



De administratie stapelt zich al maanden op, die lekke band is nog steeds niet geplakt en het opruimen van de zolder lijkt wel een meerjarenplan. Uitstellen is zo gebeurd. Maar aanpakken ook!

MORGEN DOE IK HET *écht*

DE BESTE REMEDIE

TEGEN UITSTELGEDRAG



Tip van psycholoog
Thijs Launspach

“Doe datgene waar je tegenop ziet meteen als eerste, voor je ook maar iets anders doet. Zo voorkom je dat je dat klusje de hele dag actief moet vermijden totdat het echt niet langer kan.”

Moeiteloos schudt Eveline (42) voorbeelden van haar uitstelgedrag uit haar mouw: “Een les voorbereiden, bibliotheekboeken terugbrengen, vroeg opstaan, eerder naar bed gaan, rekeningen betalen, eindelijk regelen dat die automatisch worden afgeschreven...” Ze klinken waarschijnlijk bekend, want Eveline is niet de enige die chronisch dingen uitstelt. Jaarlijks doen zo’n 300.000 mensen op de allerlaatste dag van april hun belastingaangifte, nog net op tijd. Maar net zoveel uitstellers zijn te laat. Volgens Piers Steel, wetenschapper en auteur van het boek *Uitstelgedrag*, stelt 95% van alle mensen weleens wat uit. Van belastingaangiftes tot opstaan, van doktersbezoek tot het oplossen van een familieruzie, van die cursus Frans tot de strijd tegen de kilo’s. Het gevolg: aanmaningen en boetes, boze collega’s, ziektes, onenigheid, overgewicht en misschien een gemiste kans op promotie.

Welkome afleiding

Vaak wordt al dat uitstellen gezien als laks en lui, als een zwakke karaktereigenschap. Maar volgens Tanja van Essen en Henri C. Schouwenburg, auteurs van *Eerste hulp bij uitstelgedrag*, heeft uitstellen vooral te maken met een motivatiedip. Uitstellers willen de administratie heus wel wegwerken en ze weten best dat de schuur moet worden opgeruimd, maar ze missen de drijfveer om er daadwerkelijk mee te beginnen. In plaats daarvan checken ze hun telefoon, zetten een kop koffie, bellen hun zus, kijken nog een aflevering van die leuke serie en bereiden alvast het avondeten voor. Of ze gaan, zoals Eveline, op internet speuren naar een leuke campervakantie of een nieuwe hond. Ze blijven, kortom, hangen in onbelangrijke klusjes die een welkome afleiding zijn om niet aan de slag te hoeven met saaie, oninteressante of moeilijke taken. Daar komt bij dat uitstellers één karaktertrek gemeen hebben: impulsiviteit. Precies dat maakt hen gevoelig voor de instant verleiding van iets plezierigs. Daarnaast zorgt hun gebrek aan volharding, geduld, discipline en zelfbeheersing ervoor dat die leuke band plat blijft, en de schuur een rommeltje.

Wat levert het op?

Toch is een impulsieve persoonlijkheid niet de enige oorzaak van uitstel. Volgens wetenschapper Piers Steel is de motivatiedip waar Van Essen en Schouwenburg het over hebben van drie factoren afhankelijk. Ten eerste van de succesverwachting: gaat het lukken om dat rapport te schrijven? Ben ik talig genoeg voor die cursus Frans? Hoe kleiner het vertrouwen dat een taak tot een goed einde kan worden gebracht, hoe groter de kans op uitstelgedrag. Minstens zo belangrijk is de factor of iets >

Tips om wél te beginnen

- Maak afspraken met anderen om samen iets te ondernemen wat anders steeds wordt uitgesteld. Ga bijvoorbeeld met z’n tweeën naar de sportschool, dan ben je elkaars stok achter de deur. En doe zelf de administratie terwijl het puberkind huiswerk maakt: gedeelde smart is halve smart.
- Zorg voor een omgeving zonder afleiding als er iets administratiefs moet worden gedaan, dus een opgeruimd bureau en de telefoon op vliegtuigstand.
- Stel een beloning in het vooruitzicht als de klus is geklaard.
- Bedenk een vaste routine: elke zaterdagochtend een uur opruimen op zolder, of elke eerste van de maand de administratie doen.
- Visualiseer dat de taak af is en hoe fijn dat zal voelen. Dit kan net het duwtje in de rug zijn om in actie te komen.



ALS UITSTEL NIET TOT AFSTEL LEIDT, MAG ER BEST EEN KEER IETS VOORUIT WORDEN GESCHOVEN

UITSTELFAVORIETEN VAN LIBELLE-LEZERESSEN

- Sporten en/of afvallen 18,8%
- Regelen van praktische dingen als lekke band, kapotte lamp 17,6%
- Administratie, rekeningen betalen 16,2%
- Afspraak met dokter, tandarts, specialist 13,5%
- Opruimen 14,9%
- Studeren 9,5%
- Conflict oplossen 5,4%
- Aanmelden bij club, vrijwilligersorganisatie, etc. 2,7%
- Vragen om promotie, salarisverhoging, etc. 1,4%

nut of plezier oplevert. Wanneer het toch al niet goed zat met de vriendschap, is het oplossen van die laatste ruzie ook niet meer belangrijk. Als de dokter een onaangenaam persoon is, maakt dat een afspraak nog vervelender. Maar de voornaamste factor, zeker gezien het impulsieve karakter van de uitsteller, is tijd. Het online zoeken naar een leuke vakantie levert veel sneller een tevreden gevoel op, dan het opruimen van de zolder. En het genot van een uurtje uitslapen is meteen te incasseren, terwijl voor het voldane gevoel na het sporten eerst een uur gepuif en gezweet moet worden. Dat de lange-termijnbeloning vaak niet tastbaar, ver weg en abstract is, maakt het er niet makkelijker op. Integendeel, weet Eveline: “Daardoor kan ik prima tegenover mezelf verantwoorden dat ik mijn tijd besteed aan het bezoeken van hondensielen of camperbusverhuurders, terwijl de stapel achterstallige administratie groeit.”

De kunst van het doen

Gelukkig zijn succesverwachting, waarde en tijd kunstmatig te beïnvloeden. Zo kan de moed je als belastinguitsteller bij elke blauwe envelop in de schoenen

“Is
iemand
áltijd te laat?
Ga dan
zelf alvast
vooruit”

SCHIET TOCH EENS OP!

Wat moeten we met kinderen die hun huiswerk pas op het laatste moment maken, collega's die nooit de deadline halen en partners die hun rekeningen niet betalen? “Het is prima om een ander een beetje te stimuleren”, aldus Thea van Bodegraven, coach voor naasten van mensen met extreem uitstelgedrag. “Maar als je na een paar keer merkt dat het niet werkt, kun je er beter mee ophouden. Dwingen heeft dan een averechts effect en leidt tot nog meer uitstel.” Het is volgens haar ook geen goed idee om dan maar te helpen bij het halen van die deadline of het betalen van rekeningen. “Je neemt dan de verantwoordelijkheid over, waardoor de ander het nooit leert.” Er valt er dus niet veel te doen aan andermans uitstelgedrag? “Ik zou zeggen: laat het los, accepteer dat jij het vervelender vindt dan de ander en trek je eigen plan als je er echt last van hebt. Dus ga alvast alleen vooruit als je vriendin altijd te laat is, of ruim jouw deel van de kamer wél op en laat anderen in hun eigen troep leven. Dat is lastig, want je wilt liever iets dóen. Maar als dwang zou werken, was de ander al lang gestopt met uitstellen.”

zinken. Maar je kunt ook denken: hé, als het me vorig jaar is gelukt, waarom nu dan niet? En iedereen die wil afvallen, kan klein beginnen door bijvoorbeeld geen frisdrank meer te drinken. Eveline kwam op het idee om proefinterviews te doen voor het boek dat ze wil schrijven. Zo deed ze ervaring op en het vergrootte haar vertrouwen. Door op deze manier successen te creëren én daarbij stil te staan, neemt de verwachting dat ze zou slagen vanzelf toe en het risico op uitstel af.

Ook de waarde van de taak die wacht, kan worden opgekrikt. Bijvoorbeeld met het besef dat een opgeruimde zolder een perfecte plek is om rustig te kunnen schilderen of naaien. Of door te bedenken dat een goed geschreven rapport de kans op een promotie aanzienlijk vergroot.

En er zijn kunstgrepen die kunnen helpen bij het inkorten van de beloningstermijn. Maak een praatje met de bakker het doel van de cursus Frans, in plaats van een diepgaande conversatie. Begin met een afspraak voor het vullen van een gaatje bij de tandarts, en niet meteen een wortelkanaalbehandeling. Eveline ontdekte nog een slimme manier; ze kocht een jaaragenda die helpt plannen per kwartaal, maand en week. Grote taken in stukjes te hakken, levert ook tussentijds voldoening, succes en beloning op. Daardoor wordt het makkelijker om door te pakken.

Uitstellers weten best dat de administratie moet worden gedaan, maar ze missen de drijfveer om te beginnen

Geen afstel

Vergeet vooral niet dat het veranderen van hardnekkige gewoonten moeite en energie kost, waarschuwen Van Essen en Schouwenburg. Uitstelgedrag is niet van de ene op de andere dag afgeleerd, dus die belastingaangifte zal heus nog weleens last-minute haastwerk worden. Wees in dat geval mild voor jezelf, luidt hun advies, en blijf met goede moed proberen. Ook Eveline, die inmiddels weet dat haar uitstelgedrag te maken heeft met haar ADHD (mensen met ADHD zijn vaak impulsief) heeft gemerkt dat het beter werkt om niet te streng voor jezelf te zijn. “Toen een van mijn kinderen laatst een schoolreisje had, greep ik dat meteen aan om niet aan die ingewikkelde klus voor mijn werk te beginnen. Ik wist dat het me niet direct in de problemen zou brengen, dus ik vond dat ik die ruimte mocht nemen.” Als uitstel niet tot afstel leidt, mag er best een keer iets vooruit worden geschoven. Het duurt tenslotte nog wel even voordat er weer aangifte inkomstenbelasting moet worden gedaan, nietwaar? □

5-MINUTENPLAN

Geen zin, geen inspiratie...

Het zijn veelgehoorde uitvluchten waarmee uitstellers hun gedrag verantwoorden. Experts raden aan niet te veel aandacht aan deze gevoelens te besteden. Sommige klussen moeten nu eenmaal worden gedaan, al zijn ze niet leuk. Eraan beginnen kan makkelijker worden met het zogeheten 5-minutenplan. Spreek met jezelf af om in ieder geval vijf minuten aan een bepaalde taak te besteden, excuses zijn niet geoorloofd. Weeg daarna af of er nog vijf minuten aan vastgeplakt kunnen worden.

Dat is absoluut geen verplichting – maar de meeste uitstellers zullen merken dat het helemaal niet erg is om wat langer door te gaan als er eenmaal een begin is gemaakt.

NU.EVEN.NIET.

Het digitale tijdperk maakt het leven er voor uitstellers niet eenvoudiger op.

Internet, de telefoon en social media zijn alomtegenwoordig als verleiding om eerst even iets anders te gaan doen. Uit onderzoek blijkt dan ook dat in jaren zeventig slechts 4 tot 5% van de mensen uitstelgedrag als belangrijk kenmerk van hun persoonlijkheid zagen, tegenover 25% nu.

Er werkt maar één ding tegen de verlokkingen van WhatsApp, Instagram en Facebook: consequent computer en telefoon uitzetten wanneer er echt iets gedaan moet worden.