



UGent doet onderzoek naar de Dodentocht: “Juiste motivatie helpt tegen pijn en verveling”

Joachim Waterschoot van de UGent heeft samen met andere onderzoekers onderzocht waarom iemand meedoet aan de Dodentocht en welke profielen meer kans maken op slagen. Daaruit blijkt dat vooral motivatie en goesting een grote rol speelt. Fysieke voorbereiding is dan weer minder belangrijk.



Anke Van Meer

vr 06 mrt 08:45



“Ik was heel nieuwsgierig naar hoe mensen zichzelf gemotiveerd kunnen houden tijdens monotone taken”, vertelt Joachim Waterschoot in het ochtendprogramma van Radio 2. “Ik heb zelf twee keer meegedaan aan de Dodentocht. De eerste keer viel dat heel goed mee, maar de tweede keer was helemaal niet zo leuk. Toen ik aan de finish kwam, had ik heel veel pijn. Ik vroeg me zelfs af waarom ik zo zot was om mee te doen. Het verschil tussen de twee keren was opmerkelijk, en dat werd dan de insteek van mijn doctoraat.”

“Als je jezelf veel druk oplegt, ben je gevoeliger voor pijn en verveling

Motivatie en goesting

Uit onderzoek bleek dat de fysieke voorbereiding onderdoet voor de motivatie van de wandelaar. “Motivatie blijkt heel belangrijk”, legt Waterschoot uit. “Mensen die met veel druk starten en zich willen bewijzen, hadden veel minder kans om aan te komen. Mensen die heel veel goesting hadden en het relevant, zinvol en plezierig vonden, gingen de tocht dan weer als plezierig ervaren. De juiste motivatie blijkt mensen te beschermen tegen gevoelens van pijn en verveling. Als er druk aanwezig is, zit je meteen in een negatieve cyclus. Dan word je zelfs gevoeliger voor pijn en verveling.”

Leeftijd

Maar Waterschoot ontdekte nog veel meer. “We zagen bijvoorbeeld ook nog dat mannen meer kans hebben om aan te komen”, zegt hij. “En ook dat er een enorm leeftijdseffect was. Oudere mensen kwamen veel vaker aan dan jonge mensen. Er valt eigenlijk nog heel veel te onderzoeken. Volgend jaar willen we graag de fysieke en mentale voorbereidingen eens in kaart brengen.”

Al wandelend ondervragen

Voor zijn doctoraat werkte Joachim Waterschoot samen met andere onderzoekers van de UGent. “We hebben met een vragenlijst gewerkt die mensen drie dagen voor de Dodentocht moesten invullen”, vertelt Waterschoot. “Tijdens de tocht zelf hebben we ook nog vragen gesteld. We hebben geprobeerd om dat zo comfortabel mogelijk te laten verlopen voor de wandelaars. Zo stapten we bijvoorbeeld mee en konden de vragen ook mondeling beantwoord worden.” Uiteindelijk verzamelde Joachim Waterschoot en zijn team data van zo’n 1400 wandelaars.

Radio 2

Oost-Vlaanderen

Anke Van Meer

Binnenland

Gent

Bornem

Net Binnen

Taalfout opgemerkt?

Nieuws melden?

Andere fout opgemerkt?

LEES OOK

CULTUUR & MEDIA

Naakten in Gent of een nieuwe uitkijktoren op de Kalmthoutse Heide? Dit heeft het weekend voor u in petto

🕒 07:35

OOST-VLAANDEREN

Zet je schrap voor grote werkzaamheden (en veel hinder) op de ring rond Gent vanaf maandag 9 maart

vr 06 mrt 🕒 20:32

OOST-VLAANDEREN

Tien migranten gered uit vrachtwagen nabij Gent, vier verdachten opgepakt

vr 06 mrt 🕒 18:25



CORONAVIRUS/COVID-19

Oost-Vlaamse horeca merkt weinig van het coronavirus: "In Gent werden maar 22 hotelboekingen geannuleerd"

vr 06 mrt 13:54



Luister naar Radio 2 voor meer nieuws uit Oost-Vlaanderen

Klik hier



Blijf op de hoogte van alle ontwikkelingen over het nieuwe coronavirus/Covid-19.

Schrijf je in op onze nieuwsbrief.

Inschrijven

Meest gelezen



BATIBOUW

Bouwplannen? Renoveren? Bekijk hier of u wel alle premies gebruikt waar u recht op heeft

05:30

1

CORONAVIRUS/COVID-19

Amerikaans festival SXSW afgelast, Nederlandse overheid vraagt alle zieke inwoners van Noord-Brabant binnen te blijven

07:35

2

CULTUUR & MEDIA

Naakten in Gent of een nieuwe uitkijktoren op de Kalmthoutse Heide? Dit heeft het weekend voor u in petto

07:35

3

PODCAST Planeet Frank

Planeet Frank: Onze weerman over een nieuwe ijstijd en zeedijken

vr 06 mrt 10:55

4

Het Journaal en Het weer

HERBEKIJK

Het Journaal Laat

Bekijk hier "Het Journaal Laat" van vrijdag 6 maart.

HERBEKIJK

Het weer

Bekijk het weerbericht van vrijdag 6 maart om 20.05 uur.

TV-PROGRAMMA'S



VOLG VRT NWS

Schrijf je in op onze dagelijkse nieuwsbrieven

Schrijf je hier in

Volg ons op sociale media



MELD NIEUWS

Bent u getuige van een nieuwsfeit of hebt u zelf nieuws te melden?

Meld nieuws

MOBIELE APP

Volg VRT NWS op uw smartphone of tablet via de VRT N app.

Beschikbaar voor [iOS](#) en [Android](#).



nl vrtnews.b



Informatie

Deontologie
Rechtzettingen
Privacy
Gebruiksvoorwaarden
Jobs
Responsible Disclosure Policy

Contact

Hoofdredactie
Bedrijfsgegevens
Hebt u een vraag
RSS

