel beïnvloed door genetische aanleg als door aangeleerde patronen en invloeden uit de omgeving. Hiertegenover staat bewust, gepland gedrag, voortvloeiend uit een zorgvuldige afweging op grond van beschikbare informatie over verschillende alternatieven.

Als je zelf invloed wilt oefenen op je gezondheid zul je na moeten gaan welk gewoontegedrag je tijdelijk wilt zetten in bewust, gepland gedrag. Als je het nieuwe gedrag volhoudt kan dit in een volgende fase weer gewoontegedrag worden.

De gewoonte om koffie en thee met suiker te drinken is dikmakend om twee redenen. Ten eerste door het directe effect van de suiker. Ten tweede doordat je behoefte aan zoetheid toeneemt. Als je die gewoonte verandert zul je de eerste maanden bewust geen suiker moeten nemen. Je mist dan bij elk kopje koffie of thee de zoete smaak. Na

verloop van tijd valt het je echter niet meer op dat er geen suiker in zit. Het komt niet meer in je hoofd op om suiker te nemen en het is een gewoonte van je geworden koffie en thee zonder suiker te drinken.

Je eigen leven leiden brengt dan ook met zich mee dat je, rekening houdend met je genetische aanleg en met oog voor de invloeden van je omgeving, je eigen gedrag bewust probeert te sturen.

Voordelen:

- √ Meer inzicht in je mogelijkheden en onmogelijkheden.
- √ Beter vermogen je, waar nodig, aan te passen aan je omgeving.

Gezonde gewoonte 2:

Je eigen gedrag bewust sturen, rekening houdend met je genetische aanleg en met oog voor de invloeden vanuit je omgeving.

???

Ga na welk gewoontegedrag je om wilt zetten in bewust gepland gedrag.

3 Gedragsverandering als proces beschouwen

Volgens de legende leefde in Griekenland rond 1300 voor Christus Aesculapius, die twee dochters had: Panacea en Hygieia. Panacea was de godin van de geneeskunde. Het woord panacee is ervan afgeleid: het middel tegen alle kwalen. Hygieia leerde de Grieken dat ze gezond konden blijven als ze matig en redelijk waren in alle vormen van gedrag. Ons huidige woord hygiëne betekent gezondheidsleer. Stilstaan bij gezonde gewoontes is van alle tijden. Al eeuwen lang bestaat het inzicht dat leefgewoontes naast aanleg en omgevingsfactoren onze gezondheid beïnvloeden.

Als dit inzicht al zo lang bestaat, hoe komt het dan dat we nog steeds zo ontzettend veel ongezond gedrag vertonen? Enerzijds omdat het moeilijk is gedrag bewust te sturen, anderzijds omdat er belangrijke misverstanden zijn over gedragsveranderingen. Een belangrijke misvatting is dat het eenmalig is. Dat gedrag zich van het ene op het andere moment geheel wijzigt en dat dit onomkeerbaar is.

Maar gedragsverandering verloopt in fasen: *1* een eerste fase waarin je gemotiveerd raakt je gedrag te veranderen, *2* de dagen of weken waarin je daadwerkelijk je gedrag wijzigt en *3* de fase van het gedragsbehoud. Wie gezond gedrag wil bevorderen of ongezond gedrag wil ombuigen, zal hiermee dan ook rekening moeten houden. In de eerste fase ligt het accent op motivatie, in de tweede op concrete vaardigheden en in de derde op geloof in eigen kunnen en steun van de omgeving. Motiveren, doen, blijven doen.

Voordelen:

- √ Grotere kans van slagen van goede voornemens.
- √ Voorkomen van onnodige frustraties bij gedragsverandering.

Gezonde gewoonte 3:

Gedragsverandering niet als een eenmalige gebeurtenis beschouwen, maar als een proces dat in verschillende fasen verloopt: motiveren, doen, blijven doen.

???

Als je een gewoonte wilt veranderen, ga dan eerst na waar je in de verschillende fasen op moet letten. Wat motiveert je om de stap te maken? Wat moet je nalaten en wat doe je daarvoor in de plaats wél? (Hoe kom je bijvoorbeeld als je stopt met roken toch aan je trekken?) Hoe kun je volharden?

4 Stilstaan bij de oorzaken van je gedrag

Een valkuil is: proberen gedrag te beïnvloeden zonder stil te staan bij de oorzaken van je gedrag. Voor je het weet gaat dan de ene gewoonte over in een andere. Je stopt bijvoorbeeld met roken en ontwikkelt vervolgens een eetverslaving.

De manier waarop wij met onze gezondheid omgaan wordt enorm beïnvloed door onze omgeving. Wel of niet een sigaret, een koekje bij of suiker in de koffie. Het zijn gewoontes die we hebben overgenomen van onze omgeving. Druk of steun van anderen speelt vaak mee. Gebleken is bijvoorbeeld dat mensen na het doormaken van een hartinfarct vaker stoppen met roken als zij hierin gesteund worden door hun partner dan wanneer dit niet het geval is.

Gewoontes kunnen een functie hebben in het omgaan met stress. Bijvoorbeeld een extra borrel na een inspannende werkdag. Wijziging van dat gedrag beïnvloedt het welbevinden. Stoppen met roken, een dieet gaan volgen of het alcoholgebruik matigen gaat zeker in het begin vaak ten koste van het welbevinden.

Symptomen functioneren als gevaartekens en zetten aan tot gedragsverandering. Zo zijn mensen die een hartinfarct hebben doorgemaakt gemiddeld beter in staat te stoppen met roken dan mensen die de pijn van een infarct nooit gevoeld hebben. Symptomen als hoesten, braakneigingen en duizeligheid na een eerste sigaret kunnen mensen ervan weerhouden om meer te gaan roken.

Ons gedrag wordt ten slotte in hoge mate bepaald door onze opvattingen, overtuigingen en verwachtingen. Gedrag is dan ook moeilijk te beïnvloeden als we de opvattingen en overtuigingen die dit gedrag in stand houden niet kennen (gewoonte 9).

Voordelen:

- √ Meer inzicht in de voor- en nadelen van je gedrag.
- √ Gerichtere keuze van voornemens.
- √ Grotere kans van slagen.

Gezonde gewoonte 4:

Stilstaan bij de oorzaken van je gedrag en je afvragen: hoe word ik beïnvloed door mijn omgeving? Reageer ik stress af? Heb ik baat bij of last van mijn huidige gedrag? Wat zijn de argumenten voor behoud van mijn huidige gedrag?

???

Bedenk een voorbeeld van ongezond gedrag van jezelf zoals roken, overmatig alcoholgebruik, te vet eten of te weinig bewegen. Ga vervolgens na welke oorzaken dit gedrag in stand houden.

5 De gemakkelijke weg kiezen

Mensen zijn moeilijker tot gedragsverandering te bewegen als zij daarvoor meer inspanningen moeten leveren. Maak het jezelf daarom, als je van plan bent je gedrag te wijzigen, zo gemakkelijk mogelijk. Neem initiatieven die passen bij je situatie en bedenk kleine, concrete stappen.

Stel dat je nauwelijks verse groente en fruit eet en dat je je voorneemt er meer van te gaan eten omdat gezegd wordt dat het beschermend werkt tegen diverse vormen van kanker (gewoonte 39). Volgens het geldende advies van het Nederlandse Voedingscentrum en het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie zou je dan over moeten gaan op minimaal twee ons verse groente en twee stuks fruit per dag. Tien tegen een dat dat niet lukt. Kies dan bijvoorbeeld voor één stuk fruit per dag en bedenk wat een handig moment op de dag is en waar en wanneer je het koopt.

Hoe concreter het voornemen en hoe kleiner de stap, hoe groter de kans van slagen. Als je dit een tijd hebt volgehouden kun je daarna overwegen een vervolgstap te maken. Je kunt beter een kleine echte stap in de goede richting zetten dan voor de zoveelste keer goede voornemens in rook op zien gaan.

Belangrijk is dat je niet klakkeloos een advies opvolgt, maar zelf bepaalt welke strategie in jouw situatie de meeste kans van slagen heeft. Kies een gemakkelijke weg, het is moeilijk genoeg om gedrag te veranderen.

Voordelen:

- √ Grotere kans van slagen.
- √ Minder frustraties.
- √ Motivatie om door te gaan.

Gezonde gewoonte 5:

Als je je gedrag wilt wijzigen kleine concrete stappen nemen die passen bij je eigen situatie.

Meer informatie:

A. Grant en J. Green, *Wees je eigen coach, de weg naar echte veranderingen in je leven.*

???

Wil je een gewoonte van jezelf veranderen? Zo ja, wat is een kleine concrete stap in de goede richting om die gewoonte te veranderen?

6 De tijd nemen

In loop der eeuwen zijn mensen ‘tijd’ anders gaan beleven. Wij zijn steeds meer gaan ervaren dat er te weinig tijd is. Om hieraan te ontkomen is de wens ontstaan om de tijd te beheersen. Besparing van tijd, nadruk op een goed gebruik ervan, snelheid en levensverlenging zijn in de huidige Westerse wereld steeds belangrijker geworden.

De uitvinding van de klok maakte het voor onze voorouders mogelijk tegemoet te komen aan de behoefte om de tijd te beheersen en goed te gebruiken. ‘De tijd is snel, gebruik hem wel’. De klok, gemaakt om greep op de tijd te krijgen, heeft op zijn beurt mens en maatschappij in zijn greep gekregen.

Veel processen hebben baat bij deze versnelling. Allerlei productieprocessen verlopen sneller en efficiënter. De grensoverschrijdende uitwisseling van mensen, goederen en diensten is enorm toegenomen. Dit zijn snelle processen.

Daartegenover staan trage processen. Een kind opvoeden, verdriet verwerken, een zieke verzorgen, omgaan met eigen ziekte en gezondheid kost tijd. In deze trage processen is het jagen op steeds meer tijdwinst zinloos. We kunnen daar alleen mee omgaan als we onze pogingen de tijd te beheersen opgeven. Controle en versnelling maken dan plaats voor ontvankelijkheid en vertraging. Gezond oud worden kost tijd, het is een traag proces.

Voordelen:

- √ Vermogen om snelle en trage processen te combineren.
- √ Meer tijd voor bevordering van gezondheid.
- √ Realistische verwachtingen.

Gezonde gewoonte 6:

Bevordering van gezondheid als een traag proces beschouwen en er de tijd voor nemen.

Meer informatie:

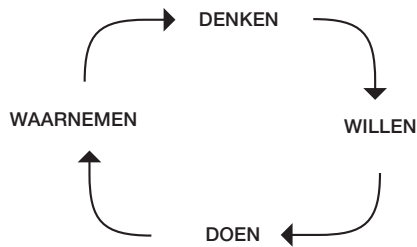
H. Achterhuis, *Werelden van tijd*.

???

Hoeveel tijd gun jij jezelf dagelijks om te eten, te ontspannen, intensief te bewegen en te slapen?

7 Bewust waarnemen, denken, willen en doen

Gezond oud worden is een traag proces. Zowel wijzelf als onze omgeving veranderen continu waardoor er steeds andere eisen aan ons gesteld worden. Stap voor stap leren wij hier op een gezonde manier mee om te gaan. Leren is een proces dat in beeld gebracht kan worden: de 'leercirkel van Kolb'.



Een jongetje ziet bijvoorbeeld een vriendje fietsen (waarnemen), beoordeelt wat er gebeurt (denken), besluit het ook eens te proberen (willen) en stapt op de fiets (doen). Hij maakt een flinke smak, wat pijn doet (waarnemen), hij bedenkt zich (denken), besluit ermee op te houden (willen) en gaat knikkeren (doen).

De *dromer* (waarnemen) leert door concrete ervaringen, heeft veel verbeeldingskracht en blinkt uit in het bekijken van een situatie vanuit

verschillende gezichtspunten. De dromer is creatief, mensgericht en rijk aan emoties. De valkuil van een dromer is besluiteloosheid.

De *denker* (denken) leert vooral goed door abstracte begripvorming en is vaardig in het ontwikkelen van theoretische modellen. De denker structureert en is nauwkeurig. De valkuil van een denker is niet overgaan tot actie.

De *beslisser* (willen) leert door actief te experimenteren en is besluitvaardig. De beslisser is goed in praktische toepassingen van ideeën, is rationeel en gaat liever om met dingen dan met mensen. Verkeerde problemen oplossen is de valkuil van de beslisser.

De *doener* (doen) leert door aan te pakken ('trial and error') en blinkt uit in situaties die aanpassing en initiatief vergen. De doener neemt risico's en is praktijkgericht. De valkuil van de doener is hard werken aan verkeerde zaken.

Om de genoemde valkuilen te ontlopen is het raadzaam keer op keer je eigen gewoontes te bekijken (waarnemen), ze kritisch te beoordelen (denken) om vervolgens bewuste keuzes te maken (willen) en deze ook uit te voeren (doen).

Voordelen:

- √ Resultaatgerichtheid.
- √ Minder kans op besluiteloosheid.
- √ Minder kans op uitblijven van actie.
- √ Minder kans op het werken aan verkeerde problemen.

Gezonde gewoonte 7:

Bewust waarnemen, denken, willen en doen.

???

Ben je vooral een dromer, een denker, een beslisser of een doener?
Wat is je kracht en wat is je zwakte?

8 Rekening houden met korte en lange termijn

Bij het waarnemen wringt de schoen nogal eens als het gaat om het nastreven van een goede gezondheid. We nemen bijvoorbeeld wel aan dat te veel alcohol drinken slecht is voor de gezondheid, maar nemen het niet waar, voelen het niet. Sterker: het voelt wel goed, een extra glas wijn. Onze emotie (op basis van waarnemen) zegt 'ja, lekker', onze ratio (op basis van voor waar aannemen) zegt 'nee, dank je'.

We kunnen een warm en een koud systeem onderscheiden. Het warme systeem vraagt om onmiddellijke bevrediging waarin emoties een grote rol spelen (ja, lekker). Het koude systeem wordt gekenmerkt door lange-termijndoelen en beredeneren (nee, dank je). De worsteling tussen korte- en lange-termijnbelangen speelt sterk bij het omgaan met gezondheid.

Een dieet volhouden is moeilijk. Je wordt steeds herinnerd aan eten juist omdat je de hele dag met dat dieet bezig bent. Het gevolg is dat je aandacht gefixeerd blijft op zin in eten (warm systeem). Dit frustreert je voorneemen (koud systeem). In het nastreven van lange-termijndoelen is aandacht voor de korte-termijnbelangen dan ook essentieel. Dit betekent dat iets lekkers op zijn tijd de frustratie van het volgen van een dieet vermindert en daardoor bijdraagt aan het volhouden ervan.

Alleen onbezonnen korte-termijnbelangen najagen lijkt leuk maar is op den duur onbevredigend en breekt je op. Alleen bewust lange-termijnbelangen nastreven is daarentegen dodelijk saai.

In de volgende delen van dit boek wordt ingegaan op sociaal, psychisch en lichamelijk gezonde gewoontes. Voor alle drie aandachtsgebieden geldt dat het verstandig is – koud systeem – regelmatig stil te staan bij het eigen gedrag en de leiding te nemen, maar – warm systeem – houd het vooral leuk.

Voordelen:

- √ Prettiger.
- √ Grotere kans van slagen.

Gezonde gewoonte 8:

Bij het nastreven van gezonde gewoontes rekening houden met de korte- én de lange-termijnbelangen.

!!!

Neem een voorbeeld van ongezond gedrag van jezelf. Ga vervolgens na wat de korte- en de lange-termijnbelangen zijn om dit gedrag in stand te houden of te wijzigen.

STIL! KJK NOU!
DAAR LOPEN MENSEN!

NEE JOH, DAT ZIJN
GEWOONTEDIEREN.

