

In gesprek met Roos Vonk

# ‘We zijn groepsdieren’

Zelfregie, zelfmanagement, zelfregulering, zelfsturing. Er is tegenwoordig geen publicatie over onderwijs of gezondheidszorg of je komt een van deze begrippen tegen.<sup>1</sup> Iedereen hecht er belang aan en ziet er het nut van in. Maar we weten tegelijkertijd hoe lastig zelfsturing kan zijn. Zeker in relatie tot leefstijl en gezondheid. Voornemens genoeg: stoppen met roken, minder fastfood eten, afvallen, meer bewegen, milieubewust leven, minder facebooken, minder drinken, gaan sporten, minder eten, op tijd opstaan, minder internetten, minder snoepen, mailbox opruimen, op tijd naar bed gaan, minder tv kijken, minder kopen, veilige seks hebben... Tijd om eens met Roos Vonk in gesprek te gaan, bij uitstek deskundig op het gebied van gedragsverandering en de verleidingen die ons daarvan weerhouden. Ze wijdde er in 2014 een boek aan: *Je bent wat je doet*.

Ans Grotendorst\*

Op het moment dat ik Roos spreek heeft ze net een college gegeven over zelfkennis, aan tweedejaars psychologie-studenten die een honours-programma volgen.

## Zelfkennis: is dat het begin van alle wijsheid?

‘Zelfkennis is in ieder geval het begin van alle gedragsverandering. Als je geen inzicht hebt in je eigen gedrag en de invloed van omstandigheden en anderen daarop, is het niet goed mogelijk om je gedrag te veranderen. Dan blijft het bij wensen en goede voornemens, die vaak op een teleurstelling uitdraaien.’

## Ook als je heel gemotiveerd bent?

‘Als de urgentie hoog is lukt het misschien ook wel zonder zelfkennis, bijvoorbeeld bij een acuut gezondheidsprobleem. Maar eigenlijk is er dan sprake van een omstandigheid die noodzaakt tot gedragsverandering. Dan nog blijkt het vaak moeilijk. Motivatie is minder bepalend dan we denken en zouden willen. We zien onszelf als autonoom en niet erg beïnvloedbaar. “Reclame heeft geen invloed op mij”, zeggen we bijvoorbeeld. Dat is een enorme onderschatting van wat reclame met ons doet. Dacht je dat fabrikanten

er zoveel geld in blijven investeren als het geen invloed had? De aantrekkelijkheid van verpakkingen, de aanbiedingen, de presentatie van artikelen in de winkel: ze bepalen alle mede ons koop- en consumptiegedrag. Omstandigheden en prikkels uit de omgeving spelen dus een grote rol. Het is goed als je je daar bewust van bent. Zelfkennis betekent dat je weet hoe je reageert op de verleidingen uit de omgeving – en hoe je die kunt weerstaan. Dan kan zelfkennis leiden tot zelfregulering. Je bent niet wat je je voorneemt, maar je bent wat je doet. Vaak helpen kleine, simpele dingen al. Geen boodschappen doen als je trek hebt. Geen voorraad snacks in huis hebben. Van kleinere borden eten.’

## ‘Omstandigheden en prikkels uit de omgeving spelen een grote rol’

### Omstandigheden zijn van invloed, maar andere mensen ook.

‘O ja, enorm. We zijn groepsdieren. Gedrag van de mensen om ons heen

Prof. dr. Roos Vonk is hoogleraar Sociale psychologie aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. Ze is daar onder meer betrokken bij de masteropleiding Gedragsverandering. Daarnaast heeft ze jarenlange ervaring als coach en trainer op het gebied van zelfkennis, authenticiteit en zelfontwikkeling. Ze kan als geen ander wetenschappelijke inzichten op begrijpelijke en prettig leesbare wijze presenteren aan een breed publiek. Vonk heeft een column in *Psychologie Magazine* en schreef de bestsellers *Collega's en andere ongemakken*, *Menselijke gebreken voor gevorderden*, *Je bent wat je doet* en *Liefde, lust en ellende*. Website: <http://www.roosvonk.nl> Roos Vonk is te volgen op Twitter en Facebook.

is heel bepalend. Als zij veel eten, eet je zelf ook meer. Bekend is ook het “omstandereffect”. Stel: er is iets voorgevallen op straat, een ongeluk of iemand is onwel geworden. Hoe meer mensen eromheen staan, hoe minder hulp er wordt geboden. Men denkt: “Er staan zoveel mensen te kijken, er zal wel



Roos Vonk: 'Als je geen inzicht hebt in je eigen gedrag en de invloed van omstandigheden en anderen daarop, is het niet goed mogelijk om je gedrag te veranderen.'

iemand zijn die al actie heeft ondernomen." Of: "Als niemand iets doet zal het wel niet zo erg zijn." Zelfkennis is in dit geval ook kennis van groeps Patronen en het effect daarvan. Als je dat weet zul je sneller tot handelen overgaan. Zelf hulp verlenen of checken of iemand dat al doet. Eigen regie begint met snappen wat er gaande is, bij jezelf en bij anderen. Dat geldt voor veel situaties. We nemen er nog eentje voor de gezelligheid, de gastheer heeft lekkere hapjes bereid en die wil je niet weigeren. Of we kopen maar weer een product uit de bio-industrie, dat is heel normaal, iedereen doet het. We zien het als autonome keuzes, maar eigenlijk bewegen we vaak mee met de stroom.

Iedereen doet het, waarom zou ik het dan niet doen?'

**Zo makkelijk is zelfregie in veel situaties dus niet. Kunnen we wel autonoom kiezen?**

'We kunnen verleidingen moeilijk weerstaan. Aan de ene kant hebben we principes en idealen op het gebied van gezondheid en milieu en overzien we heus wel wat op de lange termijn de gevolgen kunnen zijn van een ongezonde leefstijl. En daar zit nou net de crux: de lange termijn. De keus hebben tussen nu een klein pleziertje of later een groter plezier. Je kent vast wel de *marshmallow*-experimenten uit de vorige eeuw. Kleuters werden een kwar-

tier alleen gelaten met een *marshmallow* voor zich op tafel. Hun werd beloofd dat ze méér *marshmallows* zouden krijgen als ze van deze ene af konden blijven. Wat een tergende uitdaging! Voor volwassenen geldt dat net zo. Het vermogen om directe behoeftebevrediging uit te stellen om op een later moment een beter resultaat te behalen – dat is wat ik onder zelfregie of zelfmanagement versta. Niet toegeven aan primaire of tijdelijke impulsen.'

**Zelfregie leren is dus vooral leren je te beheersen?**

'Nee, dat is te kort door de bocht. We moeten geen *control freaks* worden, die dwangmatig bezig zijn met gezonde

voeding en een verantwoorde leefstijl tot drie cijfers achter de komma. Dat is ook geen goede zelfsturing. Dan mag je niks van jezelf en dan ben je ook onvrij. Het is overigens wel een kenmerk van onze tijd dat we “mogen doen wat goed voelt” en “doen waar we zelf zin in hebben”. Ongenoegens die leven in de maatschappij zijn meteen zichtbaar in de politieke barometer. Mensen stemmen op een partij die op korte termijn een gelukkig gevoel geeft, of spreekbuis is van de gevoelde onvrede. De overheid geeft zelf ook niet bepaald het goede voorbeeld. Een klimaatverdrag ondertekenen en tegelijk de snelheid verhogen naar 130 kilometer per uur. Bezuinigen op preventie. De invloed van de auto- en tabakslobby niet terugdringen. Economisch belang gaat vóór ecologisch en gezondheidsbelang. Ik ben wel eens bang dat we steeds meer overgeleverd zijn aan grote, oncontroleerbare bedrijven. Het ontbreekt aan een langetermijnvisie, het lijkt wel of het morele kompas is weggevalen. Economisch gewin op korte termijn zijn de *marshmallows* van politici.’

**Hm, dat klinkt wat somber. Wat betekent dat voor de jongeren? Zij zijn nog gevoeliger dan volwassenen voor omgevingsinvloeden en peer groups.**

‘Dat klopt. Hun zogenaamde ‘executieve functies’ zijn nog in ontwikkeling. [Belangrijke executieve functies zijn: starten en stoppen met gedrag, impulsremming, plannen, sturen en prioriteren, kiezen en beslissen, overzien van korte- en langetermijnconsequenties (red.)]’

Maar ik ben niet alleen somber hoor, integendeel. Er is ook goed nieuws. Zelfsturing is te leren en daarbij geldt: jong geleerd, oud gedaan. Als de omstandigheden en de mensen om ons heen zoveel invloed hebben op ons gedrag, kunnen we dat inzicht ook in positieve zin benutten. We kunnen de invloeden waaraan we bloot staan beter regisseren. Dat werkt. De volhardende acties van Wakker Dier bijvoorbeeld hebben effect op wat supermarkten aanbieden, en dat is weer van invloed op wat mensen kopen. Niet roken in restaurants is de norm geworden, niet roken op het schoolplein wordt dat langzamerhand ook. Als het niet meer mag, wordt het niet gedaan en dan wordt niet-roken vanzelf ‘normaal’. Zo kun je ook denken

aan het weghalen van snoepautomaten en snackbars in de buurt van scholen en andere plaatsen waar veel jongeren zijn.’

**Dus: gedrag beïnvloeden door aan prikkels in de omgeving te werken?**

‘Ja, beïnvloeden van groepen en omgevingsfactoren is een belangrijk middel. De overheid is daar veel te terughoudend in, vindt het al snel betutteling. Maar het drastisch terugdringen van de hoeveelheid suiker en zout in levensmiddelen, is dat betutteling? Verbod op het gebruik van pesticiden in de landbouw en antibiotica in de veehouderij? Belemmert dat onze keuzevrijheid? Het gaat er juist om dat mensen nu bloot staan aan de invloed en manipulatietechnieken van grote bedrijven die verleiden tot ongezond gedrag, en dat je die invloed

wegneemt waardoor je de keuzevrijheid van mensen juist gróter maakt. Keuzevrijheid impliceert dat er ook werkelijk iets te kiezen valt en dat men goed geïnformeerd is over de voors en tegens van alle opties. Ik moet denken aan het initiatief dat in de kantine op mijn universiteit werd genomen een tijd geleden: *Meatfree Monday*. Op één dag in de week geen vlees of vleeswaren in het assortiment. Wat een protest riep dat op! Niet per se vanwege het ontbreken van vlees, maar om het verplichtende karakter van de actie, het gebrek aan keuzevrijheid. Begrijpelijk, mijn keuzevrijheid is echter ook beperkt. Ik eet bij voorkeur veganistisch, maar die maaltijdvariant is vrijwel nooit voorhanden. Het zou al een stuk schelen als het aanbod *fifty-fifty* is: vlees- en vegetarische gerechten. Dan heeft iedereen keuzevrijheid en dat zet veel meer zoden aan de dijk dan één dag vegetarisch. Dat geldt ook voor restaurants. Vlees voert nog vaak de boventoon, groente komt als ‘bijgerecht’. En wat te denken van de winkels die nog steeds klanten lokken met kiloknallers...’

**Is dat niet een kwestie van geld? Je portemonnee bepaalt in belangrijke mate je keuzevrijheid en je leefstijl.**

‘Dat is absoluut waar. Mensen met weinig geld en een lage sociaaleconomische status hebben vaker een ongezonde leefstijl. Biologische producten zijn duurder en veel mensen hebben onvoldoende kennis van alternatieven. Weten wat je eet, waar je eten vandaan komt, wat goede voeding is – dat zouden jonge-



ren in het onderwijs heel goed kunnen leren. Evenals zelfkennis, vaardigheid in communicatie en inzicht in groepsprocessen. Sociale psychologie als verplicht onderdeel van het curriculum. Haha, ik hoor de tegenwerping al: verplichte onderdelen beperken de keuzevrijheid.’

\* **Ans Grotendorst** is redacteur van OenG

<sup>1</sup> Zie onder meer:

- Platform Onderwijs2032 (jan. 2016): Ons Onderwijs2032. Eindadvies. Den Haag.
- Expertisecentrum Beroepsonderwijs (febr. 2016): De toekomst begint vandaag. 21ste-eeuwse vaardigheden in het beroepsonderwijs. Den Bosch: ECHO
- Commissie Innovatie Zorgberoepen en Opleidingen (2015): Naar nieuwe zorg en zorgberoepen. De contouren. Diemen: Zorginstituut Nederland
- <sup>2</sup> Zie ook: Jelle Jolles (2016): De tiener, zijn brein en ontplooiing. Webpublicatie 160206. <http://www.jellejolles.nl/de-tiener-het-brein-enontplooiing/>