

COLUMN HUGO VAN DER POEL

Routines



Aan het woord 'routine' hangt een wat negatieve klank. Als iemand zaken routinematig afhandelt, dan is dat in de beleving van velen synoniem aan 'de kantjes eraf lopen'. Routine wordt ook geassocieerd met 'sleur', gewoon, weinig betrokken en automatische piloot. Maar wat nu als de routine inhoudt dat ik zaterdag op het voetbalveld ben voor een wedstrijd, zondagmorgen een fietstocht maak en op maandag- en donderdagavond een voetbaltraining heb? Als ik op de automatische piloot voor de trap kies, en elke dag gewoon op mijn gewone fiets naar mijn werk ga? Zo haal ik routinematig de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Prima toch?

Dat routines per se een negatieve klank hebben is dus niet terecht. Sommige routines zijn ingesleten gewoonten met minder plezierige (bij) effecten (sigaret opsteken bij de koffie), andere routines hebben positieve gezondheidseffecten. Neem nog even de NNGB. Die vraagt dat ik minimaal vijf dagen in de week een halfuur minimaal lichamelijk actief ben. Stel nu dat er geen routines zouden bestaan. Dan zou ik me continu moeten afvragen of ik deze week de NNGB wil halen. Zo ja, hoe ver ben ik dan? Moet ik dan vandaag nog actief worden, en wanneer dan vandaag, en waar, en met wat voor activiteit?

Als er geen routines zouden zijn, dan moet ik me dat natuurlijk niet alleen afvragen voor het halen van de NNGB, maar voor alles wat ik kan en moet doen. Ga ik wel of niet stofzuigen vandaag? Koop ik wel of niet een pak suiker, en waar dan?

Hoe laat sta ik op? Enzovoort, enzovoort. Als een echte *homo economicus* ben ik zo de hele tijd bezig met afwegingen en keuzes maken.

De veronderstelling dat gedrag en gedragsverandering iets te maken heeft met (welbewuste) keuzes komen we ook veel tegen in de theoretische onderbouwing van programma's of interventies gericht op sportstimulering. Het idee is dat mensen zich onvoldoende bewust zijn van hun problematisch beweeggedrag, dat evenwel mensen door kennisoverdracht inzicht kunnen krijgen in de negatieve gevolgen van al dat zitten en autorijden en vervolgens hun houding ('attitude') ten aanzien van hun beweeggedrag zullen willen aanpassen.

Dit is een hedendaagse variant van de aloude verlichtings- of verheffingsgedachte: zorg voor goed onderwijs en voorzie mensen van de juiste kennis, en men zal tot de juiste keuzes komen. Overigens denken de voorlichters en marketeers ook zo, dus die arme mens wordt continu bestookt met kennis, vaak van tegenstrijdige aard en bijdragend aan keuzestress, vanwege een opeenstapeling van alternatieven.

U voelt hem al aankomen: we kunnen niet zonder routinisering van ons gedrag. Hoe meer gedrag is geroutiniseerd, hoe beter we ons kunnen concentreren op datgene waar we mee bezig zijn, omdat al het andere 'automatisch' gaat. Daarmee wordt de te beantwoorden vraag hoe nieuwe routines ontstaan en oude vergaan.

Hugo van der Poel is directeur van het Mulier Instituut