



Hoe lang houden we deze maatregelen vol? Met onze motivatie zit het voorlopig goed!

Om grootse prestaties neer te zetten moeten topsporters dagelijks trainen en zich goed verzorgen. Hun motivatie speelt hierin een sleutelrol. Zonder een grote dosis gezonde motivatie houden ze hun veeleisende trainingsritme niet vol. Ook in deze coronatijden wordt de motivatie van de bevolking om zich aan de voorgeschreven maatregelen te houden op de proef gesteld. Een studie, die wij vanuit de Universiteit Gent hebben opgezet, toont aan dat het met onze duurzame motivatie vandaag globaal goed zit, al zijn er verschillen tussen mensen. Dit is goed nieuws want motivatie is een goede voorspeller voor de mate waarin we de maatregelen opvolgen en dus de verspreiding van het virus kunnen inperken. Als uit de dagelijkse motivatiemeting blijkt dat onze motivatie begint te slabakken, dan kan de overheid via gerichte, motiverende communicatie bijsturen.

Volgen van maatregelen

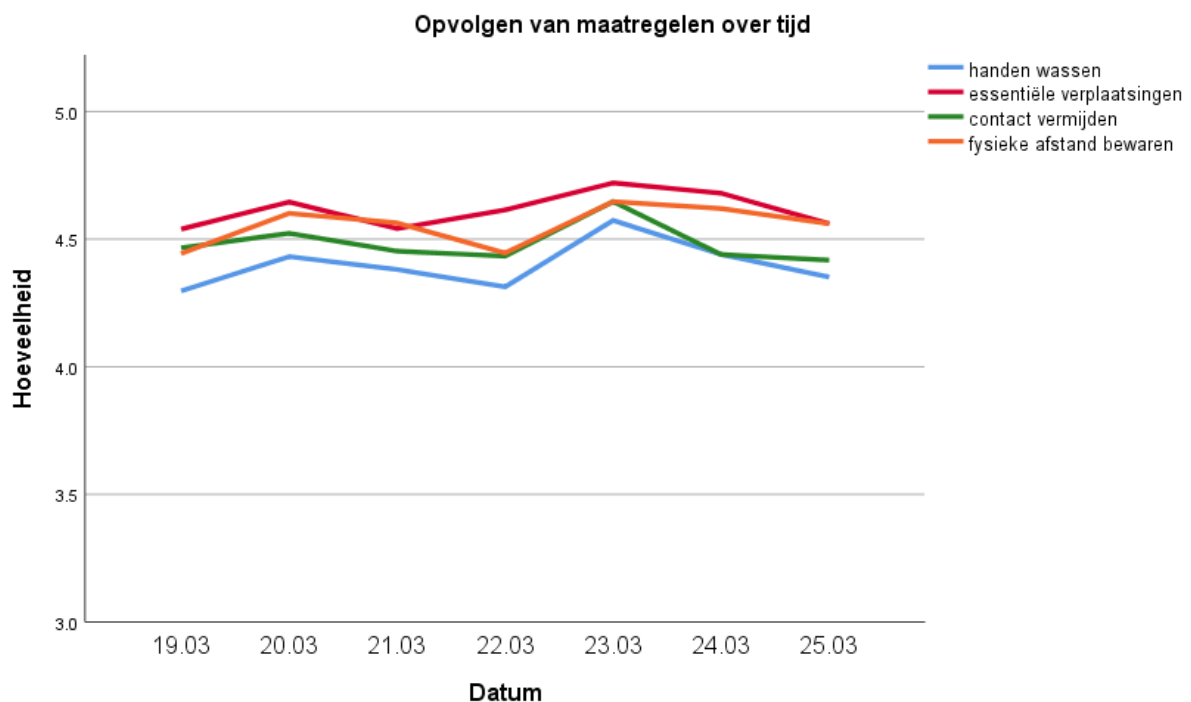
Sinds de online lancering van de studie op donderdag 19 maart vulden 2221 deelnemers de enquête in. De steekproef bestaat hoofdzakelijk uit vrouwelijke deelnemers (74.4%) en is gemiddeld 39 jaar. Deelnemers geven aan in welke mate ze zes maatregelen volgen die de regering heeft opgelegd: zoveel mogelijk de handen wassen, sociale afstand bewaren, je beperken tot essentiële verplaatsingen, telewerk uitvoeren, en contact met de buitenwereld vermijden. Bijna 80% van deelnemers beweert dat ze zich (bijna) altijd aan alle maatregelen houden. Slechts een vijfde van de deelnemers volgt dus niet alle maatregelen even secuur op. Ook bij hen zijn er weinigen die de maatregelen helemaal niet opvolgen. Oudere deelnemers blijken nauwgezetter te zijn en zich significant meer aan de voorschriften te houden. Ze doen vooral meer aan 'social distancing'.

In het algemeen geven deelnemers aan dat het zich beperken tot essentiële verplaatsingen het beste lukt. Verrassend genoeg wordt het wassen van handen, misschien wel de meest eenvoudige en voor de hand liggende maatregel, het minst nageleefd. Vrouwen wassen hun handen wel iets meer dan mannen. Ook het inperken van werkverplaatsingen wordt minder strikt opgevolgd.

Terwijl sommige werknemers zich onder druk van hun werkgever nog genoodzaakt zien om werkverplaatsingen te doen is het wassen van de handen een handeling waar we wel controle over hebben. Hoeveel keren we onze handen wassen bepalen we volledig zelf. Maar daar wringt misschien ook het schoentje. Wat betekent het om 'zoveel mogelijk' de handen te

wassen? Is dit drie, vijf of tien keren per dag? Doen we dit best op vaste ogenblikken of als we naar buiten zijn geweest? Moet je dit dan ook doen als je niet in de openbare ruimte maar in je eigen tuin bent gegaan? Terwijl een maatregel als 'contact vermijden' onze dagelijkse routines echt doorbreekt, geldt dit misschien minder voor het wassen van handen. We deden het vroeger al en daarom ontstaat de foute perceptie dat er geen extra inspanning voor nodig is.

Sinds vorige donderdag werd het volgen van de maatregelen dagelijks in kaart gebracht. Zoals de figuur toont worden deze goed opgevolgd, waarbij er op maandag 23 maart een piek te zien is in de opvolging. In de dagen nadien dalen deze gemiddelden opnieuw licht.



Opgelegd en toch vrijwillig gemotiveerd

Wat verklaart waarom we in grote getale deze opgelegde maatregelen opvolgen? Deze maatregelen vormen nochtans een grote inbreuk op onze dagelijkse routines en persoonlijke beslissingsruimte. In de studie werden verschillende types motivatie bevraagd. Deelnemers gaven het sterkste aan dat ze zich vrijwillig schikten naar de maatregelen. Opgelegde maatregelen en toch vrijwillig gemotiveerd zijn? Hoewel dit een paradox lijkt, is het dit niet. Deelnemers houden zich vrijwillig aan de maatregelen omdat ze er de noodzaak en zinvolheid van inzien. Ze beseffen bijvoorbeeld dat ze anders het virus helpen verspreiden en risicogroepen in de problemen brengen. Omdat de gezondheid in het gedrang is en omdat we met deze maatregelen anderen kunnen helpen zien mensen erg gemakkelijk de relevantie en het persoonlijke belang van de maatregelen. De drastische maatregelen van de overheid zijn dus legitiem in hun ogen. Vanuit dit besef voelen de opgelegde maatregelen niet aan als een beknotting van onze autonomie maar als een keuze die goed aansluit bij waarden die voor bijna alle mensen van groot belang zijn: gezondheid en altruïsme.

Toch geldt dit niet voor iedereen. Sommigen ervaren externe druk om zich aan de maatregelen te houden. Hun drijfveer om zich aan de maatregelen te houden is vrees voor kritiek of een boete. Het volgen van de maatregelen voelt aan als een verplichting. Vooral alleenstaanden vertonen meer 'moetivatie'. Het inperken van sociaal contact valt hen vermoedelijk zwaarder dan zij die met andere gezinsleden samenwonen.

Dat de bevolking meer vrijwillig gemotiveerd is, is een uitstekende zaak. Deze meer vrijwillige motivatie voorspelt positief het volgen van de maatregelen, terwijl het ervaren van externe druk dit negatief voorspelt. Dozinnen studies in de motivatieliteratuur tonen aan dat vrijwillig gemotiveerde leerlingen, werknemers en sporters hun inspanningen langer volhouden. Ze bijten door, zelfs op moeilijke momenten. De overheid doet er dus goed aan om deze vrijwillige motivatie te blijven inzetten. De jongere generaties kunnen hierbij zich spiegelen aan oudere generaties. De meer vrijwillige motivatie die oudere generaties typeert verklaart immers waarom zij zich meer houden aan de maatregelen.

Motiverende communicatie

Hoewel deze resultaten op dit ogenblik bemoedigend zijn geven virologen en wetenschappers aan dat we nog een lange weg te gaan hebben. Het is maar de vraag hoe lang onze motivatie om de maatregelen te volgen nog op het huidige hoge niveau zal blijven staan. Om de bevolking te motiveren tot duurzame inspanningen formuleren we drie communicatieadviezen.

Probeer aan de bevolking concreet uit te leggen wat wordt verwacht. De sociale afstand bewaren is hier een goed voorbeeld van. De overheid communiceerde duidelijk dat de wenselijke afstand 1,5 meter is. Veel winkeluitbaters plakken deze afstand dan ook op de grond af om burgers te helpen bij het toepassen van deze maatregel. Er kunnen nog meer concrete richtlijnen gegeven worden voor het wassen van handen (Hoeveel keer? Wanneer?) of het zich beperken tot essentiële verplaatsingen (Mag ik dagelijks winkelen om het hamsteren te vermijden of liever toch slechts twee keer per week? Draag ik dan beter een mondkapje of moeten we deze reserveren voor het verzorgend personeel?). Als we concreet weten wat nodig is, kunnen we ons gedrag ook aan deze verwachtingen aanpassen.

Leg de bevolking zo goed mogelijk uit waarom deze maatregelen noodzakelijk zijn én blijven in de komende weken. Dit draagt bij tot een beter begrip en een grotere bereidheid om de maatregelen te volgen. Specifieke informatie is hierbij wenselijk. Waarom is het bijvoorbeeld belangrijk om onze handen lang te wassen? Hoe kan zelfs een minimaal contact met burens voldoende zijn om het virus te verspreiden? Wat zou het effect zijn geweest indien we ons niet aan deze maatregelen houden? Beelden zijn hierbij vaak sprekender dan woorden. Inspelen op de solidariteit, hulpvaardigheid, en verbinding in de bevolking is ook een goede motivatiestrategie. Dit zijn waarden die mensen bijna iedereen belangrijk vindt en die een stevig fundament bieden voor motivatie van hoge kwaliteit. Als we dankzij ons gedrag risicogroepen kunnen helpen, dan motiveert dit ons sterker.

Probeer positief te communiceren en vertrouwen uit te stralen. Dit geloof in een goede uitkomst motiveert de bevolking om de maatregelen te blijven volhouden. Het optimisme en de vastberadenheid bij de overheid, wetenschappers en verzorgend personeel vandaag is een

hart onder de riem voor de bevolking en patiënten. Maar ook wij, burgers, kunnen elkaar motiveren. We kunnen elkaar bevestigen als we ons aan de maatregelen houden. Sommigen hebben nog schroom om bijvoorbeeld sociale afstand te bewaren. Een teken van dankbaarheid om dit te doen werkt altijd stimulerend.

Deze crisis brengt talrijke uitdagingen met zich mee. De snelheid waarmee we deze te boven komen zal in grote mate afhangen van onze zelfdiscipline. Motivatie is hiervoor noodzakelijk. Als de overheid, wetenschappers maar ook de burgers onderling op een motiverende wijze met elkaar kunnen omgaan, dan draagt dit bij tot een duurzaam engagement.

Maarten Vansteenkiste, Bart Soenens, Joachim Waterschoot, Sofie Morbée en Branko Vermote, de sectie ontwikkelingspsychologie aan de UGent

Wil jij ook jouw steentje bijdragen aan het ondersteunen van dit onderzoek? Dan kan je de onderstaande vragenlijst invullen. De vragenlijst is volledig anoniem en wordt geschat op 10 minuten. Alvast bedankt voor jullie tijd!