

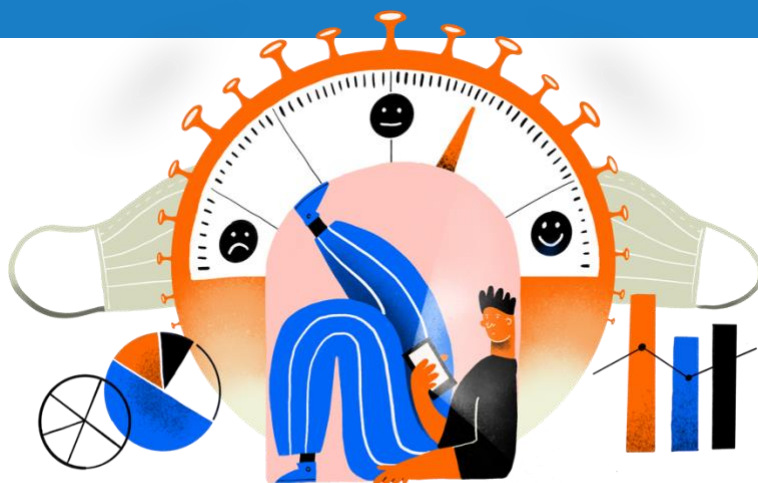
# RAPPORT 24

## Hoe kunnen we de motivatie opnieuw versterken?

### The Motivation barometer

Auteurs (in alfabetische volgorde): Olivier Klein, Olivier Luminet, Sofie Morbée, Mathias Schmitz, Omer Van den Bergh, Pascaline Van Oost, Maarten Vansteenkiste, Joachim Waterschoot, Vincent Yzerbyt

Referentie: Motivationbarometer (14 februari, 2021). Hoe kunnen we de motivatie opnieuw versterken? Gent & Louvain-la-Neuve, België.



*In het beheersen van deze crisis zijn er veel onvoorspelbare factoren, zoals de mutaties van het virus en de productie en levering van vaccins, waar we moeilijk grip op krijgen. Toch hebben we - de overheid en burgers - ons lot in eigen handen. We hebben immers controle over de sleutelfactor om de situatie onder controle te houden: ons gedrag.*

*Maar daar zit net het probleem. Uit de jongste cijfers van de motivatiebarometer blijkt dat we minder en minder de maatregelen volgen (zie figuur 1). Deze daling was op basis van het afklevend motivationeel draagvlak eind januari te verwachten (zie rapport #21). Maar er is meer aan de hand. Het gebrek aan een consequent motivatie- en gedragsondersteunend beleid kan er wel eens voor zorgen dat de derde golf, waarover al weken ongerustheid bestaat, zich ook effectief zal voordoen. Welke factoren kunnen de verdere daling in motivatie verklaren en hoe kunnen we het tij keren?*

## 1. Ontwikkel een consequent doelgericht beleid

Gedurende vele weken werd gesteld dat er slechts versoepelingen mogelijk waren als we drempelwaarden zouden bereiken (800 besmettingen/75 hospitalisaties). Deze kritische drempels werden vorige vrijdag echter niet in rekening gebracht. Plots konden we vanaf 13 februari weer naar de kapper. Naar de drempelwaarden werd niet meer verwezen en er werd geen uitleg gegeven waarom we van dit strakke plan konden afwijken. Dit maakt het moeilijk om deze drempelwaarden aan te grijpen om verdere versoepelingen 'on hold' te zetten of toe te staan, zonder verwarring te scheppen of de perceptie van willekeur in de hand te werken.

Tegelijk wordt de boodschap gegeven dat de politiek autonoom onze vrijheid bepaalt en dat de burgers niet geacht worden mee te denken. Er wordt gesuggereerd dat stevige lobbygroepen een en ander "geregeld" kunnen krijgen als ze het goed aanpakken. Dat het vrijwillig engagement voor de maatregelen in deze omstandigheden daalt, is begrijpelijk. Sinds afgelopen weekend is voor het eerst een sterke daling in motivatie voor diverse maatregelen te zien (figuur 2).

### Aanbeveling

Koppel versoepelingen in een conceptueel schema aan een reeks van haalbare drempels en houd hier consequent aan vast. Geef een heldere uitleg waarom er niet werd vastgehouden aan de initieel vooropgestelde drempelwaarden. Visualiseer dit zodat mensen gemakkelijk kunnen meevolgen.

## 2. Ondersteun het geloof in de doeltreffendheid en noodzaak van de maatregelen

In het begin van de tweede lockdown daalden de curves vrij snel, wat het geloof in de doeltreffendheid van de maatregelen en de eigen bekwaamheid om deze te volgen versterkte. Omdat we positieve verwachtingen koesterden om deze crisis onder controle te krijgen, hielden we het gedrag vol, zelfs tijdens de moeilijke feestdagen van eind december. Dit verband tussen ons gedrag en het resultaat werd echter op de proef gesteld toen de cijfers begonnen te stabiliseren, waardoor geleidelijk een gevoel van ontmoediging en hulpeloosheid groeide. Met de beslissing van het beleid om de kappers te openen, werd ontmoediging en hulpeloosheid verder gevoed. Ook de politici bleken niet langer te geloven in hun vooropgestelde doelstellingen en de mogelijkheid om ze te bereiken, en laten ze daarom varen. Het gevolg hiervan is dat de ontkoppeling van ons gedrag - nog steeds ons meest cruciale wapen - en het resultaat eigenlijk van overheidswege bevestigd wordt. De perceptie ontstaat dat we niet langer controle hebben over de situatie. In deze context valt te begrijpen dat, sinds afgelopen weekend, het geloof in de doeltreffendheid van de maatregelen (figuur 3a) en het gevoel van bekwaamheid om ze te volgen een flinke knauw gekregen heeft (figuur 3b). We kunnen ons moeilijker opladen om de gevraagde inspanningen te blijven brengen.

### Aanbeveling

Herbevestig de causale relatie tussen ons gedrag en het resultaat en breng een boodschap van hoop. Communiceer via 'als-dan redeneringen' op een grafische wijze dat we een doeltreffend B-plan hebben als een variant zou uitbreken (zie figuur 4). Geef grafisch aan hoe ons volgehouden gedrag ertoe leidt dat we sneller de voorziene drempels halen, terwijl laksheid voor vertraging zorgt in het bereiken van de drempels.

## 3. Kies echt voor mentaal welzijn

Toen vorige vrijdag het openen van de kappers, gelaatsverzorging, en tatoeagezaken werd aangekondigd, werd verwezen naar hun rol voor onze mentale gezondheid. Deze staat inderdaad al lang onder druk (zie rapport #21). Ook vandaag voelen we ons futloos en slapen we minder goed (zie figuur 5), waarbij jongeren, jongvolwassenen en alleenstaanden relatief meer mentale gezondheidsproblemen ervaren. Een frisse knipbeurt kan dan wel nodig en prettig zijn, maar het welzijnseffect ervan is vluchtig, en bij het belang van een tatoeage voor ons welbevinden kun je meer dan een vraagteken

plaatsen. Ondertussen blijven essentiële behoeften zoals sociale verbondenheid, autonomie, en zelfontplooiing on vervuld, waarvan talloze studies het cruciale belang voor onze mentale gezondheid onderstrepen. 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 de plaats van aan de essentiële noden van jongeren is dan ook niet efficiënt noch verdedigbaar.

#### **Aanbeveling**

Hanteer binnen de beperkte virologische speelruimte een waardenkader om keuzes te maken voor versoepelingen die het welzijn ook echt ondersteunen. Evalueer de planning van versoepelingen in het licht van psychologische processen die aantoonbaar van belang zijn voor de mentale gezondheid. Kader de sequentie aan versoepelingen vanuit dit waardenkader.

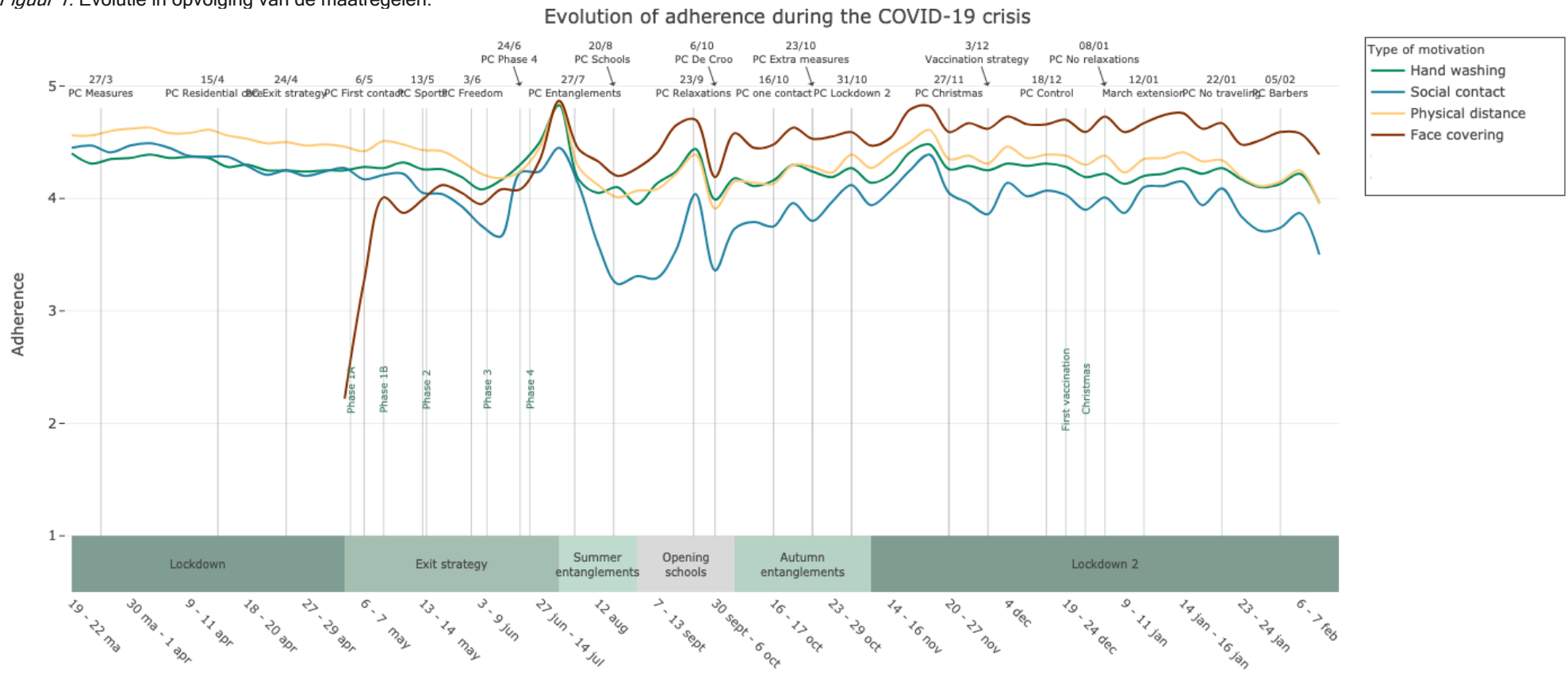
## **4. Onderhoud een realistisch risicobesef**

In augustus voelden we ons in een keurslijf geduwd omdat de striktheid van de maatregelen onvoldoende afgestemd was op het waargenomen risico op besmetting. Vandaag is ons waargenomen risico even laag als in de zomer (zie figuur 6) en voelen we ons even sterk beknot in onze autonomie (zie figuur 7). Nochtans worden vandaag significant meer personen gehospitaliseerd dan in de zomer. De onderschatting van de echte risico's is te begrijpen doordat niet op een systematische en didactische manier aan alle lagen van de bevolking gecommuniceerd wordt over de ernst van de situatie. Wanneer mensen onvoldoende kunnen meedenken, weegt de autonomiefrustratie zwaarder en kan ze leiden tot verzet. Het onderhouden van het risicobewustzijn zonder angstinductie als onderdeel van een motivationeel draagvlak binnen een coherent kader dat zo veel mogelijk het mentaal welzijn ondersteunt, vergt een goed uitgebalanceerde en volgehouden strategie waarmee burgers geëngageerd worden als cruciale medespelers. We staan nog steeds voor een aartsmoeilijke opdracht die alleen maar kan slagen met medewerking van meedenkende en gemotiveerde mensen.

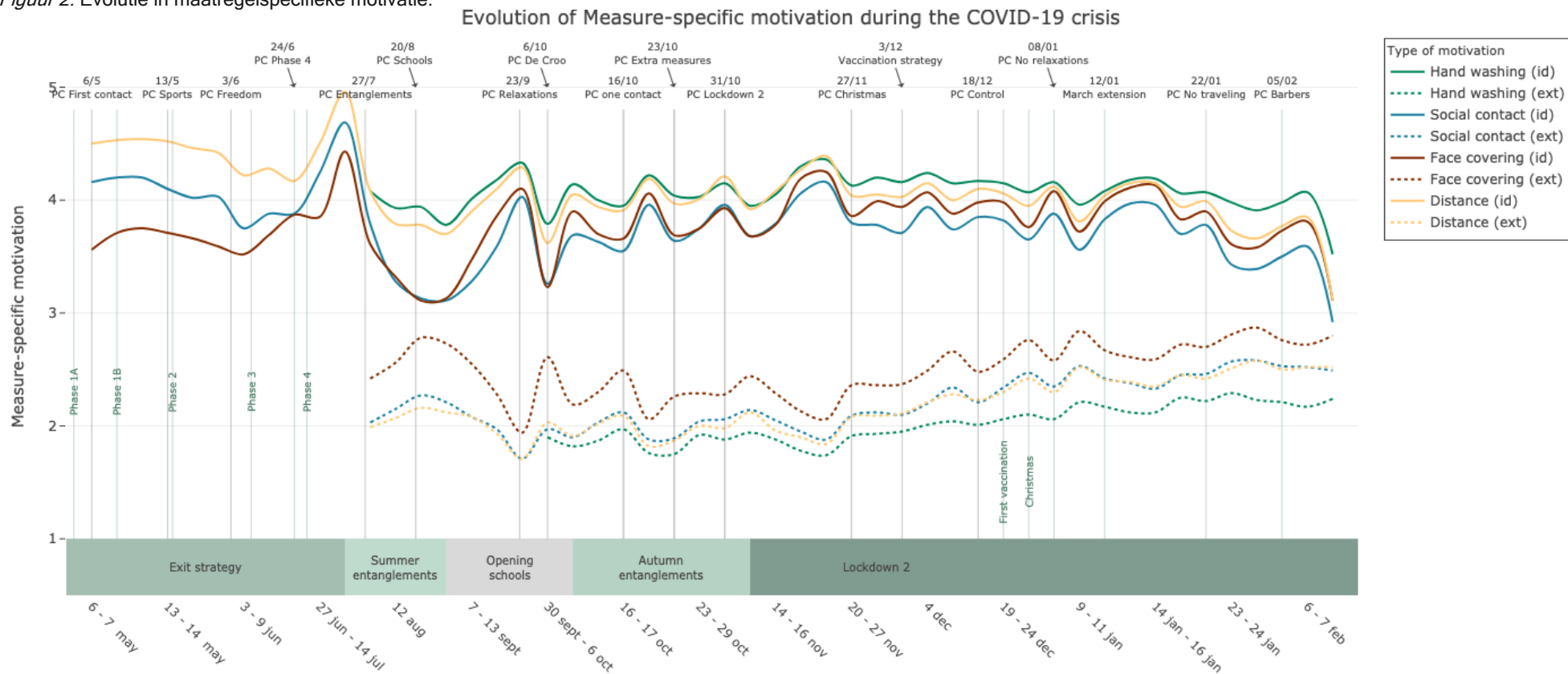
#### **Aanbeveling**

Investeer in wekelijkse communicatiemomenten waarbij politici, geflankeerd door experts, een toegankelijk overzicht geven van de situatie, waarbij er transparant wordt gecommuniceerd over vooruitgang en onzekerheden. Zo kan de bevolking verder vertrouwen winnen in de politiek en experts (zie rapport #23) om samen deze crisis te overwinnen.

Figuur 1. Evolutie in opvolging van de maatregelen.

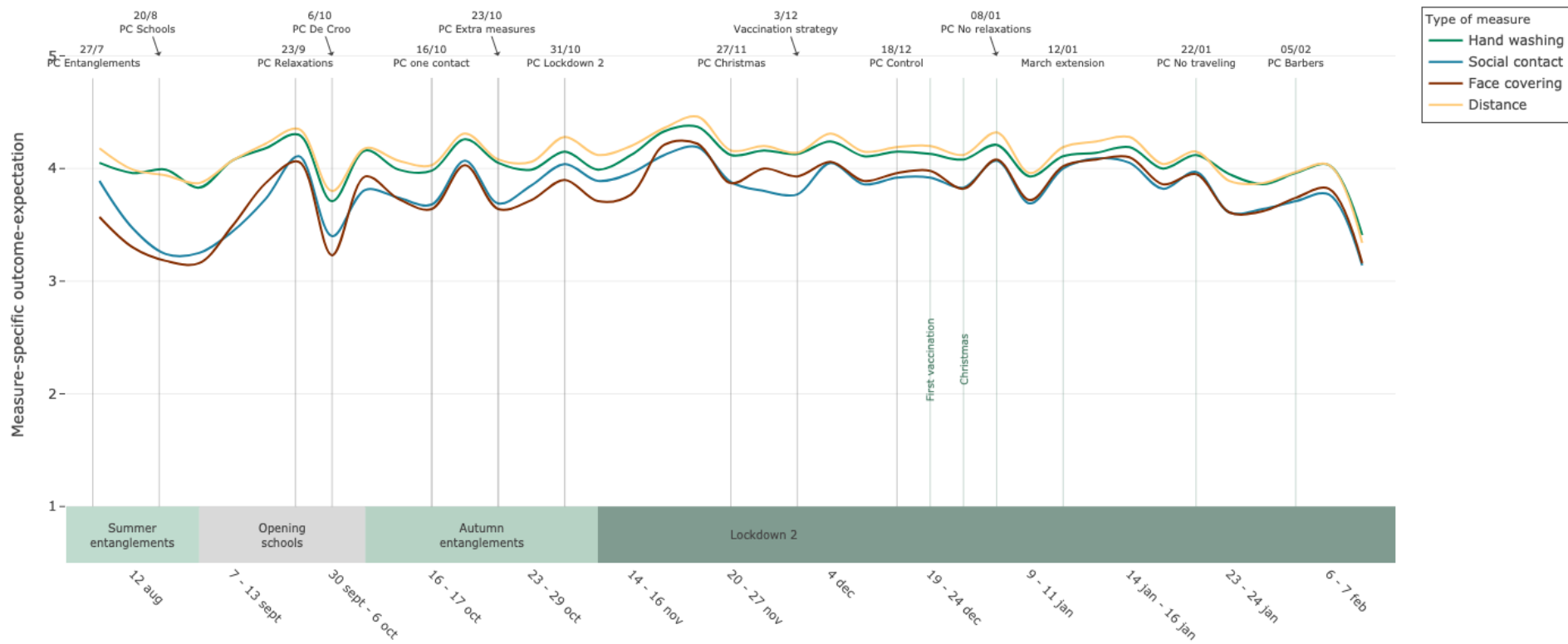


Figuur 2. Evolentie in maatregelspecifieke motivatie.

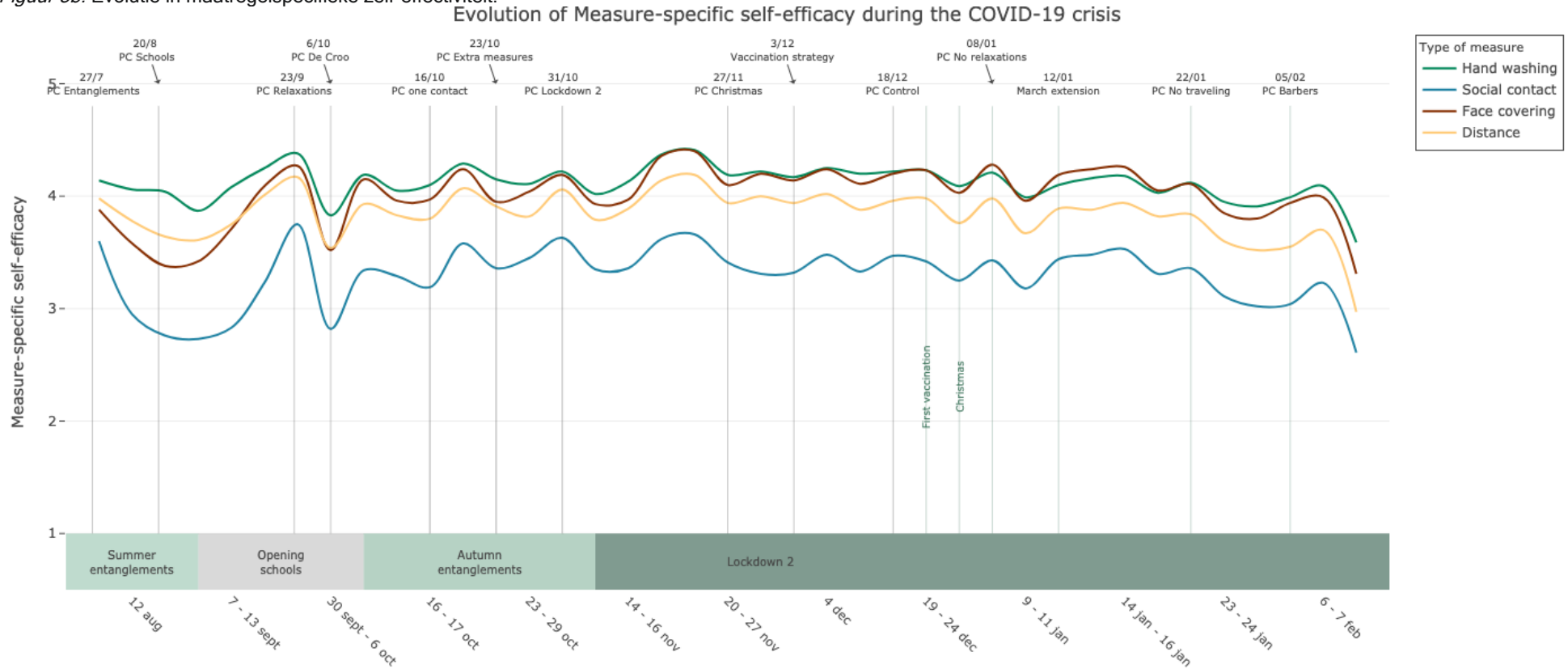


Figuur 3a. Evolutie in maatregelspecifieke uitkomstverwachting.

## Evolution of Measure-specific Outcome expectation during the COVID-19 crisis

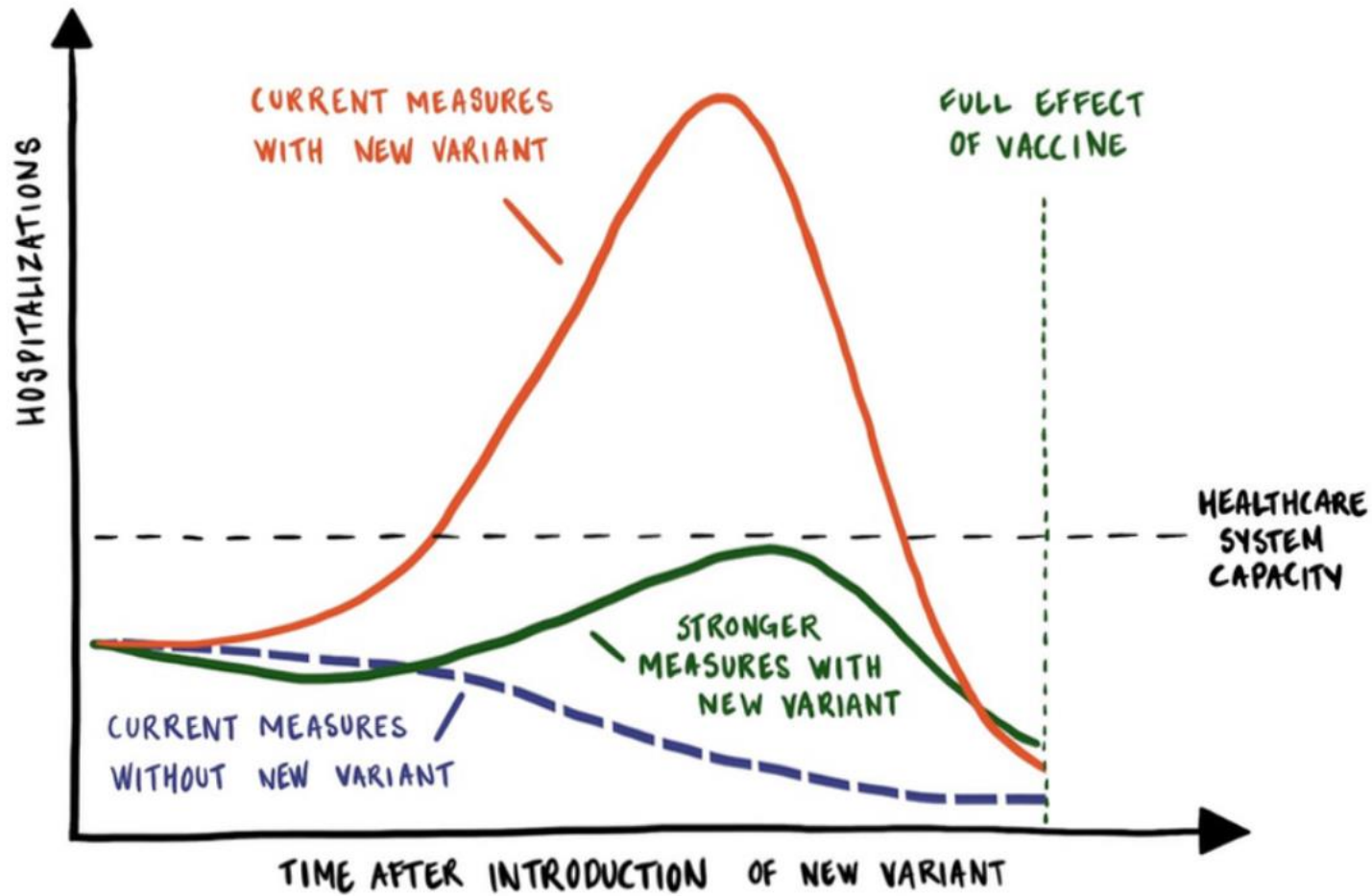


Figuur 3b. Evolutie in maatregelspecifieke zelf-effectiviteit.



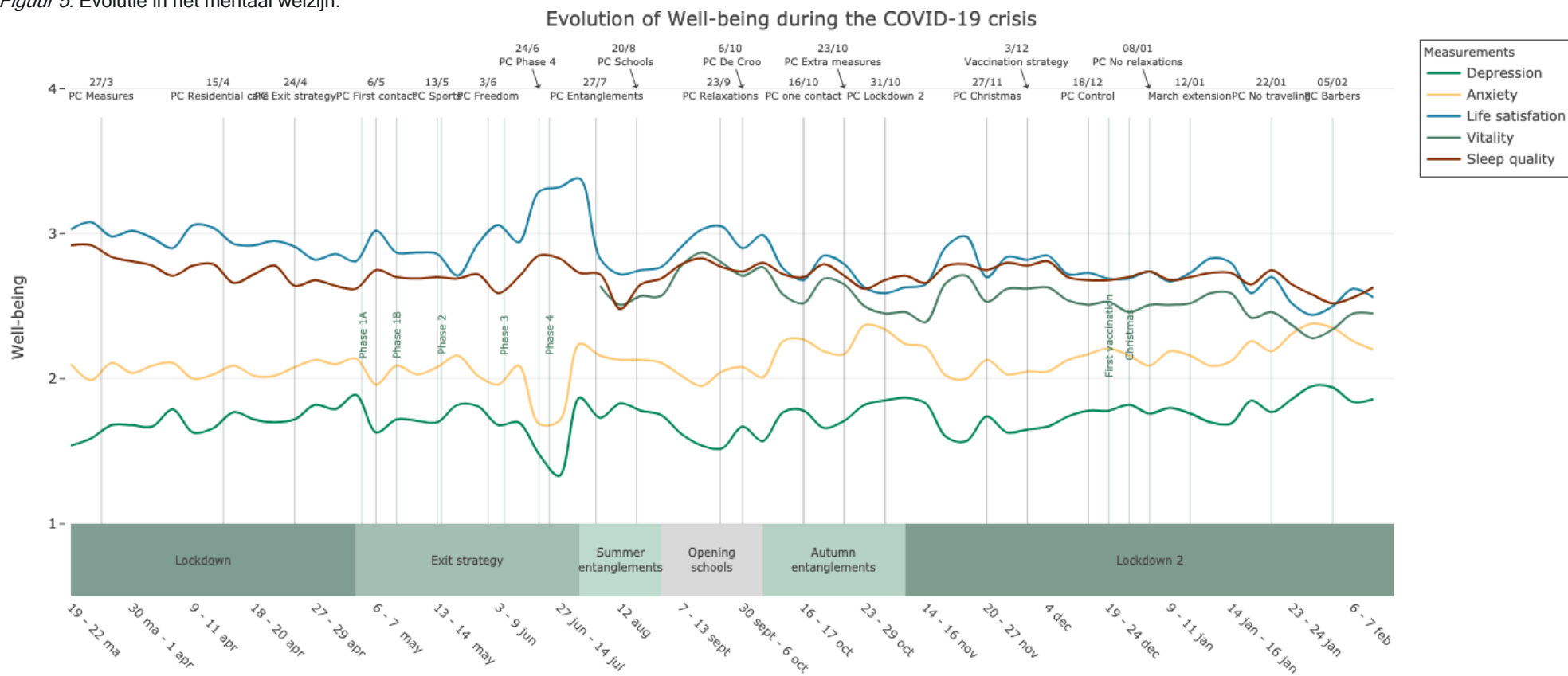


Figuur 4. Voorbeeld grafische illustratie communicatie (Petersen et al., 2021)

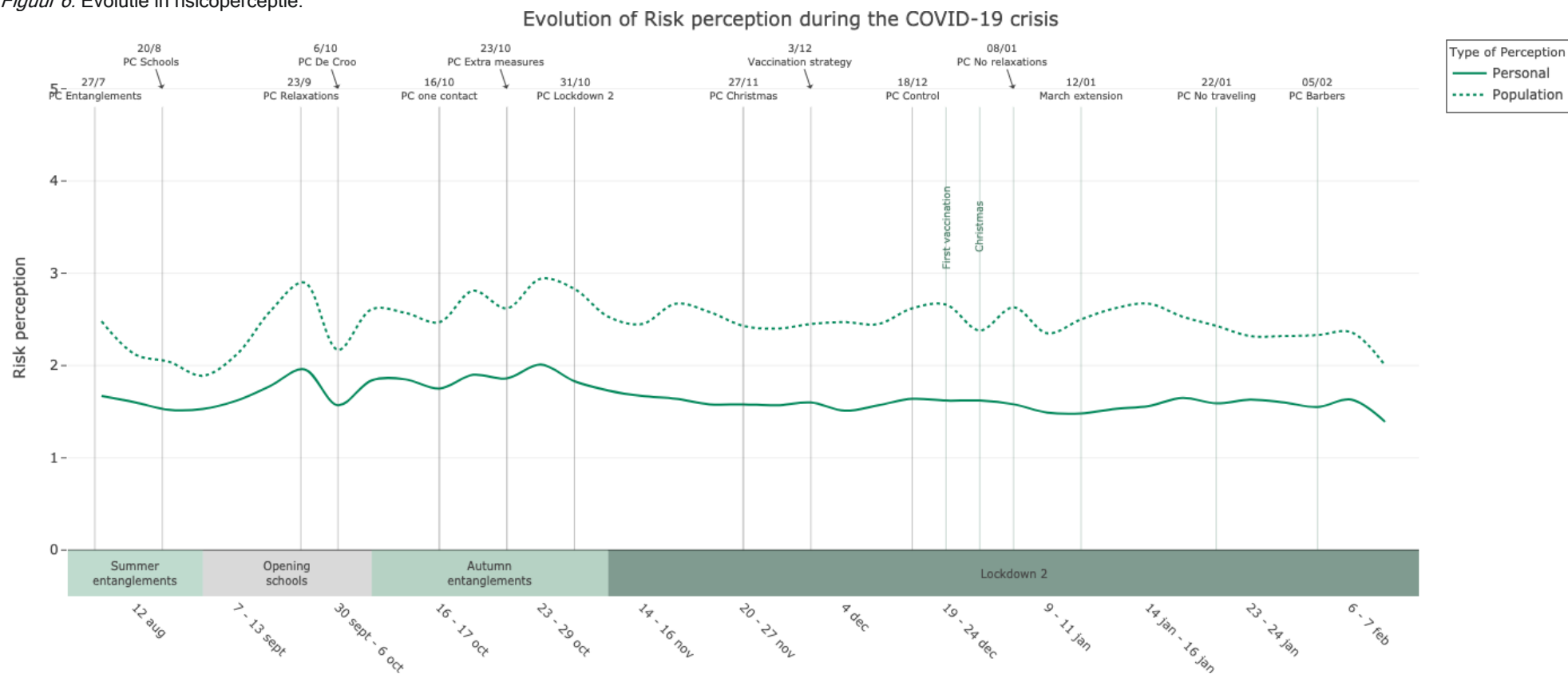


## Rapport 24: Hoe motivatie versterken?

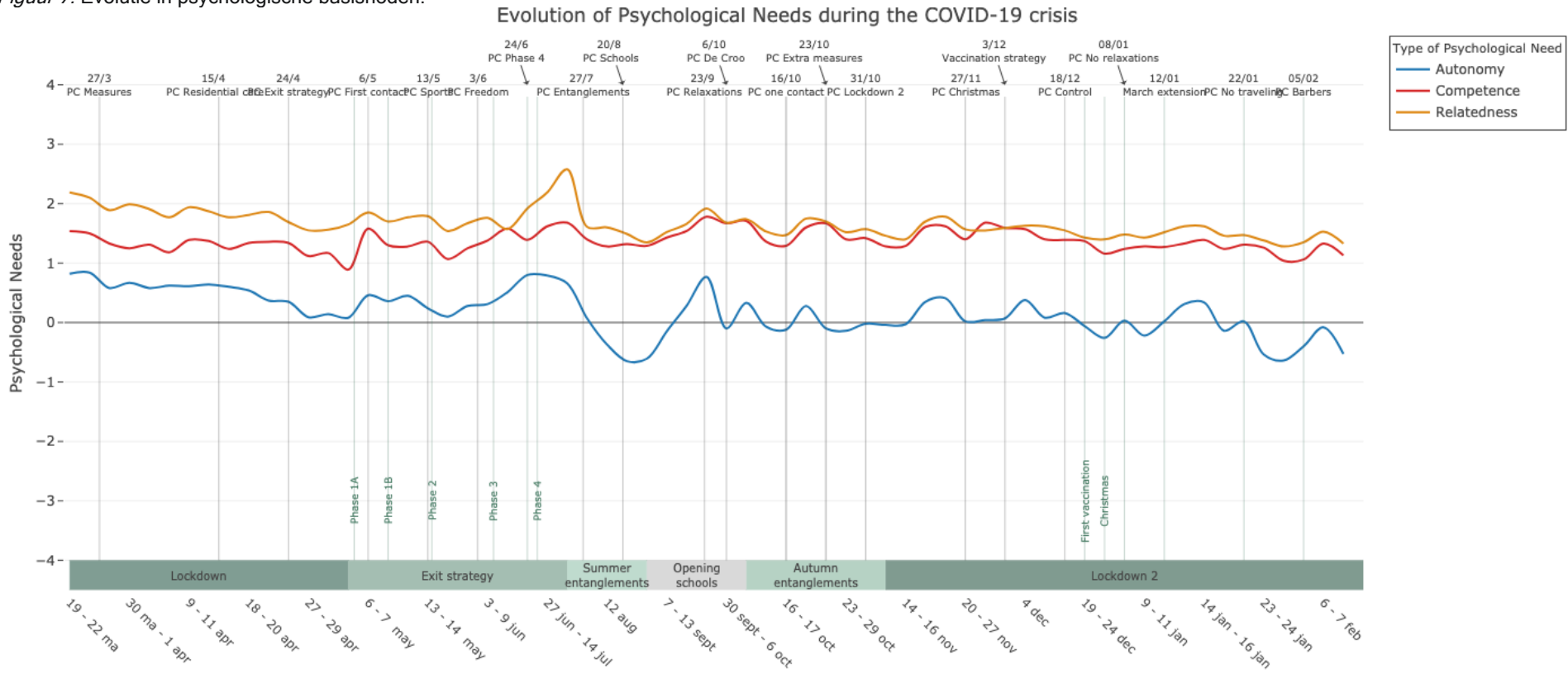
Figuur 5. Evolutie in het mentaal welzijn.



Figuur 6. Evolutie in risicoperceptie.



Figuur 7. Evolutie in psychologische basisnoden.



## CONTACT INFORMATION

- **Hoofdonderzoeker:**

Prof. Dr. Maarten Vansteenkiste (Maarten.Vansteenkiste@ugent.be)

- **Medeonderzoekers:**

Prof. Dr. Omer Van den Bergh (Omer.Vandenbergh@kuleuven.be)

Prof. Dr. Olivier Klein (Olivier.Klein@ulb.be)

Prof. Dr. Olivier Luminet (Olivier.Luminet@uclouvain.be)

Prof. Dr. Vincent Yzerbyt (Vincent.Yzerbyt@uclouvain.be)

- **Behoud en verspreiding vragenlijst:**

Drs. Sofie Morbee (Sofie.Morbee@ugent.be)

Drs. Pascaline Van Oost (Pascaline.Vanoost@uclouvain.be)

- **Data en analyses:**

Drs. Joachim Waterschoot (Joachim.Waterschoot@ugent.be)

Dr. Mathias Schmitz (Mathias.Schmitz@uclouvain.be)

[www.motivationbarometer.com](http://www.motivationbarometer.com)

