Last van uitstelgedrag? Dit is de oorzaak en nee, luiheid heeft er meestal niets mee te maken

De afwas laten staan, een opdracht voor je werk op de lange baan schuiven, pas de nacht voor je (her)examen beginnen te studeren: iedereen - man of vrouw - stelt weleens uit. Als het gedrag chronisch wordt, raak je mogelijk verstrengeld in een negatieve spiraal. Hoe ontstaat een uitstelpatroon? En hoe geraak je er weer uit? We vroegen het aan twee experts.

17 augustus 2026 om 02:00 – Hanne Vandenweghe

Waar komt uitstelgedrag vandaan? “Vanuit de gedragstherapie kijken we wat de functie is van gedrag. Waarom stoppen we voor een rood licht? Omdat we hebben geleerd dat doorrijden negatief kan uitpakken, want de kansen op een ongeval stijgen. Het omgekeerde geldt voor gedrag dat een positief effect kan hebben. Het mechanisme van straf en beloning zit ook achter uitstelgedrag, al is het veel complexer”, zegt klinisch psychologe Anouk Vanden Bogaerde, verbonden aan de VUB. “Het hangt grotendeels af van de termijn waarop de gevolgen zullen plaatsvinden. De kortetermijneffecten zijn doorgaans positief. Door iets uit te stellen, word je op het moment zelf niet met onplezierige dingen geconfronteerd. Het gevolg op langere termijn is uiteraard negatief. Je kan niet oneindig lang wachten om te studeren, op te ruimen of rekeningen te betalen.”

Uitstelgedrag wordt ook beboet. “Koop je iets dat je achteraf mag betalen, maar stel je het uit om het uiteindelijk te vergeten? Dan krijg je een kleine boete in de vorm van herinneringskosten. Die zijn vaak niet zwaar genoeg om in de toekomst niet meer uit te stellen. Integendeel: de kans bestaat dat je het vergoelijkt omdat het om een klein bedrag gaat. Studenten die last minute hun cursus vanbuiten leren en erdoor zijn met de hakken over de sloot, zullen ook zelden niet klagen. Bij een serieuze buis is het een ander verhaal en komt vaak het besef dat ze zich de ‘luxe’ van het uitstellen niet meer kunnen permitteren.”

Uitstellen is niet altijd een slechte zaak. “Het wordt pas problematisch wanneer je er zelf last van ondervindt”, zegt Séverine Van De Voorde, doctor in de psychologie en auteur. Als je een idee hebt en de uitvoering ‘uitstelt’, las je bewust een pauze in voor een rijpingsproces in je brein. De tijd doet haar werk, zeg maar. Ze ziet drie mogelijke oorzaken voor procrastinatie die wel problematische proporties aanneemt. “De oplossing hangt telkens af van het waarom”, zegt ze.

Doctor in de psychologie Séverine Van De Voorde © *

Oorzaak 1: je wil het niet

“De taak is saai of allesbehalve leuk. Denk aan administratief of huishoudelijk werk. Je weet wat je moet doen, je kan het, maar je wil het niet. Je neemt andere, leukere dingen voor.”

Oplossingen

“Er bestaan korte strategieën om het jezelf makkelijker te maken. Bepaal eerst je doel en bedenk dan hoe je er op een leuke manier toe kan komen. Een berg strijk? Zet een filmpje op om het aangenamer te maken. Binnenkort een (her)examen? Start een videocall en studeer samen met je vriend(in). Dit is het principe van accountability: je moet verantwoording afleggen aan een buddy. Je kan een timer instellen; zo maak je de taak klein en kort. Tien minuutjes papierwerk, sport of opruimen en daarna meteen stoppen. Vaak doe je na het alarm gewoon door. Eraan beginnen is het moeilijkst. Let wel: het juiste tijdstip is belangrijk. Wie ‘s avonds vroeg moe is en in de zetel neerploft, kijkt op welk moment vervelende taken beter passen.”

“Je kan ook een straf bedenken. Verbied jezelf iets leuks, tenzij je eerst dat ene ding doet waar je tegenop ziet. Omgekeerd zou je jezelf ook kunnen belonen wanneer je het vervelende taakje net wél hebt gedaan. Zoek daarbij naar ‘beloningen’ die voor jou waardevol of zinvol zijn – zaken die je dus echt belangrijk vindt”, aldus Vanden Bogaerde. “Straffen zal echter niet werken bij wie opstartproblemen heeft. Deze mensen verkiezen eerst een beloning om dan vanuit die executiekracht naar het lastige te gaan.”

Oorzaak 2: je kan het niet

“Je staat voor een opdracht die te complex voor je is. Je hebt geen overzicht en je weet niet waar te beginnen.”

Oplossingen

“Hier ligt de oplossing in het opdelen van de taak. Stel: je wil een kamer schilderen of verbouwen, maar het project is te overweldigend. Maak de drempel zo klein mogelijk.

Begin met opmeten, ga dan de kleur/stijl bepalen, schilder eerst één muur, dan de volgende… In dit scenario stel je meestal uit omdat het stappenplan onduidelijk is. Dat moet helder zijn. Kan je het echt niet zelf? Schakel hulp in. Wie in je omgeving heeft al iets gelijkaardigs gedaan? Zijn er online filmpjes beschikbaar of kan je ergens een demonstratie zien?"

Oorzaak 3: je durft het niet

"Uitstelgedrag met angst als onderliggende reden is vaak ontstaan in de kindertijd en is diepgeworteld. Je weet wat te doen, kan het wellicht wel, maar bent bang voor kritiek, om te falen of fouten te maken. Perfectionistische en afwijzingsgevoelige personen hebben er vaak last van: ze geraken niet in gang en er treedt taakverlamming op. Het uitstellen is een vorm van zelfsabotage. Hoewel onderliggende angsten blijven bestaan, kan je, mits inzicht in belemmerende overtuigingen, patronen doorbreken."

Oplossingen

"Stel: je bent een ondernemer met een tof product. Het ligt klaar, maar je durft het niet te lanceren. In deze situatie loont het om te experimenteren met gedrag. Bijvoorbeeld: doe het eens nonchalant om te zien wat er spontaan komt. Of focus op de minimumnormen van je doel, met de optie om er later verder aan te sleutelen. Voor sommigen helpt het om eerst iets te proberen voor bekenden, dan pas voor de buitenwereld. Zie het resultaat van deze experimenten als een kladversie; je haalt het dreigingsniveau voor jezelf omlaag."

(Z)onder stress

Dan heb je nog een groep die graag uitstelt. De reden? De mensen vinden dat ze beter presteren onder tijdsdruk. "Heb je geleerd om iets last minute te doen, dan heb je een strategie eigen gemaakt om snel te presteren en op het laatste nippertje in de zone te geraken. De stress neem je er graag bij. Er is weinig wetenschappelijk bewijs dat je meer focus hebt wanneer de deadline nadert. Maar: als alles in orde komt, zijn er weer positieve gevolgen. Je krijgt bevestigd dat uitstellen werkt voor jou", aldus Vanden Bogaerde. "Gezonde stress komt in golven. Je mag er *in the end* gerust aan honderd kilometer per uur voor gaan als je ook een toolkit hebt om jezelf erna te kalmeren. Altijd gas geven zonder ontspannen is niet gezond. Anderen hebben die urgentie helemaal niet nodig. Bij wie motivatie uit prioriteiten komt, is er zelden sprake van druk. De drijfveren verschillen van mens tot mens", zegt Van De Voorde.

"Bepaalde personen op het neurodivergente spectrum kúnnen simpelweg de koe niet bij de horens vatten door het samenspel van neurotransmitters. Ze hebben te weinig dopamine, waardoor hun motivatie uitblijft. Een naderende deadline verandert de zaak. Dan zorgt noradrenaline voor enorm veel energie; beschouw het hormoon gerust als het gaspedaal van ons systeem. Er ontstaan ineens veel prikkels en er wordt op het laatste nippertje bergen werk verzet. De dringendheid is een enorm drijvende factor. De

keerzijde: iemand met de diagnose ADHD heeft weinig tijdsbesef. Op het laatste moment in gang schieten brengt hen soms in de problemen. Het helpt om taken strategisch of gepland uit te stellen. Daarbij wordt een grote opdracht kort voor de deadline in stappen opgedeeld met gecreëerde urgentie om de kans op moeilijkheden te verkleinen.”