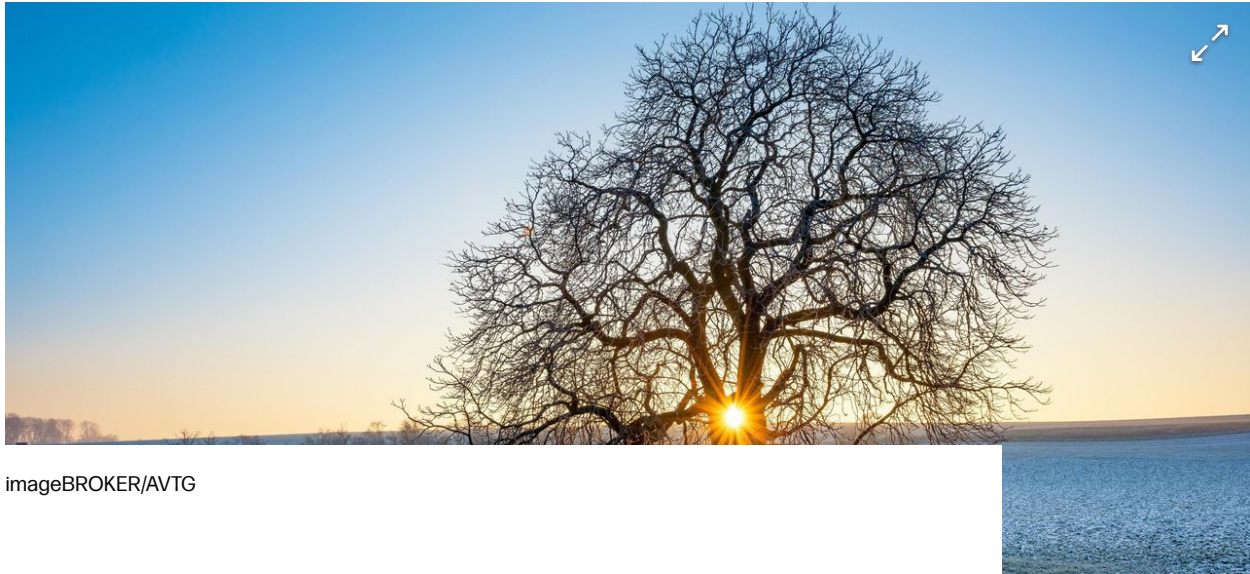


Dossier Coronacrisis



imageBROKER/AVTG

Donkere dagen én een lockdown: hoe kunnen we gemotiveerd blijven?

De donkere koude winterdagen staan voor de deur en we bevinden ons in een lockdown. Voor heel wat mensen weegt het zwaar door. Hoe kunnen we ons gemotiveerd houden? "Met structuur, perspectief en risicobesef", zegt motivatiepsycholoog Maarten Vansteenkiste.

Gianni Paelinck

za 31 okt 14:44

Er zijn wel degelijk verschillen met de lockdown van de lente, merkt Vansteenkiste op. "Vandaag kunnen bijvoorbeeld nog naar de bibliotheek, we hebben een knuffelcontact, de speeltuinen blijven open. Laat ons van die mogelijkheden gebruikmaken", aldus de motivatiepsycholoog. Daarnaast is het belangrijk om routine en structuur in je dag aan te brengen.

"Maar wanneer het wat moeilijker wordt, dan is het cruciaal om te denken aan de hogere doelen die we ambiëren", stelt Vansteenkiste. "Als het risicobesef voldoende groot is, dan zijn mensen bereid om veel inspanningen te leveren." De motivatiepsycholoog wil daardoor niet meer spreken van "strengere maatregelen", maar van "risicobeperkende maatregelen". "Ik hoop dat dat leidt tot een gemeenschappelijke visie over wat er nodig is."

In dat licht is ook perspectief belangrijk, zegt Maarten Vansteenkiste. Daarom is het volgens hem belangrijk dat de coronabarometer er snel komt. "Die zal ons aantonen wa het perspectief kan zijn. Schakelen naar een fase van versoepeling ligt ver voor ons. We gaan moeten werken met tussenstappen en dat zeer concreet maken: het vertragen va de curve, het stabiliseren, het ombuigen. Kunnen we daar een timing op plaatsen?"

"De impact van ons gedrag is vandaag nog niet altijd duidelijk. We moeten tonen dat dankzij ons gedrag de curve kan vertragen. Dat is cruciaal", besluit Vansteenkiste.

Bekijk het gesprek met motivatiepsycholoog Maarten Vansteenkiste in "Het Journaal":