

Krijg ze gemotiveerd

Hoe kun je volhouden en nieuw gedrag
blijvend maken?



@Change - Anne Verlaek
April 2025

Onderdeel van het Be Active - Be Well Erasmus+ project



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ Project 'Be Active–Be Well'

Projectnummer: KA220-YOU-000165028

Dit project wordt gefinancierd door de Europese Unie. De meningen en opvattingen die hier worden weergegeven zijn uitsluitend die van de auteur(s) en reflecteren in principe niet die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Zowel de Europese Unie als het EACEA kunnen niet aansprakelijk gesteld worden voor deze meningen en opvattingen.

Partners

Sirius*

Centar za psihološko savjetovanje,
edukaciju i istraživanje

Sirius

Kroatië

@Change

@Change

Nederland

8D GAMES.

8D Games

Nederland

INTERNATIONALE AKADEMIE BERLIN
für innovative Pädagogik, Psychologie und Ökonomie gGmbH (IAK)

YEPP Europe

Duitsland

IVCE Institute for Youth
and Community
Engagement



The Smile of the Child

Griekenland

Heb je je ooit afgevraagd wat je nu écht motiveert om iets te doen—niet omdat het ‘moet’, maar omdat je het echt wilt?

Om nieuw gedrag (zoals een routine van fysieke activiteit) vol te houden, heb je goede intenties én motivatie nodig. Fysiek actief zijn maakt ons gezonder en gelukkiger. Als de voordelen zo duidelijk zijn, waarom is het dan toch vaak zo moeilijk om echt actief te worden? Gemotiveerd blijven gedurende meerdere weken kan als een enorme uitdaging voelen, maar wij geloven dat iedereen zijn eigen motivatie kan vinden om in beweging te komen.

Dit document geeft je uitgebreide informatie en diepgang in de theorie van motivatie. Door te begrijpen hoe jouw motivatie werkt, kun je keuzes maken die je helpen om op de lange termijn gemotiveerd te blijven. Bovendien krijg je de kans om je kennis over motivatie toe te passen om ook anderen te helpen gemotiveerd te raken om fysiek actief te worden.

Wat is motivatie?	4
Waarom moet ik wat weten van motivatie?	4
Handig model	5
De kern: niet alle motivatie is gelijk.	5
Psychologische basisbehoeften	5
Toepasbaarheid SDT	7
Hoe zit het met de motivatieniveaus?	7
Motivatieniveaus uitgelegd	8
Wat is de rol van motivatie op het SUPPORT. platform?	11
Vergeet de barrières niet	11
Metacognitieve kennis	11
Challenges	12
Puzzelstukjes	13
Referenties	14

Wat is motivatie?

Motivatie is een reden waarom we dingen doen. Dit kan komen vanuit externe factoren, zoals beloningen of druk. Maar dit kan ook van binnenuit komen, ook wel interne motivatie genoemd. Wanneer je bijvoorbeeld iets doet alleen omdat je het leuk vindt om te doen, dan ben je intern gemotiveerd.

Waarom moet ik wat weten van motivatie?

De adolescentie en vroege volwassenheid (15-30 jaar) is een belangrijke periode voor het vormen van onze identiteit en het stellen van doelen. Gedurende deze periode is motivatie cruciaal voor het vormen of vormgeven van:

- Opleiding en carrière mogelijkheden.
- Fysieke en mentale gezondheid.
- Sociaal gedrag en zelfbeeld.

Er zijn veel verschillende modellen die ons helpen in het begrijpen van hoe motivatie werkt. Maar waarom is het belangrijk om meer te weten te komen over motivatie? Het begrijpen van motivatie kan je helpen in het herkennen van waarom jij of andere mensen iets wel (of niet) doen. Motivatie is een nogal moeilijk construct. Veel verschillende factoren spelen hierin een rol. En het vinden van motivatie is niet altijd even makkelijk. Maar als je beter begrijpt hoe het werkt, kun je waarschijnlijk eerder manieren vinden om de kans op succesvolle gedragsverandering te vergroten.

Handig model

Goede intenties en motivatie zijn nodig om een succesvolle gedragsverandering te bereiken. Maar hoe creëren we motivatie op de lange termijn?

Volgens de **Zelfdeterminatietheorie (Self-Determination Theory (SDT))** van Deci en Ryan (2015) bestaan er verschillende soorten motivatie. Deze verschillende vormen van motivatie zijn gebaseerd op de mate waarin ze zelf gedetermineerd zijn, oftewel hoe erg ze door jezelf bepaald zijn. Deze theorie wordt veel gebruikt binnen het onderwijs, de gezondheidszorg, sport, psychologie en jeugdontwikkeling.

Kernidee: niet alle motivatie is gelijk

De SDT maakt onderscheid tussen drie niveaus:

- **Intrinsieke motivatie:** iets doen omdat het van nature leuk of interessant is.
- **Extrinsieke motivatie:** iets doen voor een beloning of om straf te vermijden.
- **Amotivatie:** het ontbreken van de intentie of motivatie om te handelen.

Wanneer iemand iets alleen doet om externe redenen, zoals waardering, geld of angst, verdwijnt de motivatie meestal snel. Maar wanneer we echt een verbinding voelen met wat we doen—wanneer het betekenisvol aanvoelt en we ons gesteund voelen—blijven we langer gemotiveerd. Zelfs als het moeilijk wordt. Dit betekent niet dat extrinsieke motivatie nutteloos is. Extrinsieke motivatie kan juist een geweldige eerste stimulans zijn voor verandering. Op de lange termijn is echter meer autonome motivatie nodig, omdat die het meest kansrijk is om gedrag op een duurzame manier te veranderen.

Binnen de niveaus van extrinsieke motivatie benadrukt de SDT een continuüm van internalisatie, dat loopt van extern gereguleerd gedrag tot volledig zelfgereguleerd gedrag.

Psychologische basisbehoeften

De SDT stelt dat de ervaring van de verschillende niveaus van motivatie afhangt van de mate waarin drie fundamentele psychologische behoeften worden vervuld. Om ons optimaal te kunnen ontwikkelen en functioneren, moeten er aan deze drie aangeboren psychologische behoeften voldaan worden, ze moeten bevredigd worden:

1. Gevoel van autonomie

- De behoefte om controle te voelen over de eigen handelingen en keuzes. Mensen willen het gevoel hebben dat ze de vrijheid hebben om hun eigen gedrag te kiezen en invloed te hebben op wat ze doen. Een gebrek aan autonomie leidt tot weerstand.
- Autonomie betekent niet onafhankelijkheid, maar het gevoel dat je eigen handelingen echt van jou zijn.
- Autonomie kan worden ondersteund door:
 - Het bieden van keuzemogelijkheden.
 - Persoonlijke inbreng aan te moedigen.
 - Controleren taal te vermijden (zoals 'je moet', 'je hoort').

2. Gevoel van competentie

- Het vertrouwen van mensen in hun eigen vermogen om bepaald gedrag uit te voeren. Het is de behoefte om ons effectief en bekwaam te voelen in wat we doen.
- Het gaat niet om het beste zijn, maar om het ervaren van groei en beheersing.
- Competentie kan worden ondersteund door:
 - Haalbare, maar uitdagende doelen te stellen.
 - Het geven van duidelijke, positieve feedback. Bij voorkeur direct na het gewenste gedrag.
 - Ervoor te zorgen dat vaardigheden en taken goed op elkaar zijn afgestemd. Houd de drempel om mee te doen zo laag mogelijk en zorg dat het realistisch is om het gewenste gedrag te bereiken.

3. Gevoel van verbondenheid

- De behoefte om je verbonden, gewaardeerd en onderdeel van een groep te voelen. We willen ons verbonden voelen met onze (sociale) omgeving en we willen vertrouwen voelen vanuit die omgeving.
- Jongeren bloeien op wanneer ze warmte, respect en acceptatie ervaren.
- Verbondenheid kan worden ondersteund door:
 - Oprechte relaties op te bouwen.
 - Samenwerking te stimuleren.
 - Een inclusieve, niet-oordelende omgeving te creëren.

Als jongeren ondersteuning ervaren voor autonomie, competentie en verbondenheid, dan wordt hun motivatie meer geïnternaliseerd. Daardoor wordt blijvende positieve gedragsverandering waarschijnlijker. Dit kan worden verklaard door de volgende positieve uitkomsten voor de jongeren:

- Grotere betrokkenheid.
- Betere school- en persoonlijke prestaties.
- Beter psychologisch welbevinden.
- Meer doorzettingsvermogen bij uitdagingen.

Toepasbaarheid van SDT

De principes van het SDT kunnen door professionals worden geïntegreerd in verschillende contexten, zoals:

- Onderwijs/klaslokalen (leerlinggestuurd leren, samenwerkingsprojecten).
- Sport (bevorderen van teamgeest, persoonlijke doelen stellen).
- Coaching/therapie (motiverende gespreksvoering, autonomie-ondersteunend luisteren).
- Programma's voor jongeren (activiteiten co-creëren, peer mentoring).

De sleutel ligt in:

- Empathie tonen: het perspectief van de jongere begrijpen en erkennen.
- Niet-oordelend zijn: vermijd kritiek of ongevraagde adviezen.
- Open vragen stellen: moedig diepere verkenning en zelfexpressie aan.
- Validatie gebruiken: laat jongeren weten dat hun gevoelens en ervaringen begrijpelijk en oké zijn.
- Zelfreflectie stimuleren: help jongeren hun eigen waarden, doelen en motivaties te ontdekken.
- Controle vermijden: probeer een gesprek niet te sturen naar een bepaald resultaat of de jongere je eigen agenda op te leggen.

Hoe zit het met de motivatieniveaus?

De mate waarin de drie basisbehoeften worden vervuld, bepaalt welk type motivatie iemand ervaart voor een bepaald gedrag. Hoe meer mensen het gevoel hebben dat hun basisbehoeften worden bevredigd, hoe sterker hun motivatie is om bepaald gedrag uit te voeren.

Volgens de SDT bestaan er zes typen of niveaus van motivatie. Het is belangrijk om te beseffen dat we zelden worden gedreven door slechts één type motivatie. Daarom is het nuttig om motivatie te zien als een continuüm, dat loopt van 'niet-zelfgedetermineerd tot volledig zelfgedetermineerd' gedrag.

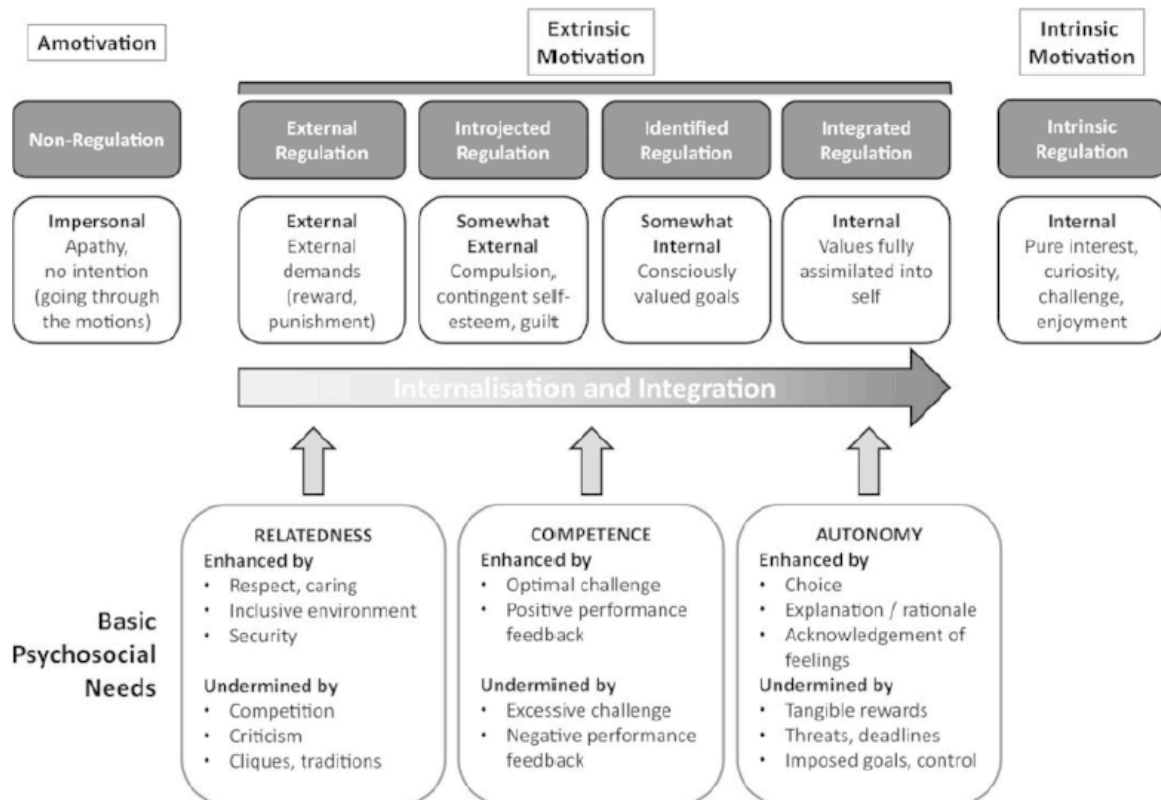


Figure 1. Self-Determination Theory

Motivatie-niveaus uitgelegd

Hierna gaan we dieper in op de verschillende niveaus van motivatie. Daarnaast worden er per niveau enkele mogelijke toepassingen beschreven, mede toegespitst op de context van fysieke activiteit.

• Amotivatie

- De intentie om een bepaalde activiteit uit te voeren is nauwelijks aanwezig. Er is sprake van een gevoel van apathie, men “doet maar wat”.
- Mensen hechten weinig waarde aan bepaald gedrag of voelen zich onbekwaam en/of niet in controle.

⇒ Toepassing: Geef jongeren het gevoel dat ze wél in staat zijn om ander gedrag te vertonen en vergroot de kans dat ze de resultaten van dit nieuwe gedrag belangrijker gaan vinden. Dit kan en moet worden gedaan door iemand die belangrijk is voor de jongere of die wordt gezien als een professional op dit gebied (en daardoor als betrouwbaar gezien wordt).

- **Extern gereguleerde motivatie**

- Gedrag wordt vertoond om straf te vermijden of een beloning te verkrijgen.

⇒ Toepassing: Benadruk de voordelen en beloningen van regelmatig fysiek actief zijn. Bijvoorbeeld: minder financiële kosten door gezondheidsproblemen, meer energie en concentratie, een beter welzijn. Zorg er daarnaast voor dat jongeren direct na het gewenste gedrag worden beloond.

- **Geïntrojecteerde motivatie**

- Gedreven door gedeeltelijk geïnternaliseerde drijfveren zoals het vermijden van schaamte, het zoeken naar goedkeuring of het beschermen van het ego.
- Er is bereidheid om gedrag te veranderen, maar dit gebeurt nog niet volledig op basis van de eigen wil of interne motivatie.
- De sociale component is belangrijk, want deze motivatie komt deels van buitenaf en wordt gekenmerkt door dwang, voorwaardelijke of eventuele eigenwaarde en schuldgevoel.

⇒ Toepassing: De sociale component speelt hier een cruciale rol. Deze motivatie kan worden gestimuleerd door de nadruk te leggen op sociale aspecten. Bijvoorbeeld: sporten met een vriend(in) op vaste dagen of tijden. Wanneer jongeren samen met iemand actief zijn, voelen ze zich schuldig als ze een afspraak niet nakomen. Dit gevoel motiveert hen om toch te komen opdagen en fysiek actief te blijven.

- **Geïdentificeerde motivatie**

- Motivatie gebaseerd op bewuste waarden en zaken die persoonlijk belangrijk zijn.
- De persoon beseft dat het nieuwe gedrag iets oplevert of iets goeds met zich meebrengt.
- De activiteit krijgt persoonlijke betekenis voor de jongere, waardoor iemand zichzelf kan aanmoedigen om gedrag te veranderen en een gewenst doel te bereiken.

⇒ Toepassing: Faciliteer jongeren in het vinden van een fysieke activiteit waarvan ze weten dat dit een positief effect op henzelf zal hebben. Laat jongeren ervaren dat lichamelijke activiteit iets goeds kan opleveren. Gebruik fysieke activiteit als een middel om een bepaald doel te bereiken.

In deze fase zijn jongeren in staat om specifieke doelen te stellen voor nieuw gedrag. Zorg ervoor dat jongeren hun eigen doelen stellen. Wanneer doelen persoonlijk zijn en ook uitgesproken worden naar anderen, dan is de kans groter dat ze zich eraan houden.

- **Geïntegreerde motivatie**

- Een persoon is gemotiveerd om gedrag te veranderen omdat het gewenste gedrag als onderdeel van de eigen identiteit wordt gezien.
- Het gedrag sluit naadloos aan bij de persoonlijke waarden.

⇒ Toepassing: Laat jongeren hun eigen waarden opschrijven. Wanneer deze waarden overeenkomen met regelmatig fysiek actief zijn, zullen ze extra gemotiveerd raken door deze uitgesproken waarden.

Mensen hebben de neiging om op te komen voor hun eigen waarden, vooral wanneer deze publiekelijk zijn gedeeld (bijvoorbeeld op het challenges-formulier of met een jeugdwerker). Wanneer blijkt dat hun uitgesproken waarden niet overeenkomen met hun huidige gedrag, zullen ze eerder geneigd zijn hun gedrag aan te passen om trouw te blijven aan hun waarden en naar deze waarden te handelen.

- **Intrinsieke motivatie**

- Gedrag wordt uitgevoerd omdat het leuk, bevredigend en/of interessant is.
- Vooral het gevoel van voldoening zorgt ervoor dat mensen de activiteit willen blijven doen.

⇒ Toepassing: Begeleid jongeren richting fysieke activiteiten die ze écht leuk, interessant en bevredigend vinden. Zodra ze zo'n activiteit hebben gevonden, is er weinig meer nodig om hun motivatieniveau te verhogen – ze blijven vanzelf gemotiveerd.

Wat is de rol van motivatie op het SUPPORT. platform?

Vergeet de barrières niet

Wanneer we het hebben over gedragsverandering, is motivatie belangrijk. Maar mogelijke belemmeringen voor bepaalde gedragingen spelen ook een grote rol. Het heeft weinig zin om de motivatie te vergroten als de ervaren barrières te groot zijn. Iedereen heeft andere redenen om gemotiveerd te raken, maar er zijn ook gemeenschappelijke obstakels die het moeilijk voor ons maken om bepaald gedrag vol te houden.

Tijdens interviews met jongeren in de landen die deelnemen aan het Be Active – Be Well (BABW)-project kwamen belangrijke barrières naar voren met betrekking tot regelmatige fysieke activiteit. Deze moesten ook worden geïntegreerd in het platform.

Het resultaat is SUPPORT., een platform waarin zowel motivatie als mogelijke barrières zijn verwerkt.

*Meer informatie over de ervaren barrières en motivatie van jongeren en jeugdwerkers is te vinden in de **Best Practice Guide** op de website <https://www.beactivebewarell.eu/>.*

Metacognitieve kennis

Het hoofddoel van het platform is het verbeteren van de metacognitieve kennis van jongeren over hun persoonlijke motivatie.

Motivatie om actief te zijn is een belangrijk probleem dat werd vastgesteld in de Best Practice Guide van het BABW-project. Jongeren zijn doorgaans fysiek en economisch in staat om te sporten, maar mentaal vaak niet in staat om daadwerkelijk (of blijvend) actief te worden.

Metacognitie betekent 'bewustzijn en begrip van de eigen denkprocessen'.

Door de kennis van jongeren over hoe motivatie werkt te vergroten, kunnen ze beter begrijpen waarom bijvoorbeeld:

- Het moeilijk voor ze is om zich aan goede voornemens te houden.
- Naar de sportschool gaan makkelijker is wanneer een vriend ook meegaat.
- Voetballen niet voelt als sporten, terwijl hardlopen dat wel doet.

Challenges

Door jongeren de tools te geven om te ontdekken waar ze zich bevinden op de motivatieschaal (voor fysieke activiteit), kunnen ze leren welke acties relevant zijn om hun motivatie te versterken. Deze acties worden aangeboden in de vorm van challenges op het platform. Alle challenges en bijbehorende acties houden rekening met verbondenheid, competentie en autonomie. Dat gebeurt door ervoor te zorgen dat:

- Er ruimte is voor empathie: het perspectief van de jongere staat centraal in alle challenges. Door de uitdagingen te bespreken met andere jongeren of jeugdwerkers ontstaat er meer begrip en erkenning voor dat perspectief.
- Het platform en alle challenges niet-oordelend zijn: het draait om reflectie op eigen gevoelens, gedachten en gedrag. Ongevraagde en onpersoonlijke adviezen worden vermeden.
- Alle vragen open zijn geformuleerd: dit stimuleert diepere verkenning en zelfexpressie bij de gebruikers.
- Er validatie is: gebruikers worden aangemoedigd om hun uitdagingen openlijk te bespreken met anderen (familie, vrienden, jeugdwerkers) zodat ze voelen dat hun gevoelens en ervaringen begrijpelijk en oké zijn.
- Zelfreflectie wordt gestimuleerd: door te vragen naar hun eigen gevoelens, gedachten en acties, helpt het platform jongeren hun eigen waarden, doelen en motivaties te verkennen.
- Controle wordt vermeden: het platform stuurt niet naar een specifiek resultaat of agenda. Het is een persoonlijke reis waarbij jongeren zelf de controle houden door altijd hun eigen keuzes te maken.

Daarnaast houden de challenges rekening met mogelijke barrières die de gebruiker ervaart. Ze helpen deze te overwinnen, bijvoorbeeld door te leren omgaan met tijdgebrek of het ontwikkelen van een nieuwe routine, etc.

Tijdens het proces krijgen gebruikers zeer relevante informatie die aansluit bij hun huidige motivatieniveau en ervaren barrières. Dit voorkomt valkuilen van overbodige of algemene informatie zoals "Bewegen is gezond!" of "Maak het leuk!", die vaak niet genoeg zijn om jongeren blijvend in beweging te houden.

Puzzelstukjes

Hoe zorgen we ervoor dat gebruikers het ontbrekende stukje van hun puzzel vinden? De Motivatie Meter helpt hen te ontdekken welk stukje van de puzzel 'motivatie' ontbreekt of welke obstakels ze ervaren. Deze meter kan worden gebruikt om de perfecte challenge voor de gebruiker te vinden. Door het voltooien van de challenge zal hun motivatie om in beweging te komen verbeteren. Deze verbetering van motivatie wordt waarschijnlijk doordat de structuur van de challenges ervoor zorgt dat de drie basisbehoeften worden vervuld en dat de aangeboden challenges aansluiten bij de huidige motivatie en ervaren barrières van de gebruiker.

De SDT vormt de basis van het platform. Na het invullen van de Motivatie Meter worden gebruikers echter niet expliciet in één specifiek niveau of categorie geplaatst, omdat er geen 'goede' of 'slechte' niveaus zijn. Motivatie bevindt zich op een continuüm en het is moeilijk om iemand in slechts één niveau onder te brengen. Meestal zijn er meerdere soorten motivatie tegelijkertijd aanwezig. Het is daarom veel belangrijker om voortdurend rekening te houden met wat op dat moment de belangrijkste motivatie van de gebruiker is voor het specifieke gedrag (zoals fysieke activiteit).

Daarnaast kunnen we niet genoeg benadrukken hoe belangrijk het is om begeleiding af te stemmen op de specifieke behoeften van de gebruiker. Het draait niet om het niveau, maar om hun huidige behoeften. Vind hun ontbrekende puzzelstukje(s). Pas dan kun je de puzzel oplossen – en zullen zij gemotiveerd raken én gemotiveerd blijven.

Referenties

Be Active Be Well (2024). *Best Practices Guide* [pdf report]. Retrieved from https://www.beactivebewell.eu/_files/ugd/92f5b0_a6157289b83341dab022f02310f6186d.pdf

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2015). Self-Determination Theory. In Elsevier eBooks (pp. 486–491). <https://doi.org/10.1016/b978-0-08-097086-8.26036-4>