

• Follow-up

De halfwaardetijd van goede voornemens

Bij een nieuw jaar horen traditioneel goede voornemens. Die ook weer snel worden verbroken. Hoe snel is per voornemen verschillend.

■ Dit jaar is 42 procent van de Nederlanders van plan om iets te veranderen in hun leven. Dat is negen procent minder dan vorig jaar, zo blijkt uit een enquête van TNS Nipo in opdracht van RTL Nieuws. Het opinie-onderzoeksbureau concludeert voorts dat meer genieten van het leven het meest populaire voornemen van 2009 is. Dat heeft liefst 24 procent van alle Nederlanders zich voorgenomen. Daarnaast streeft 17 procent ernaar om meer te sporten; 15 procent wil afvallen en 4 procent wil stoppen met roken. De vraag is hoe lang deze goede voornemens stand zullen houden. Of, fysisch gezegd, wat is eigenlijk de halfwaardetijd van goede voornemens? Echt harde cijfers daarvan bestaan niet. Redelijke indicaties wél. Hoogleraar sociale psychologie Roos Vonk van de Radboud Universiteit Nijmegen gokt op een algemene halfwaardetijd van een week of tien. "De helft van de mensen is al na twee à drie maanden afgehaakt", zegt ze. Vonk deed in 2005 onderzoek onder 2200 Nederlanders. Daaruit bleek dat 24 procent van de mensen uiteindelijk de goede voornemens waarmaakt. Volgens Vonk slagen mensen er beter in om iets wél te gaan doen, zoals sporten, dan iets te laten, zoals roken of eten.

Zwemmen Sociaal-psycholoog Remko van den Dool, werkzaam bij het Mulier Instituut, beaamt dat. Hij werkte mee aan de *Rapportage sport 2008*. Daaruit blijkt onder meer dat Nederlanders sinds 1979 meer zijn gaan bewegen; inmiddels sport tweederde van de Nederlanders zeker twaalf

keer per jaar. De groei zit de laatste jaren vooral in individuele sporten, zoals zwemmen, fietsen en fitness. Met name het aantal fitnesscentra groeit gestaag; sinds 1996 is dat aantal met 60 procent toegenomen tot ruim 1600 stuks, waar inmiddels ruim twee miljoen Nederlanders sporten. Bij Health City, met vijftig sportscholen een van de grootste centra in Nederland, weet Pascal Neyts dat het aantal inschrijvingen van leden in januari het dubbele bedraagt van dat in andere maanden. "Maar in het algemeen is de helft van de leden geen actief lid", weet Neyts uit ervaring. "Alleen als mensen twee tot drie keer per week komen gedurende de eerste drie maanden, dan houden ze het langer vol. Dan hebben ze namelijk hun hele levensstijl, zoals hun agenda, erop aangepast." Het aanpassen van de levensstijl blijkt ook voor afvallen een belangrijke succesfactor. Bij Weightwatchers, een bekende aanbieder

van cursussen om snel gewicht te verliezen, zegt Monique Donker van de marketingafdeling: "Mensen moeten ook echt hun gedrag willen veranderen, anders vallen ze terug in hun oude patroon." Volgens Donker is in de maand januari dan ook de grootste toename van nieuwe cursisten – voornamelijk vrouwen. Veel van die cursisten blijven weliswaar langere tijd lid, maar halverwege februari, na zes weken dus, komen de meeste mensen al niet meer opdagen bij de cursussen. Waarmee de halfwaardetijd van afvallen in elk geval kleiner is dan zes weken. Het kan natuurlijk ook zijn dat de meeste mensen hun doel al bereikt hebben: in zes weken kunnen mensen op een gezonde manier ten minste drie tot maximaal negen kilo afvallen, volgens Donker.

Campagnes Maar het goede voornemen met de kortste halfwaardetijd blijkt toch stoppen met roken. Uit de laatste CBS-cijfers (2007) blijkt dat in Nederland het percentage rokers 28 procent bedraagt, dat 30 procent ex-roker is en dat 42 procent nog nooit heeft gerookt. Vergeleken bij andere kwartalen nemen de meeste rokers zich voor om te stoppen op 1 januari, is althans de indruk van het hoofdstrategie en communicatie Grieto Zeeman van Stivoro. Deze organisatie voert regelmatig campagnes om het roken in te dammen en schat

Toptien goede voornemens

- 1 Afvallen, minder eten, minder snoepen
- 2 Meer bewegen, sporten, aan conditie werken
- 3 Ander werk, loopbaanverandering, bedrijf starten, doorstart
- 4 Gezonder leven
- 5 Voor mezelf opkomen, assertiever zijn, grenzen bewaken
- 6 Meer rust, minder stress, balans werk-vrije tijd
- 7 Persoonlijke ontwikkeling, meer reflectie, met bewustzijn leven
- 8 Stoppen met roken, minder roken
- 9 Relatie verbeteren, relatie vinden
- 10 Meer studeren, opleiding starten, opleiding afronden



dat mede daardoor jaarlijks zo'n 1 miljoen mensen stoppen.

Over het jaar 2009 liet Stivoro voorspellingen doen door, alweer, TNS Nipo: "Van de huidige rokers wil zeven procent stoppen rond Oud en Nieuw. Dat zijn omgerekend naar het aantal rokers afgerond 227.000 mensen. Bovendien zeggen mannen vaker dan vrouwen dat zij rond Oud en Nieuw willen stoppen (9 procent versus 5 procent)", schreef de opiniepeiler in het rapport *Meting stoppers-met-roken december 2008*. Zeeman voorspelt dat van die 227.000 mensen in de eerste week van januari de grootste terugval te zien is: slechts 24 tot 51 procent houdt het vol om in die periode niet te roken. Ofwel: de helft tot driekwart steekt na een week weer vrolijk een sigaret op. Na een maand houdt nog maar 15 tot 28 procent het vol en na drie maanden is dat aantal nog verder gedaald tot 10 tot 20 procent. En na een heel jaar blijft er gemiddeld slechts 7 procent over van mensen die nog steeds niet roken. Een halfwaardetijd van enkele dagen tot een week dus; een ronduit belabberde score. Zeeman baseert deze uitspraken overigens op een vergelijking van de vakliteratuur over het onderwerp door de universiteit van Vermont, die in 2004 verscheen in het tijdschrift *Addiction*.

Uit andere effectmetingen van campagnes van Stivoro blijkt juist dat meer dan 7 pro-

cent uiteindelijk stopt met roken: zo was in 1991 dat aantal 12 procent en in 2004 maar liefst 24 procent. In praktijk valt op die cijfers echter wel wat af te dingen: zo kijken de cijfers niet naar nieuwe rokers of naar mensen die na een jaar te zijn gestopt toch weer beginnen te roken. Meer zegt het feit dat het percentage rokers in de Nederlandse bevolking over de gehele afgelopen twintig jaar met slechts 7 procent afnam.

Vergeten Wetenschappers bestuderen al jaren waarom er sowieso zoets is als een halfwaardetijd van goede voornemens. Zo wijzen sociaal-psychologen erop dat het bij goede voornemens vaak om nieuw gedrag gaat dat nog geen deel uitmaakt van iemands bestaande gewoonten. De kans is dan groot dat dit gedrag wordt vergeten, dat er iets tussen komt of dat het voorgenomen gedrag meer zelfcontrole vraagt dan verwacht, zo verklaarden Carolien Martijn van de Universiteit Maastricht en haar collega's vorige maand in het vakblad *De Psycholoog*. In hun artikel bevelen de psychologen aan om duidelijke plannen te maken over wanneer, waar en op welke manier de goede voornemens uitgevoerd moeten worden. Dat vergemakkelijkt zowel het starten als het volhouden van doelgericht gedrag, schrijven ze. Maar om goede voornemens echt te laten slagen, moet u ze samen met vrienden ma-

ken, concludeerde Michael Bond in januari in het Britse blad *New Scientist*. Want we worden sterker beïnvloed door anderen dan men tot nu toe vermoedde, dus ook als het om teveel eten, roken of simpelweg gelukkig zijn gaat.

Uit recent onderzoek van de universiteit van Californië samen met Harvard University (*British Medical Journal*, december 2008) blijkt dan ook dat mensen met hetzelfde gedrag zich groeperen. Gelukkige mensen zijn maximaal drie stappen van elkaar verwijderd, concludeert James Fowler nadat hij bijna vijftuizend mensen gedurende tien jaar volgde. Ofwel: als de vriend van uw vriend gelukkig is, dan wordt u daar ook door beïnvloed. Zo vergroot een vriend die een mijl (1,6 kilometer) verderop woont en gelukkig is de kans op uw eigen geluk met 25 procent. Ditzelfde effect geldt voor echtgenoten (8 procent), voor zussen en broers die binnen een straal van een mijl van u vandaan wonen (14 procent) en voor burens (34 procent). Deze effecten verminderen als de afstand tussen deze mensen toeneemt. Overigens vonden de onderzoekers geen effect voor collega's. Die beïnvloeden uw welbevinden dus nauwelijks. Als meer genieten het populairste voornemen voor 2009 is, dan kunnen we dus het beste meer omgaan met zoveel mogelijk vrienden die al gelukkig zijn. ●