



‘Mensen worden niet graag gestraft en gecontroleerd: het zet aan tot oppositie.’ Jimmy Kets

Het verschil tussen weten en doen

Wind je niet op over de domheid of hardleersheid van sommigen, zegt **Omer Van den Bergh**. Bekijk wat wenselijk ‘coronagedrag’ het meest bepaalt, en zet daar planmatig op in.



OMER VAN DEN BERGH

Wie? Emeritus professor gezondheidspsychologie (KU Leuven).

Wat? Waar zijn onze sociale modellen met een migrantenachtergrond?

Hoe valt het te begrijpen dat iedereen ondertussen perfect weet hoe belangrijk het is afstand te bewaren en niet-essentiële verplaatsingen te vermijden en dat, zoals in het Paasweekend bleek, heel wat mensen het toch niet doen? Is dit domheid of hardleersheid? En wordt er dan best hard tegen opgetreden? Moeten we de boodschap steeds maar blijven herhalen, of zijn er andere strategieën mogelijk?

Helaas is kennis niet altijd de sterkste en zelden de enige factor die bepaalt hoe we ons gedragen. Andere factoren spelen een rol en zijn vaak belangrijker. Neem als voorbeeld kleine Jan die vaak gehoord heeft dat de haar aanraken pijn zal doen als er vlammetjes branden, maar toch onvoorzichtig blijft. Tot wanneer hij zich even heeft bezeerd, waarna zijn gedrag plots zeer grondig en permanent verandert. Wat is er gebeurd? Kleine Jan heeft nu een gevoelde ervaring van pijn in plaats van een abstracte beschrijving ervan. De pijn is gevolgd op zijn gedrag en volgt met zekerheid telkens de vlammetjes branden, en het kost maar evenveel moeite om de haar niet als wel aan te raken.

Akelige sfeer

Dit is heel anders voor grote Jan die de coronamaatregelen moet volgen. De gemiddelde grote Jan heeft toch enige moeite om zich de diepe ellende van zwaar zieke mensen voelbaar voor te stellen. Bovendien is de kans dat zijn risicogedrag gevolgd wordt door een besmetting nog altijd klein en het effect volgt ook niet onmiddellijk na zijn risicogedrag. En het belangrijkste van al: het kost veel meer moeite om zich aan de gedragsregels te houden dan om het niet te doen.

De kosten zijn er onmiddellijk, de baten zijn onzeker en volgen op langere termijn. Tellen we er de kracht van gewoontegedrag bij (wij doen graag wat we altijd doen), dat sommige omstandigheden krachtige uitlokkers zijn van gedrag (mooi weer, een vriend die belt met een voorstel ...), dat we geneigd zijn risico's die we als klein inschatten niet meetellen, dat we onderhevig zijn aan onrealistisch optimisme voor onszelf (de statistieken gelden vooral voor anderen, niet voor mij) en dat we allerlei onbewuste vuistregels hanteren (iemand die er gezond uitziet, is niet besmettelijk), en het is een verrassing dat dit gigantische experiment nog zo goed lukt. Wellicht komt dit omdat besmettingsgevaar ook appelleert aan diepgewortelde angsten.

Als iedereen al weet welke de gedragsregels zijn, wat doen we dan best om de moed erin te houden om ze ook op te volgen? Je kunt denken: laten we de ernst van de ziekte nog sterker in de verf zetten dan we nu al doen. Schrikinductie werkt inderdaad, maar het heeft ernstige nevenwerkingen: sommigen krijgen er ziekteangst van die zelfs pathologisch kan worden.

Zware straffen? Als het moet, dan moet het maar voor enkele hardleerse medemensen, maar het zou verkeerd zijn dit als dominante boodschap te laten doorklinken. Mensen worden niet graag gestraft en gecontroleerd: het

zet aan tot oppositie, het haalt de intrinsieke motivatie voor gewenst gedrag onderuit en het zet een akelige sfeer neer.

Ruime marge

Gelukkig zijn we tot in het diepst van onze vezels sociale dieren. We doen graag wat anderen doen, we laten ons graag inspireren door sociale voorbeelden, we zijn erg gevoelig voor sociale waardering en we behoren graag tot de besten van de groep. Bovendien volgen deze 'sociale baten' snel en zeker op ons gedrag. De belangrijkste factor voor gedrag dat onze gezondheid en veiligheid bevordert, is niet de kennis dat iets gezond of veilig is, maar de sociale waardering. Misschien beginnen we te sporten voor onze gezondheid, maar we houden het vol omdat we het prettig vinden het samen met anderen te doen. En we letten op ons gewicht voor de gezondheid, maar toch vooral omdat we er goed willen uitzien.

We hebben een breed gedragen sociaal project nodig waarin we elkaar ondersteunen en waarderen om het juiste gedrag te stellen en om de moed erin te houden. Dit gebeurt al spontaan maar eerder toevallig. Het kan gericht en versterkt worden. Marc Van Ranst is een uitstekend verstrekker van kennis, maar hij is niet voor iedereen een goed sociaal model (neem mij niet kwalijk, Marc). Waarom zetten we sommige jongeren niet in als sociaal model om andere jongeren te bereiken? En waar zijn onze sociale modellen met een migrantenachtergrond? Is er een plan waarin de media een rol spelen?

Laten we er een motiverende uitdaging van maken waarin we samen willen slagen, en niet alleen een bedreiging waarvoor we een hoge kost betalen als we ons niet aan de regels houden. En niet te vergeten: laten we eerlijk en transparant het doel vooropstellen. Het is niet goed uit angst om te veel te vragen de hoop open te laten dat het snel beter wordt. Beter is het duidelijk te vragen wat moet en de marge ruim te nemen. Valt het beter mee dan komt er een geschenk uit de hemel. Dat motiveert meer dan valse hoop herhaaldelijk een kans te geven en telkens weer de kop in te drukken.