

Zo kom je van je uitstelgedrag af

(1) Vervelende taken uitstellen heeft met luieren niets te maken – integendeel, het is vaak een grote bron van stress. Waarom stellen we dan toch zo veel uit? En wat kunnen we ertegen doen?

(2) Een heel vakgebied houdt zich bezig met het uitstelverschijnsel. Procrastinatie is de wetenschappelijke term, pro (voor) en crastinus (morgen), en betekent zoiets als het vooruit blijven schuiven van klusjes waar je tegenop ziet. Tot het moment dat het echt niet langer kan – of net daar voorbij.

(3) Onder studenten is uitstellen een bekend fenomeen. 20 tot 50 procent van alle studenten heeft dermate last van uitstelgedrag dat het van invloed is op de studieresultaten, vertelt onderwijskundige Lennart Visser, werkzaam bij Driestar hogeschool in Gouda waar hij studenten begeleidt die last hebben van uitstelgedrag. Vorige maand promoveerde¹⁾ Visser op het onderwerp aan de Vrije Universiteit in Amsterdam.

(4) Waarom stellen we zoveel uit? Een veelvoorkomende misvatting is dat uitstelgedrag een probleem van tijdmanagement is: uitstellers zouden moeilijk kunnen inschatten hoeveel tijd een taak kost. Maar dat is niet waar we de oorzaak van ons procrastineren moeten zoeken, legt Visser uit. “Als studenten bij mij een training volgen om iets tegen hun uitstelgedrag te doen, verwachten ze vaak dat ik ze ga leren plannen. Het probleem ligt meestal echter niet bij de planning, maar bij de uitvoering.”

(5) Ook Kinge Siljee denkt dat het aanpakken van uitstelgedrag niet in het maken van betere planningen gezocht moet worden. Siljee richtte in 2011 Studiemeesters op, waar ze studie- en scriptiebegeleiding biedt, en ze is auteur van het boek ‘Studieontwijkend gedrag de baas!’. “Een planning kan je helpen om een abstracte taak op te knippen en duidelijk te maken, maar met uitstelgedrag heeft het niet zoveel te maken.”

(6) Nog een misvatting: uitstellen ligt in mijn karakter. Visser: “Vaak wordt er over uitstellers gezegd dat ze lui zijn, maar dat is niet zo. Als je last hebt van uitstelgedrag, wil je graag iets doen, de intentie is er, maar het lukt niet.”

(7) De sleutel ligt bij de oorzaak van je uitstelgedrag. Die verschilt per persoon en is vaak afhankelijk van je ervaringen in het verleden. Voor de studenten die Kinge Siljee begeleidt, is de middelbareschoolperiode vaak bepalend. “Op het moment dat iemand op de middelbare school keihard moest werken en met de hakken over de sloot zijn diploma haalde, kan zo iemand tijdens zijn vervolgopleiding in het hoger onderwijs beginnen te twijfelen of hij daar wel thuishoort. Dit wordt ook wel het oplichterssyndroom genoemd; de angst dat iemand op een dag naar je toekomt en vraagt: ‘Wat moet jij nou op deze opleiding?’ Dat is iets wat alleen maar in je hoofd gebeurt, maar het kan wel veel stress veroorzaken.”

(8) Dit type uitsteller – Siljee spreekt over gespannen uitstellers – heeft wel geleerd op tijd te beginnen, maar
85 blokkeert zodra hij iets gedaan wil krijgen, uit angst door de mand te vallen. In plaats daarvan blijft hij eindeloos artikelen lezen of gaat hij het huis schoonmaken.

90 **(9)** Het is het tegenovergestelde gedrag van wat Siljee de ontspannen uitsteller noemt: deze gaat bij wijze van procrastinatie lol trappen. “Deze uitstellers hebben vaak best wel wat
95 in hun mars en hebben de ervaring dat met relatief weinig werk de taak wel afkomt. Daardoor raak je eraan gewend om laat te beginnen. Hebben ze een deadline om 5 uur, dan
100 draaien ze zich ’s ochtends eerst nog eens om, gaan ’s middags sporten en spreken daarna met iemand af voor een drankje. En voor ze het weten is de dag voorbij.”

105 **(10)** Dat klinkt redelijk zorgeloos, maar deze uitstellers ervaren wel degelijk stress. “Uiteindelijk komen ze twee dagen tekort en vragen ze zich af waarom ze niet eerder zijn
110 begonnen. Vaak hebben ze ook het gevoel dat ze iets beters hadden kunnen inleveren, als ze meer tijd hadden genomen.”

(11) De afwezigheid van intrinsieke²⁾
115 motivatie is een belangrijke factor bij procrastinatie. Studenten die duidelijk voor ogen hebben wat ze met hun studie willen bereiken, hebben aanzienlijk minder last van uitstelgedrag dan studenten die dat niet weten, blijkt uit het onderzoek van

Visser. Het is belangrijk om lange-termijndoelen te hebben.

125 **(12)** Zijn we in het digitale tijdperk vatbaarder geworden voor procrastinatie? Visser: “Als je echt wilt uitstellen, kan dat uiteindelijk ook in de rimboe.” Dat neemt niet weg dat mail en telefoon het studeren niet
130 makkelijker maken. Zelf werkt Visser in blokken van een uur en zet hij zijn telefoon op vliegtuigstand. “Het ligt misschien voor de hand, maar doe één ding tegelijk en doe dat met volle
135 aandacht. Pak je telefoon pas in de pauze en laad jezelf dan ook weer op, zodat je daarna fris aan de slag kunt. Dat zijn dingen die je jezelf gewoon kunt aanleren.”

140 **(13)** Stel jezelf ook kortetermijn-doelen: wat wil je in een uur gedaan krijgen? Visser: “Als je je voorneemt een bepaalde taak in een uur af te krijgen, lukt dat vaak ook. Terwijl
145 diezelfde taak niet afkomt als je jezelf de hele middag geeft. Als je alle tijd hebt, ben je je niet bewust van de tijd die tussen je vingers wegglijdt. Ik adviseer iedereen zo veel mogelijk
150 tussen 9 en 5 te werken. Want als je dat eenmaal voor jezelf besloten hebt, lukt het ook. Op het moment dat je weet dat je vanavond nog drie uur de tijd hebt om dingen af te
155 maken, stel je het ook uit tot vanavond.”

(14) Het zal je dus niet verbazen, maar de sleutel tot het verhelpen van uitstelgedrag ligt in jezelf leren
160 kennen en je doelen helder hebben.

*naar een artikel van Devi Smits,
de Volkskrant, 20 februari 2020*

noot 1 promoveren: na het doen van onderzoek aan de universiteit de titel van doctor krijgen

noot 2 intrinsiek: iets wat uit jezelf komt