

De experts achter ons Coronakompas: “Maggie De Block had niet mogen zeggen dat we kerst niet kunnen vieren zoals anders”

03/10/2020 om 11:30 door Kristof Bohez & Anton Goegebeur



Aan de ene kant van de tafel: de epidemioloog. Aan de andere kant: de motivatiepsycholoog. Tussenin: ruim anderhalve meter en de wetenschap waarom ze dat zelf zo willen. Pierre Van Damme en Maarten Vansteenkiste, twee trekkers van het debat en ons coronakompas, over het belang van motivatie, communicatie en de Rode Duivels als mogelijke rolmodellen. “Wij willen niet dat de mensen slaafs de maatregelen volgen. Zelf je risico inschatten is belangrijker.”

[ONTDEK HIER HOE VEILIG JOUW GEDRAG IS IN ONS CORONAKOMPAS](#)

Pierre Van Damme ontvangt in de universiteitsgebouwen van *zijn* UAntwerpen. De professor, officieel geen lid meer van de expertengroep die de regering adviseert, blijft met passie de coronahandleiding preken. Daarin vindt hij een bondgenoot in Maarten Vansteenkiste, motivatiepsycholoog aan de UGent en gelegenheidslid van de nieuw samengestelde Celeval-groep.

Vansteenkiste heeft zijn laptop en een opvallende motivatiebarometer bij. Met de stijgende besmettingscijfers van de jongste weken blijkt ook de motivatie om de maatregelen te volgen weer gestegen. Kijk, zegt Vansteenkiste, en hij wijst naar een dieptepunt dat zich in de zomer aftekende: “Onze autonomiebehoefte stond op een erg laag pitje, vergelijkbaar met wat gedetineerden in andere studies aangeven. Een gevolg van strikte maatregelen, waarbij het grotere plaatje ontbrak. Veel mensen hadden het gevoel beknut te worden in hun vrijheid.”

Omdat ze geen heil zien in een jojo-samenleving waarbij de mensen telkens pas maatregelen willen respecteren als het brandt, pleiten Vansteenkiste en Van Damme voor een positief alternatief: een zelfbewust toepassen van regels vóór ze van bovenaf opgelegd worden. En daar kan het coronakompas van deze krant zeker bij helpen.



Beiden pleiten voor zelf risico inschatten, veeleer dan slaafs regels volgen. FOTO: VAN EXEL

Hoe kan het belang ingeschat worden van een coronakompas waarbij je zelf je gedrag in specifieke situaties evalueert?

Vansteenkiste: “Het coronakompas kan helpen om ons risicobewustzijn te verhogen bij concrete situaties als de komst van kleinkinderen, of het delen van frietjes op restaurant. Uit onderzoek weten we: als je een risico goed kan inschatten, dan stuwt dat de motivatie omhoog. We willen dat mensen zelf doordachte keuzes gaan maken. Het maakt de kans ook veel groter dat je regels op lange termijn volhoudt.”

Van Damme: “Eigenlijk draait het om leren leven met de maatregelen, veeleer dan leren leven met het virus.”

Het voorbeeld van de frietjes die door een tafelgenoot uit je bord gepikt worden, legt de complexe werkelijkheid achter een schijnbaar onschuldige situatie bloot. Risicovol, want besmettingen via voedsel kunnen dan toch?

Van Damme: “Besmettingen via contactoppervlakken lijken niet de grote motor van de pandemie zijn. Maar we weten dat als iemand een deurklink vastpakt waarop iemand anders net niesde, de virusdeeltjes snel via de hand naar het gezicht en dus de slijmvliezen kunnen. Zo kan het ook met voeding gaan. Als je frietjes voor je liggen hebt die net door iemand anders zijn aangeraakt, dan is de tijd heel kort tussen dat contact en het contact met je mondslijmvliezen. Waardoor het risico op besmetting mogelijk is. Specifiek onderzoek naar frietjes of ander gedeeld voedsel is er nog niet gevoerd, maar is wel interessant omdat je je kan afvragen in hoeverre het delen van voedsel een reden kan zijn voor uitbraken. In sommige families heeft men bijvoorbeeld vaker de gewoonte om voedsel vanuit één kom te delen. Is dat een reden voor de verspreiding die we binnen die families zien? Zou best kunnen.”

“Vanuit China weten we al langer dat hepatitis B via voorkauwen van voedsel overgedragen wordt. Daar is het gebruik bekend waarbij grootmoeders eten eerst fijn malen in de mond, voor het aan het kind te geven. Onderzoek heeft uitgewezen dat die baby dan exact hetzelfde virus krijgt als oma het in haar speeksel heeft. We moeten dus altijd aandacht hebben voor bepaalde gewoontes, en die ook als scenario opnemen in zo’n coronakompas.”



FOTO: KRIS VAN EXEL

Welke bevolkingsgroep is tegenwoordig het moeilijkst te bereiken met corona-richtlijnen?

Van Damme: “Uit de corona-enquête van de UA Antwerpen blijkt dat de leeftijdsgroep tussen 15 en 30 jaar als laatste in gang schiet als het over gedragsaanpassing gaat. Tegelijk ook de leeftijdsgroep met de meeste contacten. We hebben drie kinderen die studeren en het soms ook moeilijk hebben met de maatregelen. *Dat is toch niet meer te doen*, klinkt het dan. Ik zie ook de beelden van volle studentenbuurten in Gent of Antwerpen. Velen doen het goed, sommigen respecteren de maatregelen niet. Een van onze zonen, met een vriendenkring van hier tot ginder, stuurde me zelf een bericht met zijn verontwaardiging over de Ossenmarkt: moet je eens zien...” Dat vraagt aandacht, argumenten en even tijd om samen naar oplossingen te zoeken.”

Vansteenkiste: “Onderzoek leert dat jongeren, in tegenstelling tot ouderen, de versoepeling meer nodig hebben om gemotiveerd te blijven. Tot dusver lag er in de overheidscommunicatie erg veel nadruk op: dit zijn de regels. Als een ouder die honderd keer zegt dat de vuile kleren daar weer in de hoek liggen, dan komt dat drammerig over. *Waarom* die vuile kleren daar beter weg kunnen, is iets wat we nog meer kunnen uitleggen. Wat zijn de obstakels om de maatregelen te volgen? Empathie en heldere duiding dat onze inspanningen vruchten afwerpen zijn belangrijk. We willen niet dat mensen slaafs de maatregelen volgen. Belangrijker is dat ze met overtuiging de maatregelen volgen omdat ze zelf goed inschatten hoe risicovol hun gedrag is.”

Als je de studentenbeelden ziet, kan je je wel afvragen: gaan we dat als bevolking wel juist inschatten?

Van Damme: “Aan de transmissie van een infectie na zo’n studentenavond kan je niks meer doen. Maar je kan er wél voor zorgen dat het niet verder de spuigaten uitloopt. Door met studenten te gaan samenzitten en te bekijken: hoe kan het anders? Hen een stukje *ownership* geven. Als ze dan zélf iets coronaproof kunnen organiseren en dat aan de wereld kunnen laten zien, zitten we goed. Dan verdienen ze het schouderklopje wat ook helpt om thuis vuile kleren uit die hoek te halen.”

Vansteenkiste: “Let wel: *ownership* betekent niét dat elke maatregel die van buitenaf opgelegd wordt een bedreiging voor je autonomie is. Vaak wordt dat verkeerd begrepen. Een structurerend kader is nodig. Maar dat kader moet van die aard zijn dat mensen zeggen: ik snap waarom die

maatregelen noodzakelijk zijn. Begin juni zei premier Wilmès zoveel als: de vrijheid is terug. Naïef, want vrijheid zonder structuur is een vrijgeleide om je eigen ding te doen.”

Hoe zou zo'n structuur er in de studentenbuurt kunnen uitzien?

Vansteenkiste: “Op de Ossenmarkt of aan de Overpoort zou je bijvoorbeeld cirkels op de grond kunnen schilderen waarin groepen een pint kunnen drinken. Dit zijn *nudges*: je richt de omgeving zo in dat je mensen een duwtje in de rug geeft. Doe je dat niet, dan verlies je, zeker met wat drank in de man, sneller de zelfcontrole. Het grote verschil met de lockdown, toen er quasi niemand buiten kwam, is dat je nu veel meer blootgesteld wordt aan verleidingen. We moeten mensen sterker maken in het weerstaan aan zulke beproevingen.”



De studentikoze Overpoortstraat in Gent. ‘Nudges’ zouden er de drukte kunnen kanaliseren. FOTO: DAVID VAN HECKE

Van Damme: “Ik zie daar ook een rol voor het delen van goeie voorbeelden, eventueel door communicatie- en eventbureaus onder de arm te nemen. Ze hebben de nodige creativiteit om oplossingen te vinden: denk maar aan de proclamatie in de vorm van een drive-in deze week aan onze faculteit, of filmpjes met BV’s in herkenbare situaties. Hoe gaan zij daar mee om?”

Vansteenkiste: “Als de Rode Duivels nu eens zouden tonen hoe je veilig een doelpunt kan vieren? Kinderen bij voetbalploegen gaan dat allemaal overnemen. Nu doet zowat elke voetbalclub iets anders. Er zijn weinig gedeelde rituelen zoals de applausactie voor de zorgsector er een was. Da’s iets wat je van onderuit moet faciliteren. Betuttelend vanuit de overheid lukt zoiets niet.”

Hoe viert de motivatiepsycholoog een goal bij z'n eigen voetbalclub?

Vansteenkiste: “Bij mijn 9-jarige dochter staan ze in een kring, maar bij de ploeg waar ik zelf speel worden goals doorgaans met een vuistje gevierd. Ik zag in het coronakompas inderdaad dat het eigenlijk niet helemaal veilig is.”

Van Damme: “Da’s huid-op-huidcontact hé. Ook in tv-studio’s zie ik het vaak: iemand komt binnen en geeft iemand anders een vuistje. Je kan beter een elleboogje geven.”



Bij Vansteenkistes club Tenstar Melle geeft men 'vuistjes' na goals, de Rode Duivels zouden kunnen tonen hoe het ook anders kan. FOTO: PN

Werden psychologen tijdens deze crisis te lang niet gehoord door de overheid?

Vansteenkiste: "De ideeën vanuit de werkgroep Psychologie & Corona, die sinds begin mei samenkomt, konden sneller en meer opgepikt worden. Als je weet dat ons gedrag het beste wapen is tegen het opflakkeren van infecties is het investeren in gedragspsychologie toch een evidentie? De boodschap van de psychologie is vandaag meer ingesijpeld. Zo is het een uitstekende zaak dat de coronabarometer er komt, een voorstel dat we in mei aan de GEES (*Groep Experts belast met de ExitStrategie, red.*) deden. Zo'n barometer zorgt voor duidelijkheid en perspectief. Mensen zijn gemotiveerd om maatregelen te volgen die goed afgestemd zijn op het risiconiveau van de epidemie, zelfs als het om strenge maatregelen gaat."

Nog advies voor de nieuwe regering?

Van Damme: "Iedereen moet beseffen dat de coronacrisis iets is wat we nog minstens zes maanden gaan meedragen. Dat betekent dat er een communicatieplan zou moeten klaar liggen voor die maanden: welke boodschap breng je naar buiten voor wie en wanneer? En herhaal die voldoende op maat van minderheden, leeftijdsgroepen, culturele gemeenschappen... Voor verbinding zorgen hangt heel nauw samen met de manier waarop je communiceert. Tot dusver is dat onderschat en zeker niet optimaal benut."

Vansteenkiste: "Coronabulletins op tv zouden bijvoorbeeld twee keer per week een moment met echte impact kunnen zijn. Je vraagt twee keer een kwartier aandacht van de bevolking, in plaats van de bevolking dagelijks met cijfers om de oren te slaan. Ik denk dat we momenteel op een verzadigingspunt zitten qua verwerking van corona-info. *Less is sometimes more.*"



FOTO: KRIS VAN EXEL

De samenwerking tussen politici en de expertengroep die hen adviseert is tot dusver niet altijd je dat geweest.

Vansteenkiste: “Ik vind het bizar dat er niet meer een soort van partnership is tussen politiek en Ceval. Als er, zoals recent, kritiek vanuit de politiek komt over aanbevelingen van Ceval-experten, kan je je afvragen of die feedback niet beter achter de schermen blijft, zodat je kan landen met een plan dat ook politiek gedragen wordt. Dat Ceval-experten hun huiswerk opnieuw moeten doen is geen probleem, maar of het grote publiek dat allemaal moet weten is een andere vraag. Het zorgt voor onrust en het voedt de perceptie van een tweestrijd tussen wetenschap en beleid. We zitten toch in hetzelfde schuitje?”

Van Damme: (*glimlacht*) “De politiek verdedigt zich soms door te stellen dat de experts onderling niet overeenkomen. Dat klopt niet. De boodschappen die de experts naar buiten brengen zijn erg vergelijkbaar, op één of twee dissonante stemmen na.”

Om de naam van Lieven Annemans niet te noemen, die als lid van de nieuwe Ceval-groep het werk van de vorige op de korrel nam. De perceptie bij de bevolking is dan hommeles.

Vansteenkiste: “Ik ken Lieven, we werken samen in een project aan de UGent, kunnen praten met elkaar. Discussiëren en doordiscussiëren hoort er onder experts bij. Maar sommigen roepen luider of krijgen in de media meer de kans om hun stem te laten weerklinken. Pas op, in Lievens oproep tot aandacht voor mentale gezondheid van de mensen is terecht. Ook als psycholoog wil ik een evenwicht tussen onze fysieke en mentale gezondheid. Maar ik denk niet dat Pierre daar tégen is.”

Van Damme: (*knikt*) “Eigenlijk zouden de nieuwe Ceval-stemmen eens alle adviezen van de vorige Ceval-groep over onder meer mentaal welzijn moeten lezen. Zo zouden ze zien dat de

veel te brede aanbeveling voor het dragen van een mondmasker al in augustus op onze tafel lag. Stop daarmee, was ons advies, meermaals zelfs. Gebruik het masker alleen op plaatsen waar er duidelijke indicaties van risico zijn. Alleen: om een of andere reden is dat door de politiek niet opgepikt. Ik vermoed dat een aantal politici op verlof waren. Zo werd dat advies later een voorzet die nieuwe Celeval-leden makkelijk konden binnenkopen.”

Met een vaccin in het vooruitzicht overheerst meer dan ooit de vraag: wanneer kunnen we gewoon weer doen zoals we het altijd deden?

Van Damme: “Ze moeten ons alleszins niet in het hoekje duwen van experts die dat de mensen niet gunnen. Wij hebben nooit gezegd dat we niet naar die situatie terug kunnen. Wat wij zeggen is: dat gaat lukken. Maar de weg ernaar toe is nog relatief lang en loopt langs een aantal hindernissen, die we samen moeten nemen. Ik geloof nog altijd dat we heel makkelijk terug naar de precoronasituatie kunnen. Maar niet vandaag. Een vaccin wordt wellicht in de eerste helft van 2021 verwacht. En dan blijven we voorzichtig: eerst zien hoe werkzaam het is.”



De epidemioloog en de psycholoog, verenigd in de universiteitsbibliotheek en op veel andere vlakken. FOTO: KRIS VAN EXEL

Vansteenkiste: “Het komt er nu op aan alternatieven te bieden om niet alle hoop bij de mensen de kop in te drukken. Maggie De Block die op zeker moment zei: *Kerst zullen we niet kunnen vieren zoals anders*. Zo’n uitspraak hakt er bij velen in. Het mag misschien zo zijn, het is vooral een uitspraak zonder perspectief. Wat ze dan had moeten doen? Zeggen hoe het wél zou kunnen. Of zwijgen.”

Van Damme: “Of zeggen: we zijn zelf aan het bekijken hoe we dat gaan doen. Over twee weken wil ik daar gerust meer over vertellen.”

Hoe gaan jullie kerstmis vieren?

Van Damme: “Wij gaan thuis de generaties uit elkaar halen, met kleinere groepen. En met een tent in de tuin voor de jongeren die buiten kunnen zitten.”

Vansteenkiste: “Bij ons thuis moet dat nog besproken worden. Het wordt wellicht ook iets in gespreide slagorde, om te beperken dat we met velen binnen zitten. Een vuurschaal kan, een winterbarbecue ook. Er zijn véél leuke opties hoor.”

Zijn de maatregelen van de Veiligheidsraad voldoende volgens jou? En hoe gemotiveerd blijf jij?
Laat het ons weten door de enquête van de motivatiebarometer van de UGent in te vullen.