

## De kappers en onze motivatie

*Voor het beheersen van deze crisis zijn er veel onvoorspelbare factoren, zoals de mutaties van het virus en de levering van vaccins. Toch hebben we controle over de sleutelfactor om de situatie onder controle te houden: ons gedrag. Enkele recente knikken in ons engagement voor de maatregelen na het Overlegcomité van 5 februari tonen aan dat onoordeelkundige versoepelingen de motivatie ondermijnen.*

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: plots 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 daarmee ongeloofwaardig en moeilijk bruikbaar geworden zijn. We kunnen er niet meer naar verwijzen als argument om ons te motiveren, noch 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 na het vorig Overlegcomité ([zie grafieken](#)).

Een tweede gevolg is dat daarmee 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 er zouden in 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 mogelijkheid om ze te bereiken. Vlak na de het Overlegcomité heeft het geloof in de doeltreffendheid van de maatregelen dan ook een ferme knauw gekregen.

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 gespendeerd aan het toestaan van nauwe contacten die een twijfelachtige rol spelen in ons welbevinden in plaats van aan essentiële noden is dan ook niet efficiënt noch verdedigbaar.

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 in stand houden 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 steeds voor een aartsmoeilijke opdracht om de race tussen de snel oprukkende varianten en de traag vorderende vaccinatie te winnen. Dit kan alleen maar kan slagen met medewerking van betrokken en gemotiveerde mensen.

De werkgroep “Psychologie en Corona” dringt al lang aan op het implementeren van een coherent schema van “als-dan” afspraken dat de situatie zo veel mogelijk voorspelbaar en controleerbaar maakt, zelfs onder voortdurend wijzigende omstandigheden. Het belang van het inzetten van alle moderne didactische hulpmiddelen (visuals, infographics, etc.) in brede lagen van de bevolking om hen in staat te stellen mee te denken en verantwoordelijk te handelen werd pas nog aangetoond in [een Deense studie](#). Burgerzin ontstaat namelijk 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. En waarom 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](#) 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.

Omer Van den Bergh - KU Leuven; Sofie Morbée, Joachim Waterschoot – Ugent; Olivier Klein – ULB; Olivier Luminet, Vincent Yzerbyt – UCLouvain, allen leden van de werkgroep “Psychologie & Corona”.