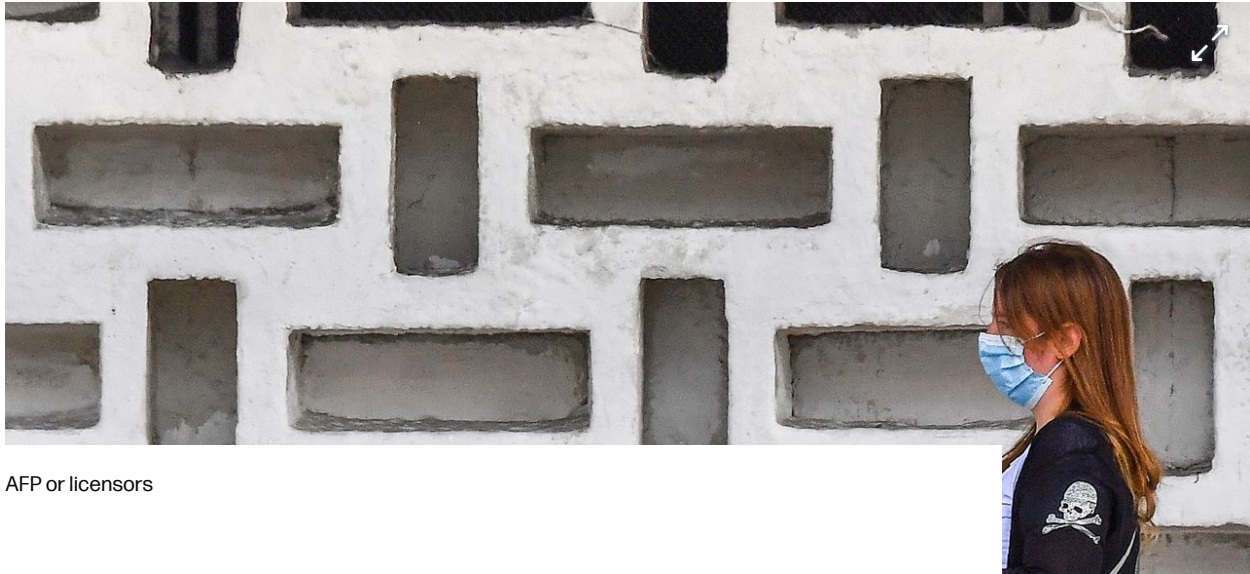


Dossier Coronacrisis

AFP or licensors

Motivatiepsycholoog Maarten Vansteenkiste: "Overheid moet het waarom van de maatregelen beter uitleggen"

Er heerst weer wat verwarring na de persconferentie van premier Wilmès over de strengere coronaregels. Zijn het nu vijf mensen in onze bubbel, of toch tien, mits veiligheidsmaatregelen? De cijfers op zich doen er minder toe, vindt motivatiepsycholoog Maarten Vansteenkiste. Psychologisch is het van belang om de logica achter de maatregelen beter toe te lichten. Want dan zijn we meer gemotiveerd om ze goed toe te passen.

Kristien Bonneure

ma 27 jul ⌚ 20:44

Maarten Vansteenkiste (UGent) doet onderzoek naar onze motivatie voor alle coronamaatregelen en geeft ook advies aan de Veiligheidsraad. De nieuwe regels roep toch weer wat verwarring op. "Dat is niet de eerste keer," zegt Vansteenkiste in "De wereld vandaag" op Radio 1. "Vanuit psychologisch standpunt is het beter om de logica achter de maatregelen uit te leggen. Mensen moeten weten waarom."

Beluister het gesprek en/of lees onder het audiofragment voort:



Vanaf woensdag kan een alleenstaande bijvoorbeeld 5 verschillende vrienden zien. Dat zijn eigenlijk zes bubbels die samenkomen, stelt Maarten Van Steenkiste. Maar als één gezin een ander gezin ontmoet, dan zijn dat qua aantal misschien meer personen, maar toch maar twee bubbels. De psycholoog vindt het "bubbelprincipe" duidelijker dan het pure cijferwerk. "Eerst 4, dan 10, dan 15 en nu weer 5."

“ Het "waarom" moet meer aandacht krijgen

Waarom de regels strenger zijn is belangrijker dan het precieze aantal, vindt de psycholoog. "Men moet inzicht geven in de noodzaak van het inperken van het aantal contacten. Hoe meer je dat begrijpt, hoe groter je engagement zal zijn."

"Men zou bijvoorbeeld een simulatie kunnen maken, vindt Vansteenkiste, om mensen te motiveren. Hoe zal de curve evolueren als we met 15 mensen contact blijven houden? Of met 10? Of met 5?"

"Dan zien mensen het effect van de inspanningen op de curve. Dat schept vertrouwen. Dan gaan ze denken: "Als we nu hard ons best doen, gaan we resultaat boeken."

Hoe dan ook zijn eigen motivatie en persoonlijke verantwoordelijkheid de komende vier weken cruciaal. De overheid en de wetenschappers mogen voor Maarten Vansteenkiste ook nog duidelijker zijn en bijvoorbeeld aangeven vanaf welke drempel inzake besmettingen of ziekenhuisopnames nieuwe maatregelen noodzakelijk zijn. "Dan volgen mensen dat en nemen ze hun verantwoordelijkheid op. Men moet mensen betrekken in het veranderingsproces."

“ Niet de kwantiteit, maar de kwaliteit van het contact telt

Het terugschroeven van sociale contacten zal overigens weer psychologische impact hebben, net zoals tijdens de lockdown. Maar anderzijds "is niet het aantal mensen, maar wel de kwaliteit van de interactie belangrijk," volgens Van Steenkiste.

“ Overleg en moedig elkaar aan

Overleg binnen een gezin is heel belangrijk om te kiezen wie vanaf woensdag onze bubbel van vijf mag en wie niet. Of om de moeilijke beslissing te nemen om een gepland feest of reis met te veel mensen te annuleren.

Motivatiepsycholoog Vansteenkiste roept ook op om elkaar aan te moedigen om de maatregelen te respecteren en niet te beroerd te zijn om elkaar aan te spreken op gewenst gedrag. De zwarte piet doorspelen naar bepaalde leeftijds- of andere groepen volgens hem uit den boze, want dat roept spanningen op. "Laten we collectief aan hetzelfde zeel blijven trekken."