

Opinie



OPINIE

Waarom de coronabarometer er zo snel mogelijk moet komen

De regering-De Croo heeft met de strengere maatregelen en met de aanstelling van een coronacommissaris de koe bij de horens gevat. Nog één schakel ontbreekt: de coronabarometer, vindt de werkgroep "psychologie en corona".

**Maarten Vansteenkiste en Omer Van den Bergh**

Resp. motivatiepsycholoog van UGent en gezondheidspsycholoog van KU Leuven. Co-voorzitters van werkgroep "psychologie & corona", met ondersteuning door verschillende biomedische en economische experts

do 08 okt 2020 ⌚ 15:01

In maart nam het virus ons in snelheid en was het alle hens aan dek om de verspreiding ervan onder controle te krijgen. We slaagden hierin dankzij zware collectieve inspanning

en een alom aanwezige solidariteit. Omdat een werkzaam vaccin pas in de eerste helft van 2021 wordt verwacht, dienen we zolang onze levensstijl aan te passen aan het rondwarende virus.

Tot nog toe gebeurde dit ad hoc naargelang de schommelingen in de coronacijfers en op basis van niet altijd helder gecommuniceerde en coherente maatregelen. Wat we misten was een kapitein met een duidelijke 'roadmap'. De aanstelling van een coronacommissaris en de invoering van de coronabarometer zijn in dit opzicht een uitstekende zaak, niet enkel vanuit een medisch en economisch, maar ook vanuit een psychologisch perspectief. De coronacommissaris is er intussen, de barometer komt er liefst zo snel mogelijk.

Heldere en proportionele maatregelen

De coronabarometer, die reeds eind mei door de expertgroep "psychologie & corona" en de GEES werd geadviseerd, is een kleurcodesysteem waarbij elke kleur een verschillend risiconiveau weerspiegelt. De barometer komt tegemoet aan belangrijke noden van de bevolking: wat ons gevraagd wordt moet helder, voorspelbaar en proportioneel zijn. De barometer biedt ook perspectief, iets waar we al langer naar hunkeren. De doeltreffendheid van deze barometer zal natuurlijk afhangen van de transparantie over wie de aanbevelingen doet. Essentieel is dat zij niet alleen als competent worden ervaren, maar ook rekening houden met de zorgen van de bevolking.

De barometer bevat een transparante schakelformule en beschrijft helder de maatregelen die bij een risiconiveau horen. Zo ontstaat er een gedeeld begrip van de situatie. De barometer zorgt dus voor verbinding en voorspelbaarheid: we weten allen waar we staan, wanneer er wordt geschakeld en wat ons te doen staat als we in de gevarenzone komen. De reden waarom de strengere maatregelen in het midden van deze zomer ons zo zwaar vielen was immers ook hun onverwachte karakter.

Een ander probleem van afgelopen zomer was dat sommigen het gevoel hadden dat bepaalde maatregelen niet in verhouding waren met het risicogehalte van de situatie. Als maatregelen als disproportioneel worden ervaren, dan ontlokken ze 'moet'-ivatie: we ervaren ze als zinloos en het volhouden ervan wordt een lastig karwei.

Om duurzaam gemotiveerd te blijven, moet het gevraagde gedrag aangepast zijn aan het actuele risiconiveau. Proportionele maatregelen zorgen ervoor dat we onze inspanningen kunnen doseren. Het langlopende motivatie-onderzoek van de Universiteit Gent toont aan dat burgers best bereid zijn om strengere maatregelen na te leven op voorwaarde dat ze a

noodzakelijk ervaren worden in de gegeven situatie. Mensen wensen dus niet per se soepelere maatregelen, ze willen vooral een gevoel van veiligheid. Hiervoor zijn strengere maatregelen soms noodzakelijk.

Een verbindend doel

Een barometer die duidelijkheid en voorspelbaarheid creëert, stelt mensen in staat om mee te denken en om initiatief te nemen om hun gedrag aan te passen. Hij verhoogt het risicobewustzijn en geeft tegelijk concreet houvast om met het actuele risiconiveau om te gaan; zo wakkert de barometer de gezamenlijke verantwoordelijkheidszin en de vrijwillige motivatie aan. Dit soort motivatie is gekenmerkt door overtuiging en keuze en vormt daardoor een betere basis voor inspanningen op lange termijn.

Even belangrijk is dat de barometer ons perspectief biedt door collectieve ambities mogelijk te maken. Weinig is meer verbindend en motiverend dan een gezamenlijk doel trachten te bereiken (zoals elke Rode Duivelsupporter kan beamen). Wanneer het doel ook nog eens behaald wordt ontstaat een gevoel van collectieve effectiviteit, waaruit we vertrouwen putten om naar een volgende doel te streven. Een barometer maakt daarom niet alleen de risico's zichtbaar, maar ook de positieve effecten van succesvolle collectieve actie in heel het land. Provincies kunnen elkaar hierbij inspireren door goede praktijken te delen.

Vele vliegen in één klap

Een barometer laat ook toe om het gewenste einddoel te bepalen, aangeduid door de code groen. Vaak worden hierbij medische, economische en welzijnsbelangen tegenover elkaar geplaatst. Gelukkig blijkt uit recente bevindingen dat deze belangen niet haaks staan op elkaar.

Macro-economische analyses tonen aan dat de economische terugval vooral te maken heeft met het niveau van viruscirculatie zoals aangeduid door het aantal besmettingen, het aantal ziekenhuisopnames of het aantal doden en niet zozeer met de maatregelen om de besmettingen in te dijken.

Natuurlijk is het voor zelfstandige horeca-uitbaters een ramp om hun zaak te moeten sluiten. Maar ook als er geen sluiting wordt opgelegd blijven veel klanten weg zolang het waargenomen besmettingsrisico hoog is en duurt het nog langer om de economische activiteit te herstellen.

Ook op mentaal vlak blijkt dat piekergedrag en stress toenemen bij stijgend besmettingsrisico, nog voordat strengere maatregelen worden ingevoerd, en stijgt de motivatie om ze op te volgen. Mensen willen dus best een inspanning leveren om zich veilig te voelen.

Een stringente, preventieve aanpak heeft als bijkomend voordeel dat langdurige beperken maatregelen die mentaal erg belastend zijn, kunnen vermeden worden. Ook vanuit een medisch perspectief spreekt het voor zich dat een lage viruscirculatie alleen maar voordelen heeft, zowel voor de burgers als voor de belasting van de zorgsector en de contactopsporing.

Kortom, de barometer moet niet enkel de kapitein maar elk van ons een roadmap geven en handvatten om snel en effectief te schakelen. Dit levert alleen maar voordelen op: de economie kan sneller herleven, de mentale gezondheid wordt minder bedreigd, onze sociale actieradius kan - met inachtnaam van enkele gouden regels - wat ruimer bemeeten worden en er vallen minder besmettingen, ziekenhuisopnames en doden te noteren.

Zo ontstaat een mooi verbindend en stimulerend project, niet alleen vanuit psychologisch, maar ook vanuit medisch en economisch oogpunt. In het kleurcodesysteem van de barometer staat 'groen' voor een lage viruscirculatie. Laat ons dus gaan voor "een groene kerst"!

VRT NWS wil op vrt.nws.be een bijdrage leveren aan het maatschappelijk debat over actuele thema's. Omdat we het belangrijk vinden om verschillende stemmen en meningen te horen publiceren we regelmatig opinieteksten. Elke auteur schrijft in eigen naam of in die van zijn vereniging. Zij zijn verantwoordelijk voor de inhoud van de tekst. Wilt u graag zelf een opiniestuk publiceren, contacteer dan VRT NWS via moderator@vrt.be.