

De Standaard



ACHTERGRONDPSYCHISCHE GEZONDHEID

Beloon uzelf en 4 andere tips om de winter door te komen

07/09/2020 om 21:50 door Dries De Smet (<https://www.standaard.be/auteur/dries-de-smet>)



Themabeeld

◀ 1 van 2 ▶

Als er in maart al een vaccin zou komen, dan zijn we nu halverwege. Hoe zorgen we ervoor dat we het komende half jaar psychisch gezond blijven? Vijf tips.

Als álles meezit, hebben we in ons land in maart volgend jaar een vaccin (https://www.standaard.be/cnt/dmf20200903_97584403). In het beste geval zijn we nu dus halverwege. De lente en de zomer hebben de maatregelen de voorbije zes maanden nog enigszins verteerbaar gemaakt. Maar straks worden de dagen kort, de avonden donker. Verkoudheden en griep zullen net iets meer op ons systeem werken.

Bovendien hebben we al heel wat coronakilometers op de teller. Onze motivatie ligt nu nog lager dan tijdens de lockdown (https://www.standaard.be/cnt/dmf20200819_97585346). Dat is niet bepaald een goede startpositie om de herfst en winter in te gaan. Hoe blijven we de komende maanden psychisch gezond?

1 Zoek contact

We moeten niet alleen eten en drinken, we hebben ook psychologische basisbehoeften. Je verbonden voelen met andere mensen is er een van. Dat gevoel staat vandaag op een lager pitje dan tijdens de lockdown. Toen mochten we niemand zien, maar we applaudisseerden samen met onze burens voor de zorg en schaalden ons samen achter 'blijf in uw kot'. 'Zo'n project ontbreekt vandaag', zegt professor motivatiepsychologie Maarten Vansteenkiste (UGent).

We mogen dan wel weer vrienden en familie zien, maar er is ook een groep mensen die nauwelijks contacten heeft. 'Alle contact mijden is níét de aanbeveling', zegt professor gezondheidspsychologie Stephan Van den Broucke (UCL). 'Het zijn er best niet te veel, maar het is vooral de kwaliteit van de contacten die primeert.'

'Hechte, warme relaties zijn cruciaal', zegt ook Vansteenkiste. 'Tracht die vriend of vriendin bij wie je je goed voelt toch te zien. Maak een wandeling, ga op restaurant of doe iets leuks. Het is belangrijk om te kunnen ventileren.'

Daarbij blijft het belangrijk om afstand te houden om besmettingen te vermijden. Tegelijk mag dat risico ook niet overschat worden. Zelfs iemand die, buiten het gezin, een nauw contact had met een besmette persoon – langer dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter – heeft maar 3 tot 7 procent kans om besmet te raken, blijkt uit Nederlands onderzoek (https://www.tweedekamer.nl/sites/default/files/atoms/files/20200811_techische_briefing_vws_presentatie_jaap_van_dissel.pdf).

2 Waak over uw medemens

Niet iedereen heeft hechte vrienden, en het zijn lastige tijden om nieuwe vrienden te maken. Of de oude vrienden zijn terughoudend om af te spreken. 'Het klinkt misschien als de Bond Zonder Naam, maar het is een blijk van burgerschap om oog te hebben voor wie uit de boot valt en eenzaam is', zegt Van den Broucke.

Vansteenkiste pleit voor campagnes die ondersteund worden door de overheid. 'Laten we één keer per week een burendag organiseren, waarbij we bijvoorbeeld op woensdag pannenkoeken bakken voor de burens. Of een Warmste Coronaweek.'

3 Beslis zelf

Een andere psychologische basisbehoefte: autonomie. Door alle regels en bijbehorende sancties wordt die behoefte momenteel niet vervuld, blijkt uit de motivatiebarometer van de UGent. 'Veel psychologische problemen komen voort uit het gevoel dat je het zelf niet meer in handen hebt', zegt Koen Lowet van psychologenvereniging VVKP. 'Dat is funest.'

Te veel maatregelen worden top-down opgelegd en zijn te algemeen, vindt Vansteenkiste. Een mondkmaskerplicht op het hele grondgebied bijvoorbeeld. ‘Zo ontnem je de mensen de reflex om zelf na te denken wanneer zo’n masker nu echt nodig en nuttig is.’

Om de mentale veerkracht te verhogen, moet de overheid ons meer vrijheid geven, meent Lowet. ‘De overheid mag het rempedaal – met strenge maatregelen – alleen maar induwen in noodsituaties.’

Ook Omer Van den Bergh, professor gezondheidspsychologie (KU Leuven), vreest dat opgelegde en niet-gedragen maatregelen niet lang houdbaar zijn. ‘Je kunt iemand de arm omwringen, maar dan krijg je een mep in het gezicht terug. Mensen tolereren het een tijdje, en dan nemen ze hun autonomie terug. Als je de regels nog strenger maakt, krijg je burgerlijke ongehoorzaamheid of protesten zoals in Duitsland en Nederland.’

4 Kijk hoe u zelf het verschil kunt maken

‘We moeten naar een situatie waarbij mensen vrijwillig hun autonomie opgeven omdat ze intrinsiek gemotiveerd zijn’, zegt Van den Bergh. Probleem: de motivatie om ons gedrag aan te passen is flink gezakt. ‘Dat is logisch. Een belangrijke factor is risicoperceptie: hoe groot schat je de kans op een besmetting en de ernst van de ziekte in? Toen corona ons overviel en we de doodskisten in Italië zagen, was iedereen overtuigd. Door de maatregelen is het risico gezakt, en we zien ook nog weinig ziekenhuisopnames.’

Dat geldt bij uitstek voor jongeren, die minder ziek worden en het gevoel hebben dat ze meer moeten opgeven. ‘Jongeren ontspannen zich vaker in groep en op activiteiten die niet konden doorgaan, zoals festivals’, zegt Van den Bergh.

Om de motivatie aan te zwengelen, moeten de mensen mee aan het stuur komen, zegt Van den Bergh. ‘Het is belangrijk om feedback te krijgen. De overheid moet het effect van de gedragsaanpassingen tonen.’ Bijvoorbeeld met een kleurcode zodat duidelijk is dat een bepaalde regio opnieuw uit de gevarenzone is, of erin dreigt te verzeilen.

5 Stel een doel en beloon uzelf

Het voordeel van kleurencodes is dat de bevolking duidelijker weet waar ze naar toewerkt. Als een drempelwaarde overschreden wordt, kunnen er automatisch versoepelingen volgen, zegt Vansteenkiste.

Het behalen van zo’n doel versterkt het vertrouwen om het vol te kunnen houden. Want de ultieme beloning mag dan wel een terugkeer naar het normale leven zijn, dat komt pas als er een vaccin is. En dan moet dat vaccin ook nog voldoende werken.

Vansteenkiste heeft een originele traktatie in gedachten. ‘Waarom zetten we niet als tussentijds doel om het aantal besmettingen tegen medio december op een virologisch verantwoord niveau te krijgen? Lukt dat, dan kunnen we rond de kerstperiode tijdelijk de bubbel vergroten, zodat we met meer mensen kunnen samenkomen. Nadien verstrengen we die opnieuw. Dit idee kunnen we aan de bevolking voorleggen.’

Van den Broucke is er niet voor gewonnen. ‘Als dat leidt tot meer besmettingen, krijg je mogelijk opnieuw

het scenario van deze zomer, toen het opnieuw veel strenger moest. Iets weer afnemen is heel schadelijk voor de motivatie.'

De gezondheidspsycholoog gelooft eerder in het principe dat u zichzelf beloont om de maatregelen vol te houden. 'Zoals de student die uitkijkt naar een koffiepauze. In normale tijden zou dat misschien een feest of een reisje zijn. Nu kan het misschien een etentje in kleine kring zijn.'
