

## Rapport #5 – Expertgroep ‘Psychologie & Corona’

*Sinds het begin van de coronacrisis heeft een groep psychologen uit de academische wereld en uit professionele organisaties zich verenigd in een ad hoc werkgroep “Psychologie & Corona” om vanuit hun expertise een bijdrage te leveren aan het omgaan met de belangrijke maatschappelijke uitdagingen die de pandemie stelt. Een van deze uitdagingen is het ondersteunen van een volgehouden en langdurige inspanning van de bevolking om haar gedrag aan te passen. In een reeks van rapporten werden verschillende empirische bevindingen en adviezen bekend gemaakt. In dit rapport bundelen we de belangrijkste “do’s & don’ts” vanuit gedragswetenschappelijk perspectief vanuit de overtuiging dat een goede implementatie van deze adviezen zal bijdragen tot een drievoudig doel:*

- 1. Een betere controle op de verspreiding van het virus;*
- 2. Een vermindering van economische schade;*
- 3. Een grotere betrokkenheid en betere mentale gezondheid van de bevolking.*

### Aanbeveling 1: Zorg voor een helder mentaal model

Een **mentaal model** is een schematische representatie van kennis over een onderwerp die helpt om over het onderwerp na te denken, elementen te onthouden, beslissingen te nemen en voorspellingen te maken. Een simpel en helder mentaal model heeft het voordeel dat het snel kan geactiveerd worden, en dus een belangrijke leidraad is voor gedrag.

- Accurate kennis over het virus, het noodzakelijke gedrag om de verspreiding in te perken en de gevolgde strategie om een nieuwe besmettingsgolf te vermijden is belangrijk. (Het is bijvoorbeeld belangrijk duidelijk te maken hoe “testing & tracing” een essentieel onderdeel is van de gevolgde strategie).
- Om tot een helder mentaal model te komen is het belangrijk dat kennis wordt voorgesteld op eenvoudige, liefst grafische manier. Het gebruik van sprekende “visuals” en grafische voorstellingen zijn dus sterk aan te bevelen als vorm van kennisoverdracht.
- Let wel: naar schatting 10% van de populatie kampt met lage “**health literacy**”: zij worden onvoldoende bereikt door mainstream informatiekanaal – kranten, TV – en hebben onvoldoende competentie om gezondheidsinformatie te begrijpen en toe te passen. Zij moeten via andere kanalen en op aangepaste manier aangesproken worden.

### Aanbeveling 2: Bepaal simpele, heldere gedragsprincipes binnen een logisch kader

Stap af van een “maatregel”-politiek, maar probeer zoveel mogelijk te investeren in gedragsprincipes. Deze gedragsprincipes voldoen best aan de volgende voorwaarden:

- Zorg dat ze algemeen als **zinvol** beschouwd worden. Eenvoud en uniformiteit is hierbij ondergeschikt aan zinvolheid: een als onlogisch ervaren regel die simpel en duidelijk is blijft onlogisch. Hoe groter het begrip voor de maatregel, hoe groter de kans op duurzame motivatie.

- Communiceer een **rangorde naar de mate van effectiviteit** om virusbesmetting tegen te gaan. Zo kan de bevolking meedenken en gepaste keuzes maken. Bijvoorbeeld: 1. Afstand houden; 2. Beperk het aantal nauwe contacten; 3. Mondmasker wanneer afstand onvoldoende gehouden kan worden; 4. Frequente handhygiëne, hoest- en nieshygiëne, ..
- In verband met de beperking van het aantal nauwe contacten: het **bubbelconcept** is goed ingeburgerd, maar de opgedragen bubbelgrootte is rigide, niet goed toepasbaar en niet controleerbaar. Het bubbelconcept wordt bovendien in de praktijk erg verschillend gehanteerd. Omdat de vastheid van de bubbel belangrijker is dan de grootte is een getal beter richtinggevend met bepaalde grenzen (bv. tussen 5 en 10) waardoor mensen een stukje autonomie krijgen in functie van hun persoonlijke situatie. Het is cruciaal om de bevolking via “what-if” scenario’s (zie verder) te informeren over hoe de besmettingscurve zou evolueren indien we ons houden aan vijf of tien contacten. Dit stimuleert reflectie en van hieruit motivatie en vrijwillige verantwoordelijkheid.
- Steun op **communicatiewetenschappelijke** inzichten om kennis en boodschappen te vertalen (Brossard et al., 2020). Dit behelst zowel het vermijden van negatieve elementen (bv. tonen van onwenselijk gedrag, fatalisme, verliesframing, foute informatie) als het stimuleren van gewenste uitkomsten (vb. appelleer aan het algemeen belang, zet vertrouwenwekkende personen in, gebruik winst- ipv verliesframing (dwz. benadruk wat je kan winnen ipv wat je kan verliezen door iets te doen), appelleer aan de identiteit van de bevolking, cfr. “mensen zoals wij”, etc..).
- Zorg dat deze gedragsprincipes overal aanwezig zijn en **herhaald** worden (media, etc..) met aansprekende vormgeving (visuals, etc..).

### Aanbeveling 3: Maak de aanpak van de crisis zo voorspelbaar en controleerbaar mogelijk

Gebeurtenissen die als onvoorspelbaar en oncontroleerbaar beleefd worden zijn aversief en stresserend. Dit ondermijnt de mentale weerbaarheid, en (dus) de motivatie en betrokkenheid om gedragsregels vol te houden. Het is een basisbehoefte voor mensen om mee te kunnen denken en te kunnen plannen, op zijn minst op de korte termijn. Door de aanpak voorspelbaar en controleerbaar te maken wordt het gevoel van competentie en autonomie versterkt. Wanneer grote inspanningen nodig zijn is er ook nood aan duidelijke feedback over de resultaten van de inspanningen. Dit alles ondersteunt de motivatie en bereidheid om het vol te houden. Het kan op de volgende manieren:

- stel een **knipperlicht- of kleurencodesysteem** in dat toelaat op eenvoudige wijze duidelijk te stellen waar we staan, in welke richting we evolueren, waar we precies naartoe willen (<50 besmettingen per dag? Een bepaalde R-waarde?), welke de criteria zijn om van de ene naar de andere kleurcode over te gaan.
- Bepaal, in samenspraak met de experts, de drempelwaarden voor het knipperlicht – of kleurencodesysteem. Communiceer duidelijk op voorhand welke maatregelen/principes van kracht worden bij het overschrijden van een drempelwaarde. Omgekeerd wordt dan meteen ook duidelijk wanneer er terug versoepeld kan worden. Deze drempelwaarde moet zodanig bepaald worden dat de bevolking ook effectief de kans krijgt om via haar gedrag de volgende drempelwaarde te vermijden. Dit “sociale contract” versterkt de autonomie en het gevoel van voorspelbaarheid en controleerbaarheid.

- bied een **self-assessment tool** aan waarmee mensen hun eigen corona-relevant gedrag kunnen evalueren en bijsturen (persoonlijke corona-footprint);
- bied tools aan waarmee mensen “**what-if**”- scenario’s kunnen simuleren (bv. effecten van bubbelgrootte, effecten van afstand houden, mondkmasker dragen, worst-case en best-case scenario’s, etc..).
- toon niet alleen **grafieken** die aangeven waar we zullen staan dankzij onze inspanningen (prognose), maar ook grafieken waar we zouden staan zonder de gevraagde inspanningen te leveren. Het verschil in de prognosecijfers tussen beide wijst direct op de te boeken winst, dankzij onze inspanningen.

#### Aanbeveling 4: Steun op principes van motiverende communicatie

Dankzij principes van motiverende communicatie kan de bevolking zich identificeren met de gedragsregels om zo duurzaam gemotiveerd te blijven (zie [opinieartikel](#) en [rapport](#) voor meer informatie). Duurzame motivatie vergt continue

- **Participatie**: vb. de bevolking kan mee een nieuwe slogan kiezen; toets draagvlak af bij sectoren of doelgroepen voor aanpassing van maatregelen
- Goede **afstemming**: vb. geef een zinvolle duiding voor een maatregel, afgestemd op de situatie en doelgroep; kies bewoording aangepast aan de doelgroep
- Een **begeleidende** attitude: vb. benadruk het steeds groeiend engagement van medeburgers om het doel te halen; voorzie goede voorbeelden waaraan burgers zich kunnen spiegelen als ze verleid worden om de maatregelen te overtreden (cfr. coping script)
- Voortdurende **verheldering**: vb. communiceer helder en eensgezind over nieuwe maatregelen; geef duidelijk aan welk doel we in de cijfers beogen en wat de tussendoelen zijn

#### Aanbeveling 5: Zet in op een breed sociaal gedragen project met een na te streven gemeenschappelijk doel (het virus onder controle en het leven zo leefbaar mogelijk houden).

Mensen zijn sociale wezens die in moeilijkheden verbondenheid opzoeken (zie bv. de spontane applausmomenten voor de zorgsector, het maken van mondkmaskers in groep, etc.). Dit werkt zeer motivatie-ondersteunend. Sociale steun ervaren is ook belangrijk voor de mentale weerbaarheid en gezondheid.

- Zet **sociale modellen** in via diverse kanalen (influencers via sociale media, bekende Vlamingen uit sport en entertainment, ..) waarin ze hun engagement demonstreren hun moeilijkheden om het vol te houden, hun manier van leven in corona-tijden, etc..
- Maak een netwerk van lokale sleutelfiguren uit de diverse groepen in onze samenleving die snel ingeschakeld kunnen worden wanneer er lokale stijgingen zijn naar sensibilisatie en rolmodel toe (vb. leiding jeugdbewegingen, sporttrainers, religieuze of socio-culturele figuren, lokale afdelingen van ondernemersorganisaties, etc.)

- Maak een vaste rubriek, bv. **coronakwartiertje** na het TV-nieuws, waarin op ludieke wijze allerlei relevante onderwerpen aan bod komen zoals een nieuwe corona-etiquette in de omgang (bv. via scenario's die tonen hoe corona-proof om te gaan met uitnodigingen, sociale contacten, etc.), wedstrijd om nieuwe slogan te verzinnen, interviews met gewone mensen die toelichten hoe ze worstelen met de problemen maar toch doorgaan, creatieve oplossingen voor nieuwe problemen ("wisdom of the crowd"), etc.. Een amusant en verbindend programma kan een belangrijk tegengewicht vormen tegen het gemis aan vrijheid en de veelvuldige onheilstijdingen.
- Mobiliseer de **culturele sector** die bij uitstek geschikt is om creatieve sociaal-verbindende initiatieven uit te denken en te implementeren via (online) media (bv. via het indienen van competitieve voorstellen aan een coronafonds dat de financiële middelen voorziet).
- Mobiliseer de **evenementensector** om culturele projecten "coronaproof" te laten doorgaan.

#### Aanbeveling 6: Voorzie flexibiliteit naar geografische locaties en doelgroepen

- De voorgaande aanbevelingen dienen zo veel als mogelijk op maat gesneden en ingezet te kunnen worden naargelang de situatie in een specifiek geografisch gebied (centrumsteden, provincies,..) via participatieve methodieken.
- Idem dito voor goed definieerbare subgroepen voor zover virologisch te verantwoorden.
  - i. Jongeren op school
  - ii. Singles
  - iii. Ouderen
  - iv. ....

#### Aanbeveling 7: Maak gebruik van nudging-principes

Gedrag wordt in grote mate automatisch ontlokt of verhinderd zonder dat we er over nadenken. Het inrichten van de omgeving op zodanige manier dat "cues" (aanwijzers) gegeven worden op het moment en in de locatie waar gewenst gedrag gesteld dient te worden en/of ongewenst gedrag best vermeden wordt kan mensen helpen om bij te dragen aan het onder controle houden van de virusverspreiding. Enkele voorbeelden van "**nudging**" :

- Lok handenwassen uit door veelvuldig aanwezige alcoholgels op kritische plekken
- Lok afstand houden uit door belijning en inrichting van de fysieke omgeving
- Lok gebruik van mondmaskers uit door ze op kritische plaatsen zo veel mogelijk ter beschikking te stellen en door signalen/borden te plaatsen voor het gebruik ervan.
- Lok het beperken van veelvuldige contacten uit door gemakkelijke regelgeving voor thuiswerken, online cultuurvoorstellingen, etc..

#### Aanbeveling 8: Monitor systematisch gedragsbepalende factoren en gedrag van de bevolking aan de hand van representatieve peilingen

Net zoals het belangrijk is om de verspreiding van het virus voldoende fijnmazig te monitoren is het belangrijk om aan de hand van een **systematische peiling** naar gedragsbepalende factoren, de aard en mate van motivatie en het coronarelevant gedrag zelf te meten bij een representatief staal van de bevolking met voldoende aandacht voor specifieke doelgroepen. Gedrag gaat vooraf aan de verspreiding van besmettingen met 1 à 2 weken en biedt dus een excellente basis voor management en bijsturing. Deze gegevens verduidelijken ook de (impliciete) kosten-batenbalans die de bevolking maakt: zijn de persoonlijke psychologische en economische kosten van de gedragsbeperkende maatregelen in verhouding tot de verwachte toename van veiligheid en gezondheid die ermee geassocieerd is? Het herhaaldelijk in kaart brengen van motivatonele processen en corona-relevant gedrag laat dus toe “psychologische turning points” vast te stellen die aangeven wanneer de gepercipieerde baten niet langer de gemaakte kosten voor de bevolking verantwoorden.

Werkgroep Psychologie & Corona - 8 september 2020