

## Waarom de verstrengde maatregelen zwaar vallen en hoe hier mee om te gaan?

Nu de besmettingscijfers in veel steden en gemeenten toenemen is de tweede golf definitief ingezet. De Nationale Veiligheidsraad en verschillende lokale besturen introduceerden strengere maatregelen om het tijt te keren. Terwijl het dragen van een mondkapje enige weken terug enkel verplicht was in het openbaar vervoer, is het nu een vestimentair attribuut dat we minstens op zak hebben in de openbare ruimte. Onze sociale contacten werden teruggeschroefd en in de provincie Antwerpen werd de avondklok ingesteld. De reacties in de sociale media en de toename van oproepen bij teleonthaal geven aan dat velen het moeilijk hebben. We waren toe aan een herstelperiode, maar deze rust is ons niet gegund. Sommigen mensen geraken ontmoedigd en gelaten, anderen reageren vol onbegrip en zijn kwaad en verbolgen. Hoe kunnen we deze intense emotionele reacties begrijpen? Welke psychologische factoren spelen een rol en hoe kunnen burgers en overheid veerkrachtig met de situatie omgaan? Vanuit de expertgroep 'Psychologie & Corona' geven we duiding bij vier cruciale factoren.

### Factor 1: Snelle, onverwachte wending

De Nationale Veiligheidsraad schakelde in de afgelopen week onder druk van de cijfers een paar versnellingen hoger. Voor velen was de tweede golf een onverwachte wending. We voelen ons de speelbal van het grillige virus dat snel weer kan opduiken. Dit bezorgt ons een gevoel van **onvoorspelbaarheid en oncontroleerbaarheid**, wat op zijn beurt stress meebrengt. Hoe kunnen we hier mee omgaan?

Het creëren van een **meer voorspelbare omgeving** is essentieel. Het publiceren van gemeentelijke besmettingscijfers, zoals Sciensano doet, is een eerste stap. In het ideale geval wordt het **knipperlichtsysteem met kleurcodes**, waarvoor we als expertengroep 'Psychologie & Corona' al langer pleiten, samenlevingsbreed ingevoerd. Terwijl de knipperlichten in de afgelopen weken nog op code geel stond, werd nu naar code oranje of in sommige regio's zelfs code rood geschakeld. Twee zaken zijn nodig om dit knipperlichtsysteem goed te laten werken. Ten eerste dient precies aangegeven te worden welk pakket aan maatregelen met welke kleur gepaard gaat: hoe groot is onze bubbel als de knipperlichten op geel, oranje of rood staan? Hoewel voortschrijdend inzicht tot verdere verfijning van deze maatregelen kan leiden, is het goed om dit **grotere plaatje** helder te krijgen voor de bevolking. Dit zorgt voor duidelijkheid en voorspelbaarheid. Ten tweede is het cruciaal om transparantie te creëren omtrent de voorwaarden om te verstrengen of te versoepelen. Gaat het om het (procentueel) aantal besmettingen, het aantal ziekenhuisopnames, de R-waarde of een combinatie? En hoe lang moeten de **drempelwaarden** van deze parameters overschreden zijn om effectief te schakelen? Dankzij zo'n uitgewerkt knipperlichtsysteem kan de bevolking beter meevolgen en ervaren we de situatie als meer controleerbaar. We kunnen ons gedrag ook aanpassen in functie van de evoluerende situatie en zo onze verantwoordelijkheid opnemen.

### Factor 2: Verkwikkende zomervakantie op de helling

De zomervakantie is bij uitstek het ogenblik om uit de dagelijkse routine te stappen en onze batterijen op te laden. We nemen afstand van het werk, maken extra tijd voor onze sociale relaties (bijv. barbecue, gezelschapsspel) en we doen de dingen die we oprecht graag doen, die ons **intrinsiek motiveren** (bijv. stadsbezoek, reizen). Een zomervakantie associëren we met vrijheid, zorgeloosheid en warme, hechte contacten. Het is dan ook het ogenblik bij uitstek om onze **psychologische basisbehoeftes aan verbondenheid en autonomie** te vervullen. De bevrediging ervan bezorgt ons energie. Na de afgelopen intense maanden hunkerden we meer dan ooit naar een verkwikkende zomervakantie. Maar de vervulling van onze basisbehoeftes

wordt deze zomer bedreigd: onze sociale bubbel krimpt, gemaakte zomerplannen dienen (opnieuw) geannuleerd of bijgestuurd te worden. Hoe kunnen we hier mee omgaan?

Door de onverwachte wendingen (bijv. reisadvies, nieuwe maatregelen) is volledig off-line gaan in de huidige situatie niet vanzelfsprekend. Toch is het goed om je online tijd te beperken. Je hoeft niet van alle “breaking news” direct op de hoogte te zijn. Kies een vast (dagelijks) moment om je te informeren over de stand van (corona)zaken. Zo creëer je voor jezelf de **ruimte om te disconnecteren**. En ondanks de beperktere mogelijkheden om onze basisbehoeftes aan verbondenheid en autonomie te vervullen kan dat nog steeds. Het aantal personen waarmee we in contact komen is immers minder belangrijk dan de kwaliteit van de sociale interactie. Een **goede klik is wat telt**: een fijn gesprek, een leuke uitstap met één enkele persoon sterkt onze verbondenheid meer dan oppervlakkige gesprekken in groter groepsverband. Het is ook goed om verbondenheid met de natuur op te zoeken: een gemaaid grasveld, fluitende vogels, een zeldzame vlinder. Omdat onze sociale agenda opnieuw leger wordt, is het moment bij uitstek om **verwondering cultiveren**. Als we ons laten drijven door nieuwsgierigheid komen we dicht bij onze interesses en waarden en nemen we opnieuw het roer van ons leven wat meer in handen.

### Factor 3: Hulpeloosheid

Door volgehouden inspanningen kregen we de curve tijdens de eerste golf onder controle. We hadden gehoopt dat we het virus uit onze samenleving konden houden, maar helaas. Sommigen twijfelen of ze deze inspanningen nog kunnen opbrengen. De combinatie van veeleisende maatregelen en de duur van de gevraagde inspanningen kunnen zwaar wegen. Anderen stellen de effectiviteit van bepaalde maatregelen in vraag. ‘Ik kan dan wel het gewenst gedrag stellen, dit levert toch niet het gewenste resultaat op’, zo luidt de redenering. Lage **uitkomstverwachtingen** roept een gevoel van **aangeleerde hulpeloosheid** bij sommigen op en zorgt zelfs voor angst en paniek bij anderen. Hoe kunnen we hier mee omgaan?

Bio-statistici maken voorspellingen over het verloop van de pandemie. Als we burgers willen overtuigen dat hun inspanningen er toe doen, dan is het goed om twee curves te tonen: hoe evolueren de besmettingen als we de sociale bubbel op 15 houden en als we onze bubbel tot 5 inkrimpen? In één oogopslag kunnen burgers de **winst van hun inspanningen** zien. Dit werkt motiverend en scheidt vertrouwen dat we samen het gewenste resultaat kunnen neerzetten. Deze oefening kan voor elk van de maatregelen worden gedaan. Zo krijgen we weer een stukje controlegevoel terug en zien we de effectiviteit van verschillende maatregelen. **Waardering en positieve feedback** werken ook motiverend. Het is als overheid goed om de geleverde inspanningen in de verf plaatsen en dankbaarheid te tonen. Maar ook als burgers kunnen we dit onderling doen. We kunnen de ander danken om afstand te houden bij de bakker, een kassabediende of ober vragen of een ganse dag met een mondmasker werken niet te lastig is, en elkaar aanmoedigen om vol te houden.

### Factor 4: In een coronakeurslijf geduwd

Hoewel er mooie burgerinitiatieven ontstaan om samen dit virus te bedwingen, is er her en der weerstand ook te bespeuren tegen de verstrengde maatregelen. Weerspannige burgers zeggen dat ze in een keurslijf worden geduwd, dat de overheid hun individueel recht op een vrij leven afneemt. In een poging hun bedreigde vrijheid te herstellen, kunnen sommige burgers in verzet gaan. Het fenomeen **psychologische reactantie** is in de sociale psychologie goed gedocumenteerd. Burgers zoeken creatieve uitwegen om de maatregelen te omzeilen, ook omdat niet alle maatregelen te controleren zijn. De afvalligheid van sommigen kan spanningen tussen burgers en groepen veroorzaken. Hoe kunnen we hier mee omgaan?

Veeleer dan weerstand te willen breken, is het goed om **mee te veren**. Weerspannige burgers hebben vaak gegronde redenen, er zit een logica achter hun verzet. Het komt er dus op neer om de obstakels van dissidenten goed te beluisteren en in kaart te brengen. Je kan als individuele burger luisteren naar de ergernis van je buur, je kan als overheid actief met dissidenten **in gesprek gaan**, je kan als ordehandhaver bevragen wat een burger weerhoudt om de maatregelen te volgen. Dankzij een beter zicht op de precieze bron van verzet, kan je gerichte acties ondernemen. Begrijpen ze de meerwaarde van bepaalde maatregelen niet? Stuur dan bij of licht het waarom ervan toe. Zo waren de vragen rond mondkemperplicht tijdens een boswandeling terecht. De bijsturing getuigde van flexibiliteit, waardoor het eigenaarschap rond het dragen van mondkemper in de openbare ruimte werd verhoogd. Licht ook de noodzaak van een avondklok goed toe. Als boetes als **disproportioneel** ervaren worden in vergelijking met de ernst van de overtreding kan dit ook verzet uitlokken. We zetten kleuters ook niet op de gang als ze een glas melk aan tafel omduwen. Als we willen vermijden dat er spanningen groeien tussen groepen die elkaar met vinger wijzen, dan hebben we meer dan ooit nodig aan een **verbindend en wervend sociaal project dat motivatie-ondersteunend werkt**. We hebben nood aan een nieuwe slogan, motiverende getuigenissen van medeburgers en bekende Vlamingen waaraan we ons kunnen spiegelen, een gezamenlijk doel waar we ons kunnen achter scharen.