

Nieuw gedrag aanleren? Maak er een spelletje van

(1) Bijna negentig jaar geleden verscheen *Homo ludens* (Latijn voor spelende mens), een boek waarin Nederlands historicus Johan Huizinga betoogt dat de mens ten diepste een spelend wezen is. We houden van spelletjes spelen: louter om het spel zelf en het plezier ervan. Nu blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat spelen niet alleen leuk is, maar ook nog eens erg leerzaam.

(2) Neem bijvoorbeeld iets wat lastig en vaak niet leuk is: het aanleren van nieuwe gewoontes. We kunnen spelelementen toepassen om onze intrinsieke¹⁾ motivatie in dit proces te vergroten; iets wat ook wel *gamification* wordt genoemd. Gedragsveranderings- en gamificationexpert Anouk Visser legt uit hoe dit werkt. “Ieder mens is uniek, maar over het algemeen zijn er vier belangrijke intrinsieke drijfveren voor ons gedrag: competentie, autonomie, verbondenheid en zingeving”, zegt Visser.

(3) Wanneer je een spel speelt, heb je het gevoel dat je in een veilige omgeving zit waarin het oké is om fouten te maken. Dit biedt de ruimte om jezelf te verbeteren (competentie). Je moet zelf bedenken wat je gaat doen en omgaan met onverwachte situaties (autonomie), waardoor je sneller leert. Vaak speel je samen met anderen (verbondenheid) en werk je toe naar een doel, zoals het winnen van het spel of simpelweg plezier hebben (zingeving). Visser: “Zo zie je dat spelen veel mooie eigenschappen bevat die raken aan die vier soorten intrinsieke motivatie.”

(4) Het is aardig frustrerend wanneer het weer niet lukt om nee te zeggen tegen dat biertje of wanneer je aan het einde van het jaar ontdekt dat je weer geen enkel boek hebt uitgelezen. Door je eigen spelomgeving te creëren, aan de hand van gamification, kun je jezelf sneller nieuwe gewoontes aanleren.

(5) Een belangrijke valkuil bij het aanleren van nieuw gedrag is volgens Visser dat ons brein nog altijd is ingesteld op energiebesparing en het garanderen van onze veiligheid. Een typisch voorbeeld hiervan is het fenomeen ‘cognitieve dissonantie’: dit is wanneer we ontevredenheid voelen omdat onze doelen niet in lijn liggen met ons gedrag. In zo’n situatie kiest ons brein onbewust voor de optie die het minste energie kost: ons doel aanpassen. Hierdoor kunnen we, als we even niet opletten, snel terugvallen in oude patronen.

(6) Om deze valkuil te omzeilen en ons gedrag succesvol te kunnen veranderen, benadrukt Visser dat het nuttig is om onze omgeving op de hoogte te stellen van onze doelen. Zo functioneert de verantwoording naar de buitenwereld als een herinnering om niet onbewust van doel te veranderen.

noot 1 intrinsiek: iets wat vanuit de persoon zelf komt

(7) Daarnaast adviseert ze om zelf creatief te kijken welke spelelementen je kunt toepassen om zo je intrinsieke drijfveren aan te wakkeren. Een spelelement is bijvoorbeeld het ontvangen van feedback, wat inspeelt op onze intrinsieke drijfveer van competentie: we willen graag verbeteren en horen dat we iets goed doen. Een stapje boven op het simpelweg op de hoogte stellen van je omgeving zou bijvoorbeeld kunnen zijn om een wekelijks voortgangsgesprek met iemand in te plannen.

(8) Een ander voorbeeld van gamification toepassen om jezelf te motiveren, is ergens een challenge van maken of meedoen aan een grotere beweging. “Zo werkt het meedoen aan een challenge als ‘Dry January’ of ‘Stoptober’ bijvoorbeeld zo goed, omdat hier de intrinsieke drijfveren competentie en verbondenheid sterk in terugkomen: je laat zien dat je iets kan, ontwikkelt jezelf en doet het samen met anderen.”

(9) Spelen, ons onbewuste brein beter begrijpen en gamification kunnen ons dus goed op weg helpen met het aanleren van nieuwe gewoontes. Gamification heeft echter niet altijd een even positieve connotatie²⁾. Zo worden sommige spelelementen door bedrijven ingezet om in te spelen op onze verslavingsgevoeligheid. Neem bijvoorbeeld gokken: hier wordt misbruik gemaakt van onze gevoeligheid voor onverwachte beloningen.

(10) Hoewel sommige spelelementen, zoals beloningen, vooral kortstondige motivatie bieden, kunnen ze volgens Visser allemaal positief worden ingezet voor gedragsverandering. Het is aan ons om onze homo ludens te omarmen en zo een leerzame spelomgeving voor onszelf te creëren.

Julia Enderink, Psychologie Magazine, 18 maart 2025

noot 2 connotatie: gevoelswaarde van een woord