

## Dossier Coronacrisis



# Knipperlicht, voetafdruk en verplicht mondkmasker: "Betere omkadering nodig om gemotiveerd te blijven", zegt psycholoog

Afgelopen weekend was er veel te doen over mensen die na het sluitingsuur van cafés en restaurants nog op straat bleven rondhangen. "We beleven nu de weerslag van de lockdown, we willen weer ten volle van onze vrijheid genieten", zegt motivatiepsycholoog Maarten Vansteenkiste. Maar hoe gaan we daarmee om? "Tot nu was het altijd een oproep om onze verantwoordelijkheid te nemen, maar die klinkt hol. We hebben een betere en meer concrete omkadering nodig."

## Kathleen Heylen

ma 22 jun 11:17

Groepen mensen die na sluitingstijd van de cafés en restaurants op straten en pleinen blijven hangen, zonder afstand te houden, zonder mondkmaskers te dragen. Het veroorzaakte afgelopen weekend veel controverse. "We weten niet goed hoe we moeten omgaan met het nieuwe normaal, maar dat is niet business as usual zoals vroeger," waarschuwt professor Erika Vlieghe, voorzitter van de expertengroep over de exit (GEE).

Hoe kunnen we die uitpattingen van afgelopen weekend verklaren? "We zijn lange tijd in ons kot moeten blijven, we zijn gefrustreerd geraakt in onze autonomie", zegt **Maarten**

**Vansteenkiste.** Hij is professor motivatiepsychologie aan UGent en zit ook in de expertengroep "Psychologie en corona". Die staat de groep experts bij die de exit uitstippelt (de GEES, red) met advies over de psychologische impact en behoeften van mensen in het crisis- en exitbeleid. "Wat we nu zien, is de *rebound*, de weerslag van de lockdown. We willen compenseren, ten volle van onze vrijheid profiteren."

Een verklaring is één ding, hoe je daarmee moet omgaan, dat is iets anders. Hoe kan je mensen gemotiveerd houden, of opnieuw motiveren? "Tot nu toe is het beperkt gebleven tot een soort oproep tot verantwoordelijkheid. Maar dat is een oproep zonder enige omkadering. Het is een holle oproep. We hebben een betere, een meer concrete omkadering nodig. Denk aan een knipperlichtsysteem, een coronavoetafdruk, een verplichting van mondkapen en *social influencers*."

“ Tot nu toe bleef het bij een oproep tot verantwoordelijkheid. Maar dat is een holle oproep, zonder enige omkadering. We hebben beter en concreter nodig.

**Professor Maarten Vansteenkiste**

## **Knipperlichten en coronavoetafdruk**

Wat moeten we verstaan onder een **knipperlichtsysteem**? "Hiermee kan je aangeven in welke fase van de pandemie we ons bevinden", legt professor Vansteenkiste uit. "Je kan het vergelijken met de terreurniveaus. Dan kan je uitleggen: *we zitten nu voor corona in code geel, we streven naar groen. We komen van code rood, en via oranje zijn we nu nae geel gegaan*. Op die manier kan je aan de bevolking heel duidelijk visualiseren waar we zitten en waar we naartoe willen."

Vansteenkiste pleit ook voor een **coronavoetafdruk**, vergelijkbaar met de ecologische voetafdruk. "Je legt mensen dan een aantal vragen voor waarmee ze hun eigen risico kunnen inschatten, hun eigen risico dat ze het virus kunnen verspreiden. Dat draagt bij tot meer bewustzijn van je eigen verantwoordelijkheid."

Maakt zo'n coronavoetafdruk wel indruk? 's Avonds laat en na eventueel een paar glazen op, ga je daar misschien niet meer aan denken. "Dat klopt, maar als je dat dan lokaal gaat uitwerken, met lokale knipperlichten, gaat duidelijk zijn, dat wie de regels overtreedt, op blaren moet zitten. Als er lokaal maatregelen verstrengd moeten worden, is dat het gevolg van nonchalance, van ónze nonchalance."

“ Als er lokaal maatregelen verstrengd moeten worden, is dat het gevolg van nonchalance, van onze nonchalance.

**Professor Maarten Vansteenkiste**

### "Inspelen op kwetsbare doelgroepen"

Doelgericht communiceren naar bepaalde doelgroepen is ook belangrijk. Aan jongeren bijvoorbeeld, ze voelen zich misschien gestraft voor een ziekte waar ze zelf weinig last van hebben, ze hebben er allicht ook niet de aangenaamste maanden op zitten, binnenblijven, examens...

"We moeten meer inspelen op de bepaalde kwetsbare doelgroepen", zegt Vansteenkiste. "Wij hebben vanuit de expertengroep "Psychologie en corona" gepleit voor **social influencers**. Personen die belangrijk zijn in bepaalde groepen, die daar een rol spelen, en uitleggen waarom iets belangrijk is, of wat ze lastig vinden. We moeten dat in een campagne uitleggen."

### "Draagvlak om mondk masker te verplichten"

Professor Vansteenkiste ziet ook een steeds groter draagvlak bij de bevolking om het dragen van een **mondmasker te verplichten** en denkt dan ook dat we dat moeten overwegen. "Nu zien we niks als we op straat komen. En als je buurman geen mondk masker draagt, waarom zou jij er dan een dragen? Hoe meer mensen een mondk masker dragen, hoe meer we ons daaraan spiegelen. Het zien maakt ons bewust. Je ziet anderen het voorbeeld geven."

“ Ik denk dat we op een punt zitten waar we een mondk masker kunnen gaan verplichten, als een noodzakelijke maatregel.

**Professor Maarten Vansteenkiste**

"Ik denk dat we op een punt zitten waar we een mondk masker kunnen gaan verplichten, als een noodzakelijke maatregel. We zien door het toenemende draagvlak dat een dergelijk verplichting ook niet zou voelen als een aanslag op onze vrijheid en autonomie."

### "Mensen leren verantwoordelijkheid te nemen"

"Het knipperlichtsysteem laat toe te zien waar we ons bevinden, de coronavoetafdruk brengt ons meer bewustzijn over onze eigen verantwoordelijkheid, de social influencers

kunnen gericht motiveren, een verplicht mondkmasker maakt het zichtbaarder", somt professor Vansteenkiste op.

"Het is het geheel van al die dingen samen. Het is een kwestie van de juiste omkadering bieden waarin mensen leren verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen gedrag en anderen ook aanmoedigen om dat te doen."