



## Nut van doelen

Jaap van der Stel

Zonder doelen gaat het slecht met ons. Ze zijn essentieel in ons bestaan, maken ons minder op onszelf gericht, geven voldoening. Het stellen van doelen is cruciaal voor zelfregulatie en psychisch welzijn; toch staan mensen er weinig expliciet bij stil. Persoonlijke effectiviteit bereik je door te focussen op je doelen en verbinding te leggen met je kernwaarden. Er is wetenschappelijk bewijs dat een doelgericht leven het ouder wordende brein beschermt. Een sterk gevoel een doel in je leven te hebben houdt ouderen vitaal, blijkt uit hersenonderzoek. Ook is bekend dat het laten voorspellen wat terechtkomt van belangrijke persoonlijke doelen, de realisatie van die doelen versterkt (Chandon et al. 2011).

Verder weten we dat het beter bereiken van je doelen gerelateerd is aan zelfwaardering en optimisme. Zelfcompassie lijkt daarbij een factor te zijn. Maar experimenten rondom zelfcontrole tonen aan dat het stellen van te restrictieve doelen averechts gedrag in de hand werkt. Hetzelfde geldt voor het streven naar perfectie. Dat is vaak gebaseerd op niet-realistische doelen en daardoor schadelijk.

Hoe het ook zij, het hartstochtelijk nastreven van doelen lijkt zinvol en er zijn talloze routes om daarin succesvol te zijn. Trouwens, onze hersenen kunnen tegelijkertijd meer doelen stellen dan we feitelijk voor ogen hebben. Belangrijk is wel dat we bij het bereiken van doelen vooruitgang ervaren. Dat lukt het beste als we ons van doelen, ook wanneer ze minder concreet zijn - zoals een plezierige partner - ook echt een voorstelling kunnen maken. Visualiseren kan daarbij helpen.

In de psychische zorg hebben we vaak te maken met mensen die in de knoop zitten met hun persoonlijke doelen of die moeite hebben ze te realiseren. We zoeken samen met de cliënt naar aangrijpingspunten voor herstel. Herstel gaat als bekend in vieren. Te onderscheiden zijn klinisch herstel (verminderen van symptomen), maatschappelijk herstel (verbeteren van deelname aan de samenleving), functioneel herstel (herstellen of ontwikkelen van het zelfregulatieve vermogen) en persoonlijk

---

Dr. dr. J. van der Stel (✉)  
Leiden, Nederland  
e-mail: jaapvanderstel@gmail.com

herstel (reflectie op waarden en identiteit, ontwikkelen van motivatie en, niet te vergeten, aandacht voor zingeving; Van der Stel 2015).

Die vier aspecten van herstel staan niet in een logische volgorde; de route die cliënten bewandelen is voor iedereen anders. Daarbij komt dat de doelen van deze aspecten van herstel van elkaar verschillen en hoe ze zich tot elkaar verhouden is eveneens individuspecifiek. Daardoor kunnen rigide zorgprogramma's, waarin de doelen al zijn vastgesteld, averechts uitpakken of in ieder geval nutteloos blijken voor dit individu. Afhaken en terugval lijken inherent aan het werk in de verslavingszorg. Toch is dat nog maar de vraag.

Kortgeleden werd ik aan het denken gezet door een interessante studie naar het perspectief van cliënten in cognitieve gedragstherapie voor angstklachten (Krishnamurthy et al. 2015). De onderzoekers gingen na hoe het komt dat een groep cliënten het programma niet afmaakte. De voor mij verrassende conclusie was dat de neiging om af te haken samenging met een relatief snelle reductie van de angstklachten na het begin van de behandeling. Mensen bij wie die reductie meer geleidelijk verliep, haakten minder vaak af. De onderzoekers trokken uiteraard de voordehandliggende conclusie: dan moeten we het tempo van vooruitgang monitoren. Het niet afronden van het programma is immers ongunstig voor een duurzaam resultaat.

Ik ga nog een stapje verder. Als doelen voor mensen zo belangrijk zijn, we wellicht een zekere 'spanning' nodig hebben tussen doel en werkelijkheid, en mensen van elkaar verschillen: waarom maken we de programma's dan niet flexibeler? Is het behalve het na elke sessie monitoren van de uitkomst en het proces niet ook nodig om te checken in hoeverre de doelen worden bereikt? En is het niet verstandig om eventueel na elke sessie de doelen bij te stellen?

Ik kan mij nog herinneren dat ik als jongetje in de vierde klas van de lagere school vreselijk lastig was. De lesjes waren te makkelijk voor mij. Verveling troef. Extra opgaven kreeg ik niet en afhaken was toen nog geen optie. Van de weeromstuit ging ik zelfs achteruit en er werd serieus voorgesteld dat ik naar de ambachtschool moest. Als ervaringsdeskundige kan ik mij dus goed inleven in hoe belangrijk het is dat doelen uitdagend moeten zijn.

Er is veel voor te zeggen om ook onze zorgprogramma's minder schools en meer persoonsgericht te maken. Doelen zijn nuttig, maar alleen als je er rekening mee houdt dat iedereen anders is.

---

## Literatuur

- Chandon, P., Smith, R., Morwitz, V. G., Spangenberg, E. R., & Sprott, D. E. (2011). When does the past repeat itself? The interplay of behavior prediction and personal norms. *Journal of Consumer Research*, 38, 420–430.
- Krishnamurthy, P., Khare, A., Klenck, S. C., & Norton, P. J. (2015). Survival modeling of discontinuation from psychotherapy: a consumer decision-making perspective. *Journal of Clinical Psychology*, 71, 199–207.
- Stel, J. van der (2015). Zingeving moet! *Verslaving*, 11, 160–161.

---

**Dr. dr. J. van der Stel** is lector ggz bij Hogeschool Leiden, senior onderzoeker bij VUmc/GGZ inGeest en adviseur beleid bij Brijder-Parnassia.