

Zorgt het bubbelen op moederdag voor een boost in onze verbondenheid en motivatie?

Vele moeders zullen zich de moederdag van dit historische coronajaar nog lang herinneren. De regering deed een sociale geste en versoepelde de sociale maatregelen al op zondag 10 mei. Zo kon de bevolking in familieverband samen moederdag vieren. Maar hoeveel families maakten van deze mogelijkheid tot sociale hereniging gebruik? Welke personen stelden een fysieke ontmoeting met familie of vrienden nog even uit? Is het belangrijk om met 'veel' bubbels in contact te komen of volstaat een warm contact met één bubbel? Is de 'regel van 4' voldoende duidelijk voor de bevolking? Zorgde het maken van sociale keuzes niet voor keuzestress en spanningen in families? En hoe relationeel verkwikkend was het fysieke sociale contact een boost aan de verbondenheid en motivatie van de bevolking? Rapport #7 geeft een antwoord op 5 prangende relationele kwesties op basis van de lopende motivatiebarometerstudie aan de UGent.

Verbondenheid: Een psychologische basisbehoefte

De bevolking hunkerde ernaar om opnieuw bij familie of vrienden op bezoek te kunnen gaan. Dat de regering op deze vraag inging, is een goede zaak. Warme sociale contacten en verbondenheid zijn evenzeer basisbehoeftes als eten en drinken. Als we intimiteit en wederzijdse zorg ervaren, als we samen kunnen lachen en plezier maken, dan komt dit ons welbevinden ten goede. We kunnen onze batterijen opladen en dat geeft misschien zelfs nieuwe zuurstof aan onze motivatie om de maatregelen te blijven volgen.

Deze sociale keuze van de regering was goed getimed. Uit de motivatiebarometerstudie aan de UGent, die nu reeds meer dan 50 dagen loopt, bleek dat ons gevoel van verbondenheid geleidelijk afnam sinds het begin van de lockdown. We slaagden er aanvankelijk in om via digitale wegen sociale contacten te onderhouden, maar deze formule vertoonde enige slijtage. Het perspectief om op moederdag fysiek samen te kunnen komen met familie of vrienden was een echte sociale opsteker. Dat deze sociale contacten reeds op moederdag en niet pas vanaf maandag mogelijk waren, getuigt van empathie en flexibiliteit.

Om de eerste bubbelervaringen op moederdag in kaart te brengen werd aan deelnemers vanaf zondag een reeks vragen gesteld over hun sociale ervaringen en contacten op moederdag. Specifiek gaat het om 2174 personen met een gemiddelde leeftijd van 49 jaar (85% vrouwelijk). De studie levert enkele intrigerende resultaten op met directe beleidsimplicaties.

1. Bubbelde iedereen op moederdag?

Neen, niet iedereen maakt gebruik van de sociale versoepeling. Van de bevroegde deelnemers gaf **49% aan dat ze geen contact hadden met een andere bubbel op moederdag**, terwijl 51% bekende dat ze met één of meer bubbels in contact kwam (zie figuur 1). Jongvolwassenen (18-35 jaar) maakten significant meer gebruik van de bubbelopportunities in vergelijking met middelbare (35-55 jaar) en late volwassenen (+55 jaar). Alleenstaanden en samenwonenden bubbelden in dezelfde mate. Personen die meer

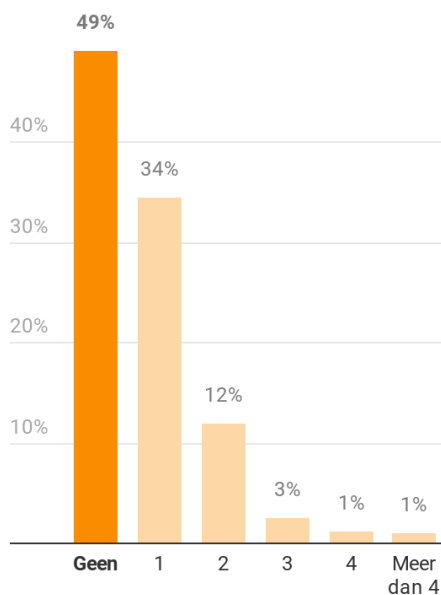
vrijwillig gemotiveerd zijn om de maatregelen te volgen bubbelden minder, terwijl ge-‘moet’-iveerden – zij die de druk voelen om de maatregelen te moeten volgen (bijv. om een boete of kritiek te vermijden) – de bubbelkans gemakkelijker met beide handen grepen. **Personen die overtuigd zijn van de noodzaak en het belang van de maatregelen zagen dus vrijwillig af van sociaal contact.** Bubbelcontact vermijden was voor hen een keuze waar ze ten volle achter stonden. Ook personen die zich zorgen maken over de aanwezigheid van voldoende medische zorg bleven op moederdag meer thuis en gingen niet bubbelen.

Figuur 1

Aantal ontmoette bubbels

Aantal bubbels ontmoet

Coronastudie, Universiteit Gent



Update: 12 mei, 2020

Grafiek: Universiteit Gent • Bron: Universiteit Gent •
Gecreëerd met Datawrapper

⇒ **Fact #1:** Niet iedereen wenst van deze sociale versoepeling gebruik te maken. Vooral burgers die zich uit volle overtuiging houden aan de maatregelen blijken vrijwillig van deze bubbelmogelijkheden af te zien.

2. Hoe duidelijk is de regel van 4 en hoe lastig is het kiezen van een bubbel?

Velen wezen er vorige week op dat het maken van sociale keuzes wel eens stroef zou kunnen verlopen. De regel van 4 was onvoldoende duidelijk. Kiezen zou ook keuzestress en **spanningen** met zich meebrengen, waarbij sommigen in de familie of vriendenkring uit de sociale boot dreigden te vallen. Ook op een verjaardagsfeestje kan je niet al je vrienden en familie uitnodigen. Hoewel wetenschappers en de overheid zich inspanden om de regel van 4 te verduidelijken, blijft deze voor heel wat verwarring zorgen. Op de vraag of men ‘bij het kiezen van een bubbel opmerkte of anderen de regel anders interpreteerden’ gaf bijna 80% aan dat dit het geval was (zie figuur 2a). **Eén regel, maar vele, uiteenlopende interpretaties.** Zelfs Minister De Block was even in de war over de concretisering van de regel. Ook het kiezen

zelf zorgde voor heel wat spanningen in families (zie figuur 2b): 41% van de deelnemers gaf aan 'veel' tot 'erg veel' spanning te voelen bij het maken van sociale keuzes.

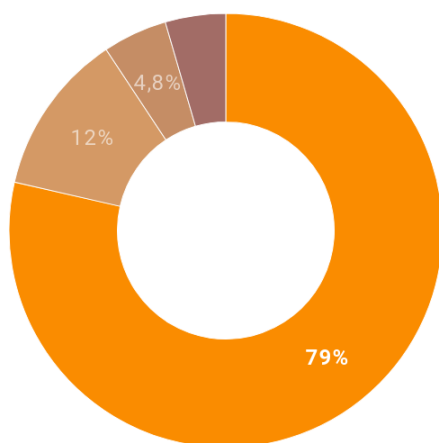
Figuur 2

Ervaren onduidelijkheid en spanning bij het maken van bubbelkeuzes

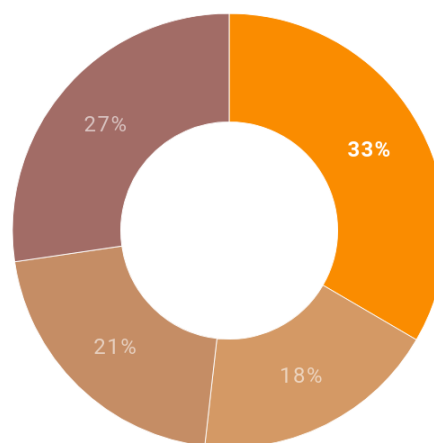
"Het kiezen van mijn bubbels..."

Coronastudie, Universiteit Gent

■ Hoog
 ■ Matig
 ■ Laag
 ■ Zeer laag



a. "Bij het kiezen van een bubbel merkte ik op dat anderen de regels anders interpreteerden"



b. "Het kiezen van een bubbel zorgde voor spanning"

Update: 12 mei, 2020

Grafiek: Universiteit Gent • Bron: Universiteit Gent • Gecreëerd met Datawrapper

Het is duidelijk dat de regel van 4 nog steeds voor verwarring zorgt. **Veel eenvoudiger dan de regel van 4 is de bubbellogica:** elke bubbel, of je nu alleenstaand, een koppel of een gezin bent met 8, kan met één en slechts één andere bubbel in contact komen. Een glashelder principe dat ook de virologen bepleiten omdat het de kans op de verspreiding van het virus inperkt. Dat een bubbel van 5 personen nu niet een andere bubbel van 5 personen mag ontmoeten, is bijzonder moeilijk uit te leggen. Als burgers hier dieper over nadenken, dan moeten ze verward raken. **Zonder waterdichte onderbouwing wordt het getal 4 gewoon arbitrair.** Je zou voor minder burgerlijke ongehoorzaamheid vertonen in zo'n situatie. Bij gebrek aan helderheid vult iedereen deze regel op zijn of haar manier in, waarbij sommigen gezondheidsrisico's nemen. Omdat de bevolking het onderliggende principe niet begrijpt, dreigt ze bovendien haar motivatie voor het volgen van de regels te verliezen.

Bovendien beperk je de belasting van het kiezen als je je met slechts één bubbel mag verbinden. In zo'n geval begrijpt iedereen dat je met handen en voeten gebonden bent en heeft men begrip voor de gemaakte keuze. Goed, de nu al legendarische regel van 4 bestaat vandaag en kan niet meer teruggedraaid worden. Maar psychologen hadden op een zinvolle wijze de invulling van de sociale versoepelingsmaatregel ervan kunnen adviseren.

⇒ Fact #2: De regel van 4 blijft voor verwarring zorgen. Blijf het meer motiverende en logische bubbelprincipe naar voren schuiven: elke bubbel klikt zich vast met één enkele andere bubbel.

⇒

3. Wie houdt er zich aan de bubbellogica?

Wetenschappers en de overheid beklemtoonden de afgelopen dagen dat het sociaal contact best tot één bubbel wordt beperkt. Op deze manier breng je je eigen gezondheid en die van anderen het minst in gevaar. Dit is slechts een aanbeveling. Iemand kan met meerdere bubbels in contact komen, zolang het aantal ontmoette personen tot 4 beperkt blijft. Maar **wie hield zich aan deze bubbellogica** en wie kwam in contact met meerdere bubbels?

De motivatie van de bevolking om zich te schikken naar de regels blijkt hierbij een belangrijke rol te spelen. Burgers die vrijwillig gemotiveerd zijn om de maatregelen te volgen bubbelen niet enkel minder (cfr. conclusie 1), als ze het doen hanteren ze meer de bubbellogica: een ontmoeting met één extra bubbel. Burgers die zich verplicht voelen om zich te schikken naar de maatregelen volgden minder de bubbellogica. Als 'moet'-ivatie voor het volgen van de maatregelen de overhand neemt, dan is het volgen ervan een lastig karwei. Omwille van de getorste last vinden **ge-'moet'-iveerde burgers dat ze sociale compensatie verdienen**: ze zoeken contact op met verschillende andere bubbels. Omdat ge-'moet'-iveerde burgers meerdere keuzes moesten maken, is het niet verwonderlijk ze ook meer spanningen rapporteerden bij het maken van keuzes.

⇒ Fact #3: Niet iedereen houdt zich aan de bubbellogica. Blijf daarom de vrijwillige motivatie om de maatregelen te volgen promoten. Als het initiatief bij de bevolking ligt, dan maken ze op eigen initiatief de meest gezonde en solidaire keuzes.

4. Is het bubbelen op zich, de bubbelwarmte of het aantal bubbels belangrijk voor onze verbondenheid?

Zij die op zondag bubbelden, ervoeren in het algemeen een sterkere verbondenheid dan zij die het niet deden, al deed dit gunstige effect zich *uitsluitend* bij alleenstaanden voor (zie figuur 3). Bubbelen was vooral voor hen een goede zaak.

Profiteerden samenwonenden dan niet van het bubbelen? Jawel, maar opdat samenwonenden zouden profiteren van het bubbelen, moest een belangrijke voorwaarde voldaan zijn: ze dienden een **warm contact te hebben tijdens de bubbelontmoeting**. Als de ontmoeting oppervlakkig was en men geen klik voelde met de andere bubbelaar(s), dan kwam dit de verbondenheid niet ten goede. Dit bleek zo voor samenwonende, maar ook voor alleenstaande bubbelaars. Verder kwam voorafgaandelijk familieoverleg bij het maken van bubbelkeuzes de verbondenheid ten goede, terwijl spanningen in het bubbelkeuzeproces voor een verminderd gevoel van verbondenheid zorgden.

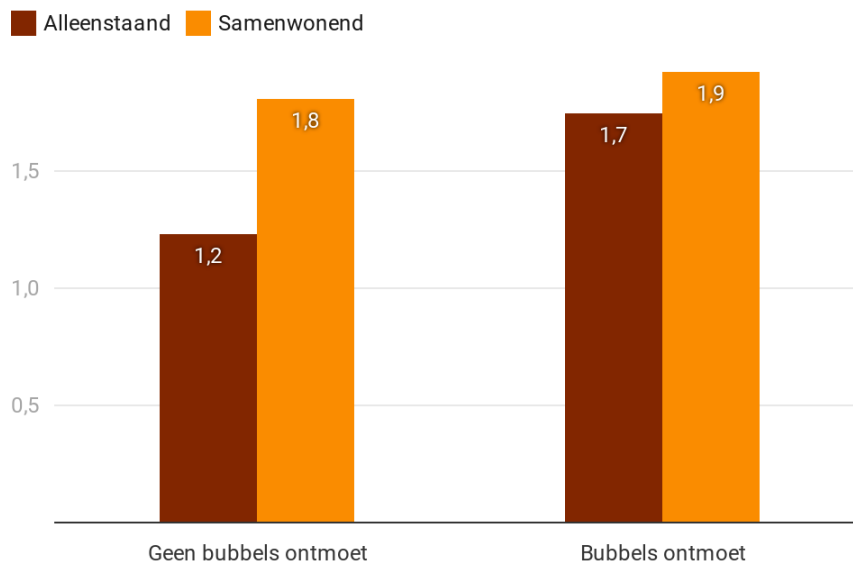
Een belangrijke vraag is of de vervulling van de basisbehoefte aan relationele verbondenheid afhangt van het aantal bubbels waarmee men in contact komt? Dit blijkt niet het geval te zijn. **Niet zozeer het aantal ontmoette bubbels, maar wel de kwaliteit van de sociale interactie**

was belangrijk. Zij die aangaven dat ze een warm contact hadden met anderen, al was dit beperkt tot één bubbel, voelden zich meer verbonden. Je kan dus maar beter met één bubbel het goed vinden: een goed gesprek, samen lachen, bijpraten, en zorgen beluisteren en delen,... Deze zaken versterken onze verbondenheid en gaven ook een motivationele boost. Deze conclusie geldt ook voor alleenstaanden. Ook voor hen bleek de uitbreiding van hun individuele bubbel met één nieuw sociaal contact voldoende om relationele zuurstof te geven.

⇒ **Fact #4:** Het bubbelen bevredigt de basisbehoefte aan verbondenheid voor alleenstaanden. Wat echter vooral doorslaggevend blijkt, is de warmte van de ontmoeting, veel meer dan het aantal ontmoette bubbels. Het adagio “less is sometimes more” wordt hiermee bevestigd.

Figuur 3

Ervaren verbondenheid naargelang het al of niet ontmoeten van bubbels en burgerlijke stand (alleenstaand vs. samenwonend)



Update: 12 mei, 2020

Grafiek: Universiteit Gent • Bron: Universiteit Gent • Gecreëerd met Datawrapper

5. Zorgde een fysieke ontmoeting met moeder voor een grotere nestwarmte?

Een fysieke ontmoeting met moeder of de kinderen bleek de nestwarmte goed te doen. Moeders die fysiek contact hadden met hun kinderen en, omgekeerd, kinderen die fysiek contact hadden met hun moeders gaven aan dat hun omgang afgelopen zondag warmer was in vergelijking met zij die enkel digitaal contact hadden. In procenten uitgedrukt bleek 83% van zij die een fysieke ontmoeting hadden (86% van de moeders en 81% van de kinderen) de interactie als warm en intiem te beschrijven (zie figuur 4). Ongetwijfeld duurden fysieke contacten langer dan digitale. Om warmte te ervaren is enige gedeelde tijd noodzakelijk. Verder bleek opnieuw dat een **voorafgaand familieoverleg de verbondenheid positief**

voorspelde. Als familieleden consensus zoeken bij maken van bubbelkeuzes, dan kan iedereen hier vrede mee nemen en dat heeft positieve effecten op de moeder-kind band. Interessant genoeg bleek het fysieke contact ook een gunstig effect te hebben op de vrijwillige motivatie, zowel van moeders als kinderen. Zij die fysiek contact hadden zeiden in sterkere mate gemotiveerd te zijn voor het volgen van de maatregelen.

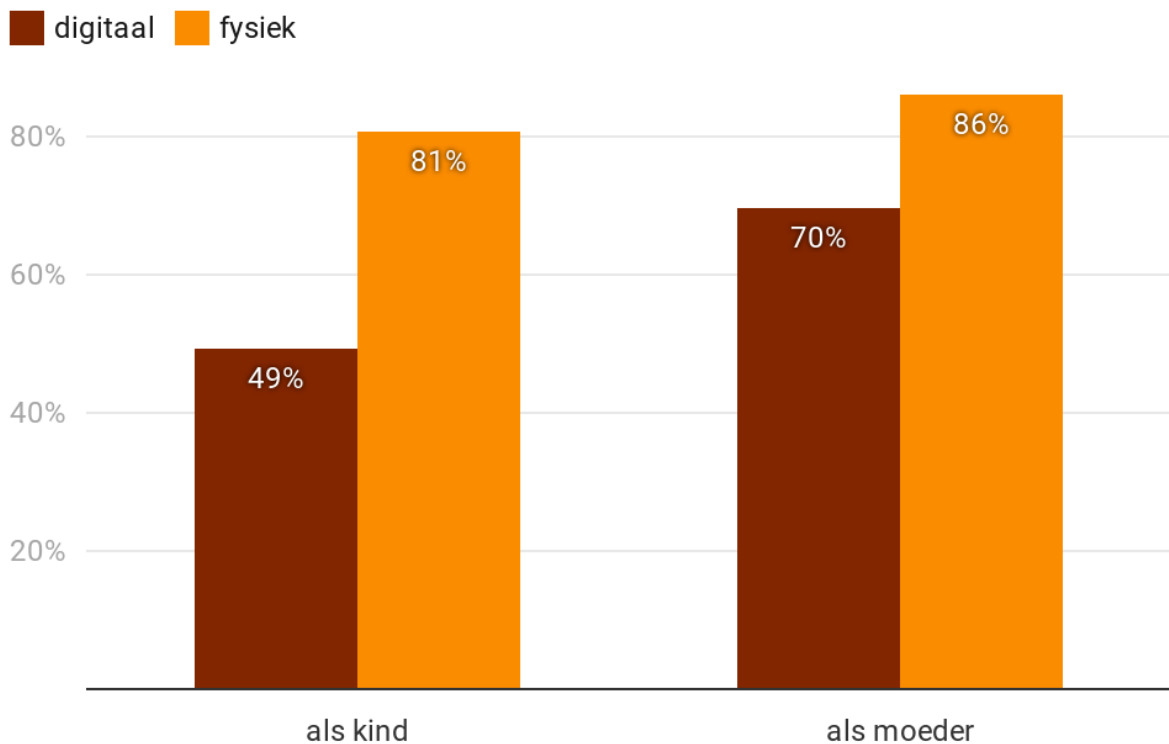
- ⇒ Fact #5: Een fysieke ontmoeting doet meer deugd dan een digitale ontmoeting, al is het goed om op voorhand goed te overleggen en discussie bij het maken van sociale keuzes te vermijden.

Figuur 4

Ervaring warme en intieme band op moederdag met moeder (links) en kind (rechts) naargelang rol (kind vs. moeder) en ontmoetingsvorm (digitaal vs. fysiek)

Warme interactie op moederdag

Coronastudie, Universiteit Gent



Update: 12 mei, 2020

Grafiek: Universiteit Gent • Bron: Universiteit Gent • Gecreëerd met Datawrapper

Contact tekst:

Maarten Vansteenkiste (0485-502 562), 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!

'Hoe stel jij het in uw kot?'

Een vragenlijst naar het welbevinden tijdens de coronacrisis.



UNIVERSITEIT
GENT



