

# De Standaard

---



OPINIE MENTAAL WELZIJN

## Burgerzin krijg je niet door een oproep en nog minder door een verwijt

In de coronacrisis hebben we controle over de sleutelfactor: ons gedrag. Enkele knikken in onze motivatie tonen aan dat onoordeelkundige versoepelingen de motivatie ondermijnen.

**Omer Van den Bergh, Maarten Vansteenkiste, Sofie Morbée, Joachim Waterschoot, Olivier Luminet, Vincent Yzerbyt**

Academici verbonden aan de KU Leuven, UGent, ULB en UCLouvain. Leden van de werkgroep 'Psychologie & Corona'.

Maandag 15 februari 2021 om 3.25 uur



<p>Verhogen contactberoepen duurzaam het mentaal welzijn? Op de foto een Brusselse tatoeëerder aan het werk, juni 2020. <span class="credit">blg</span></p>

Verhogen contactberoepen duurzaam het mentaal welzijn? Op de foto een Brusselse tatoeëerder aan het werk, juni 2020. © blg

Gedurende weken werd gesteld dat versoepelingen slechts mogelijk waren als we duidelijke drempelwaarden zouden bereiken (800 besmettingen/75 hospitalisaties). Bij de recente beslissingen van het Overlegcomité werden deze kritische drempels niet in rekening gebracht: plotseling konden we vanaf 13 februari weer naar de kapper. Naar de drempelwaarden werd niet meer verwezen en er werd niet uitgelegd waarom we van dit strakke plan konden afwijken. Dit heeft enkele belangrijke gevolgen.

Het eerste gevolg is dat de drempelwaarden ongeloofwaardig en moeilijk bruikbaar geworden zijn. We kunnen er niet meer naar verwijzen als argument om ons te motiveren, en evenmin als leidraad om beslissingen over versoepelingen of verstrengingen te verantwoorden. Tegelijk wordt de boodschap gegeven dat de politiek autonoom onze vrijheid bepaalt en dat de burgers niet geacht worden mee te denken. En erger, er wordt gesuggereerd dat stevige lobbygroepen een en ander ‘geregeld’ kunnen krijgen als ze het goed aanpakken. Het is alle kappers en hun klanten gegund, maar dat het engagement voor het volgen van de maatregelen in deze omstandigheden daalt, is begrijpelijk. We zien dan ook een [flinke knik](https://motivationbarometer.com/portfolio-item/rapport-24-hoe-kunnen-we-de-motivatie-opnieuw-versterken/) (https://motivationbarometer.com/portfolio-item/rapport-24-hoe-kunnen-we-de-motivatie-opnieuw-versterken/) na het vorige Overlegcomité.

### **Vluchtig welzijnseffect**

Een ander probleem is dat het verband tussen ons gedrag en het resultaat ontkoppeld werd. Met de tweede lockdown konden we de coronacurves snel doen dalen, waardoor het geloof in de doeltreffendheid van de maatregelen en ons gevoel dat we de crisis aankunnen versterkt werd. Zelfs tijdens de moeilijke feestdagen van eind december hielden we ons voorbeeldig aan de maatregelen. De stabiliserende cijfers sindsdien deden de twijfel groeien of we met de opgelegde maatregelen erin zouden slagen ons doel te bereiken. Met de recente versoepelingen, zonder met de doelstellingen rekening te houden, gaven ook de politici aan zelf niet langer te geloven in de mogelijk-

heid om ze te bereiken. Vlak na het Overlegcomité heeft het geloof in de doeltreffendheid van de maatregelen dan ook een ferme knauw gekregen.

---

## De virologische marge wordt gependend aan het toestaan van nauwe contacten die een twijfelachtige rol spelen in ons welbevinden

Een derde gevolg is dat de indruk gewekt werd dat de overheid mentaal welzijn niet ernstig neemt. Als motief voor het openen van de kappers, gelaatsverzorging, en tatoeagezaken werd verwezen naar hun rol voor ons welzijn en mentale gezondheid. Deze staat inderdaad al lang onder druk, waarbij jongeren, jongvolwassenen en alleenstaanden de meeste problemen ervaren. Een frisse knipbeurt kan dan wel opbeurend zijn, maar het welzijnseffect ervan is uiterst vluchtig. Daarnaast zijn er talloze studies die aantonen hoe belangrijk sociale verbondenheid, autonomie en zelfontplooiing zijn voor onze mentale gezondheid, vooral van jongeren. Dat de uiterst beperkte ruimte in ons virologische contactbudget wordt gependend aan het toestaan van nauwe contacten die een twijfelachtige rol spelen in ons welbevinden in plaats van aan essentiële noden, is niet efficiënt noch verdedigbaar.

### **‘Als-dan’-afspraken**

Ondertussen laten we een belangrijk motief voor de maatregelen, het waargenomen besmettingsrisico, ongemoeid. Vandaag is ons waargenomen risico even laag als in de zomer, terwijl meer besmettelijke varianten oprukken en nog significant meer personen gehospitaliseerd worden. Deze onderschatting van de risico's heeft als gevolg dat we ons onterecht beknot voelen door de maatregelen. Het instandhouden van een correct risicobewustzijn, zonder te vervallen in angstinductie, vergt een goed uitgebalanceerde en volgehouden strategie waarmee burgers geëngageerd worden als cruciale en meedenkende actoren. We staan nog altijd voor een aartsmoeilijke opdracht om de race tussen de snel oprukkende varianten en de traag vorderende vaccinatie te winnen. Dit kan alleen maar slagen met medewerking van betrokken en gemotiveerde mensen.

We dringen al vele maanden aan op een coherent schema van 'als-dan'-afspraken dat de situatie zo veel mogelijk voorspelbaar en controleerbaar maakt, zelfs onder voortdurend wijzigende omstandigheden. Alle moderne didactische hulpmiddelen (visuals, infografiek ...) moeten in brede lagen van de bevolking worden ingezet, om hen in staat te stellen mee te denken en verantwoordelijk te handelen. Dat werd pas nog aangetoond in een [Deense studie \(https://psyarxiv.com/gxcyn\)](https://psyarxiv.com/gxcyn). Burgerzin ontstaat niet door een oproep en nog minder door een verwijt, maar vergt dat de voorwaarden ertoe gecreëerd worden. Tegelijk dient relevante wetenschappelijke kennis over mentale gezondheid mee te spelen voor het bepalen van de volgorde van versoepelingen of verstrengingen om de krappe virologische ruimte optimaal te benutten.

Waarom ook geen vast wekelijks coronamoment waarin politici, geflankeerd door experts, een bevattelijk en inspirerend overzicht geven van de situatie, van de lopende of nieuwe maatregelen, van hun voorspelde effecten wanneer we er ons wel of niet aan houden, van onze motivationele schommelingen en hun determinanten, en van de interventies om de economie en de mentale gezondheid te ondersteunen?

[Onze gegevens \(https://motivationbarometer.com/portfolio-item/rapport-23-vertrouwen-stimuleren-en-herstellen/\)](https://motivationbarometer.com/portfolio-item/rapport-23-vertrouwen-stimuleren-en-herstellen/) laten zien dat het vertrouwen in de overheid van cruciaal belang is voor het engagement van de bevolking voor de maatregelen, maar ook voor de vaccinatiebereidheid en als buffer tegen vaccinatietwijfel en complotdenken.

Verschenen op maandag 15 februari 2021

## LEES MEER



02/02/2021 | Klinisch psychologe: 'Er komt geen golf van psychische klachten aan, we zitten er al middenin'

([https://www.standaard.be/cnt/dmf20210201\\_98119268](https://www.standaard.be/cnt/dmf20210201_98119268))



30/01/2021 | Hoe laveren we tussen virus en depressie?

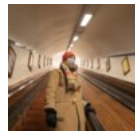
([https://www.standaard.be/cnt/dmf20210129\\_97836006](https://www.standaard.be/cnt/dmf20210129_97836006))

30/01/2021 | 'Het gaat om de kilo's die in je kop hangen'

([https://www.standaard.be/cnt/dmf20210128\\_96700684](https://www.standaard.be/cnt/dmf20210128_96700684))



23/01/2021 | 'Fuck you, we moeten niet positief zijn'



([https://www.standaard.be/cnt/dmf20210121\\_96454238](https://www.standaard.be/cnt/dmf20210121_96454238))



23/01/2021 | Waarom het coronavirus ons onverdraagzaam maakt

([https://www.standaard.be/cnt/dmf20210121\\_96453134](https://www.standaard.be/cnt/dmf20210121_96453134))

# ndaard.be/extra/stat: