

Rapport 25: De coronacijfers: motivatie doet ertoe !

Het Overlegcomité besloot op vrijdag 26/2 om 'nog niet te beslissen' en een time-out te nemen om de stijgende infectie- en hospitalisatiecijfers goed te kunnen inschatten. Voor deze stijgende cijfers wordt verwezen naar meer besmettelijke virusvarianten. Dit is natuurlijk een secundaire reden: ook meer besmettelijke varianten zijn in eerste instantie afhankelijk van ons gedrag. En dit gedrag is afhankelijk van motivatie en andere gedragsbepalende factoren. Hier wringt al maanden het schoentje: allerlei strategieën werden al uit de kast gehaald, gaande van motivationele boutades zoals 'hou vol' of 'gebruik je gezond verstand', angstinductie, dreiging met controle en strenge sancties, tot culpabiliseren omwille van een gebrek aan burgerzin. Helaas was er telkens weinig impact. Er bestaat dan ook geen magische knop om snel even motivatie te stimuleren. Dit vergt een coherent beleid over een langere termijn, geïnspireerd door evidence-based inzichten.

*Hopelijk kunnen de nieuwste data van de motivatiebarometer in dit rapport (totale N = 141.340; 68% vrouwen; gemiddelde leeftijd = 50) beleidsmakers overtuigen om hier echt werk van te maken. In deze unieke dataset stellen we vast dat **vrijwillige motivatie op een robuuste wijze een piek voorspelt in de positiviteitsratio, in de infectie- en hospitalisatiecijfers én in de mortaliteit**. We staren continu naar epidemiologische indicatoren die het resultaat van ons gedrag uit het verleden weergeven, terwijl de factoren die ons gedrag in de toekomst voorspellen nauwelijks aandacht krijgen. De boodschap van deze resultaten is dus glashelder: wil je de epidemiologische cijfers voorblijven in plaats van telkens achterna te lopen, dan dient er ingezet te worden op een motiverende narratief en gedragsondersteunend kader zodat mensen het zelf de moeite vinden om zich aan de maatregelen te houden. We bespreken de verschillende motivationele bouwstenen van zo'n **coherent schakelplan** om de bevolking perspectief en meer mentale rust te bieden. In dit plan dient de geleidelijke vordering van het vaccinatieprogramma op realistische wijze ingepast te worden.*

Take home boodschap

- Sinds midden januari is het motivationeel draagvlak gedaald, al heeft deze daling zich in de afgelopen week niet verder gezet. Het percentage deelnemers dat ten volle overtuigd blijft van de noodzaak van de maatregelen schommelt tussen de 25% en 35%.
- Parallel met de daling in motivatie is ook een daling in het volgen van de coronamaatregelen te zien, al is er in de afgelopen week opnieuw een lichte stijging merkbaar.
- Motivatie heeft een sterke voorspellende kracht voor toekomstige COVID-19 indicatoren. Hoe hoger de vrijwillige motivatie, hoe kleiner
 - ... de piek in infecties op 8 weken.
 - ... de piek in positiviteitsratio op 9 weken
 - ... de piek in hospitalisaties op 10 weken
 - ... de piek in mortaliteitscijfers op 11 weken
- De relatie tussen motivatie en hospitalisatiecijfers is wederkerig. Hogere hospitalisatiecijfers op een gegeven dag gaan gepaard met zowel meer risicobesef als

met meer angstige bezorgdheid die dag. Maar alleen risicobesef voorspelt vrijwillige motivatie en het volgen van de maatregelen op die dag.

Aanbevelingen voor de overheid

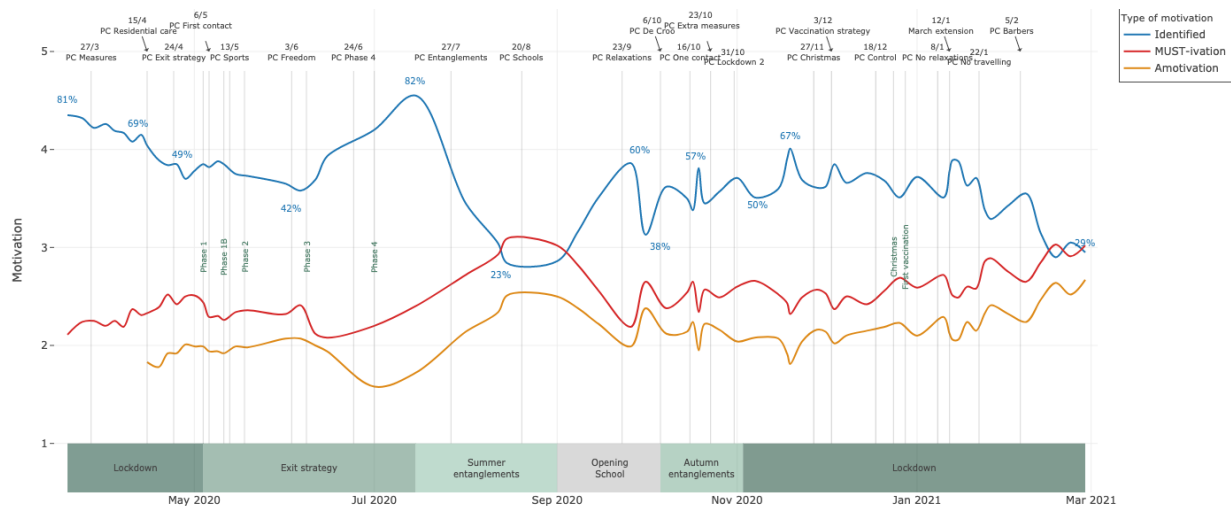
- Ontwikkel een coherent schakelplan met doelen en tussendoelen, gekoppeld aan ons gedrag, om de bevolking echt perspectief te bieden. Alle bouwstenen hiertoe zijn aanwezig.
- Investeer in gestroomlijnde, systematische en gevisualiseerde communicatie van dit plan om om een realistisch risicobewustzijn op pijl te houden en om de situatie als voorspelbaar en controleerbaar te laten ervaren.
- Vermijd het induceren van angstige bezorgdheid voor besmetting van ons zelf of van onze naasten om mensen gemotiveerd te houden.
- Neem de rol op van een coach die de bevolking aan de hand van dit plan laat meedenken en volgen en zo op een motiverende wijze door de crisis gidst.
- Initieer projecten die solidariteit stimuleren zowel om de motivatie voor een gemeenschappelijk doel als om mentaal welzijn te ondersteunen.

Vraag 1: Hoe sterk is het motivationele draagvlak om een derde golf te vermijden?

Het overlegcomité liet op vrijdag 26 februari weten een ‘time-out’ te nemen en nieuwe beslissingen een week uit te stellen. Men oordeelde dat stijgende coronacijfers geen ruimte laten voor versoepelingen en dat striktere maatregelen zich mogelijk opdringen. Maar is er nog voldoende motivationeel draagvlak bij de bevolking? Tijdens de tweede lockdown tot half januari bleef 50 à 67% van de bevolking volledig achter de maatregelen staan, maar half januari begon het af te zwakken (zie [rapport #21](#)). We hoorden vooral goed nieuws zonder het hele plaatje te blijven zien en met het openen van de kappers en andere contactberoepen als zogenaamde “stimulans voor onze mentale gezondheid” waarmee de overheid haar eigen epidemiologische doelstellingen opgaf, was het hek van de dam. Het motivationeel draagvlak kreeg een flinke deuk (zie [rapport #24](#)): nog slechts 25% à 35% van de bevolking bleef overtuigd van de noodzaak van de maatregelen (zie Figuur 1), terwijl ook een sterke daling van andere motivationele indicatoren, zoals de risicoperceptie, het geloof in de doeltreffendheid van de maatregelen en het gevoel de maatregelen nog te kunnen volgen, kon vastgesteld worden. Tijdens de laatste week is de daling evenwel afgeremd en er is zelfs een lichte stijging merkbaar.

Deze situatie is dus uiterst zorgwekkend: het einde van deze tweede (semi-)lockdown is nog niet in zicht, het motivationeel draagvlak is laag en een derde golf staat mogelijks voor de deur. Deze situatie is heel anders dan na de eerste lockdown die uitmondde in een mooie zomer die relatieve vrijheid bracht. Vandaag staat ons welbevinden dan ook meer dan ooit onder druk.

Figuur 1. Evolutie van motivatie tijdens de COVID-19 crisis



Vraag 2: Hoe sterk is de samenhang tussen motivatie en de epidemiologische cijfers?

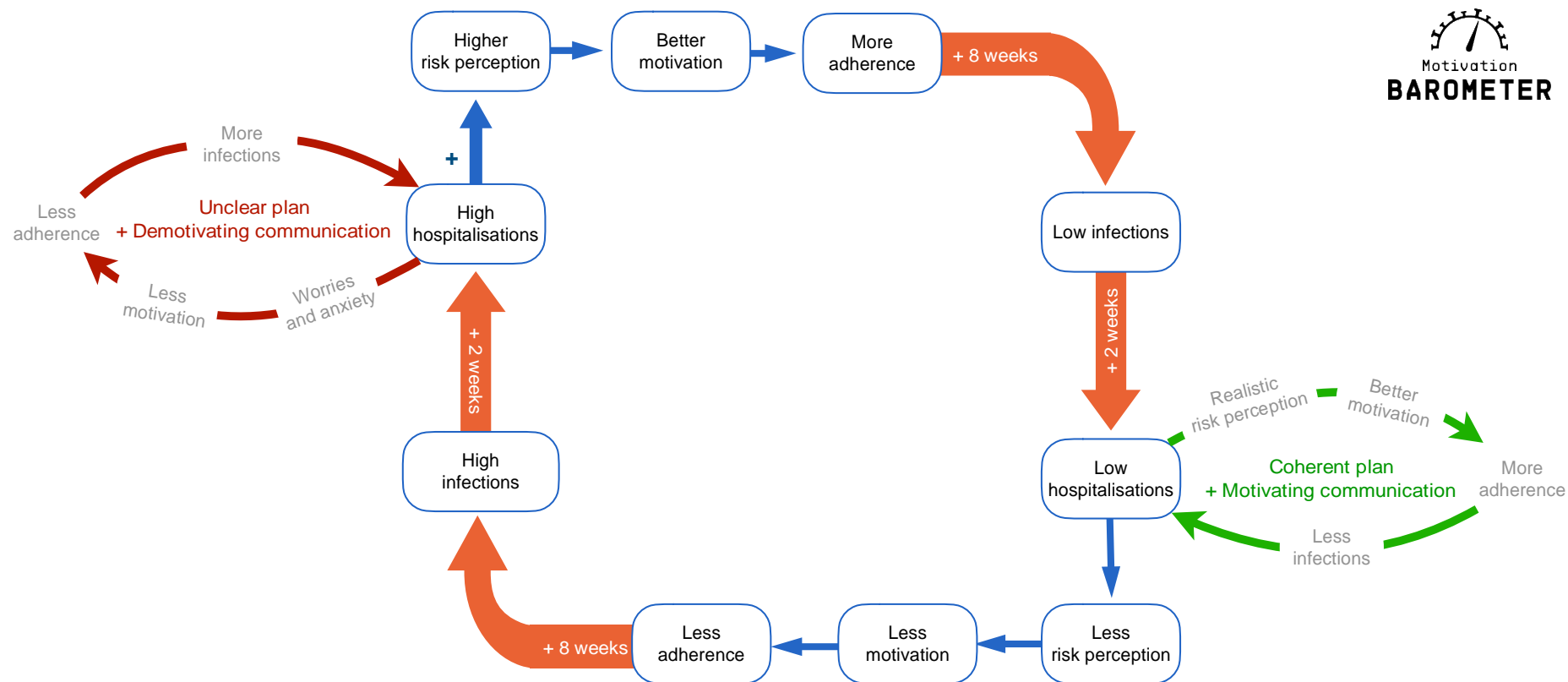
Het beheersen van de pandemie vergt heel wat stuurmanskunst van beleidsmakers, waarbij wetenschappers de meetinstrumenten aanreiken om de richting te bepalen. Een essentiële doelstelling daarbij is te voorkomen dat de toestand uit de hand loopt. Daarvoor kijken we voortdurend naar de epidemiologische cijfers: de positiviteitsratio, besmettingen, hospitalisaties en mortaliteit. Deze indicatoren geven aan hoe we ons in het recente verleden hebben gedragen en ze vormen vaak de aanleiding tot nieuwe oproepen om ons (beter) aan de maatregelen te houden. Op die manier ontstaat een **feedbacklus** tussen de epidemiologische cijfers en ons gedrag met een jojo-beweging als gevolg: pas als de epidemiologische cijfers slechter worden gaan we ons meer inspanssen om ze weer beter te maken. Figuur 2 geeft deze feedbackcyclus tussen motivatie, gedrag en epidemiologische indicatoren weer.

Een belangrijke vraag is dus of we de epidemiologische feiten, i.c. de gevolgen van ons gedrag, voor kunnen blijven zodat niet eerst een problematische situatie moet ontstaan om vervolgens bij te sturen. Concreet: **kunnen we de epidemiologische cijfers op basis van onze motivatie voorspellen?** Als dat lukt kunnen we in principe bijsturen vooraleer ze de verkeerde richting uitgaan.

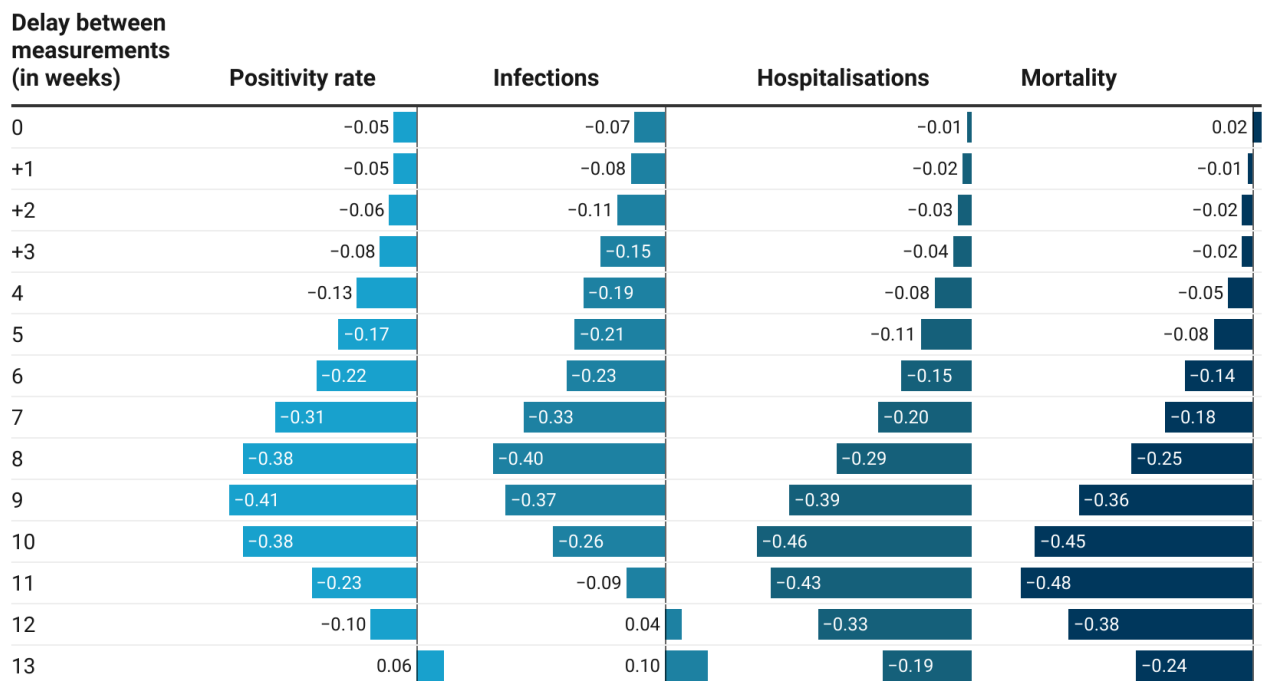
Omdat we bijna een volledig kalenderjaar (336 dagen) de motivatie voor het volgen van de maatregelen in kaart brengen kunnen we nagaan of veranderingen in motivatie voorspellend zijn voor de epidemiologische indicatoren. Dit is op een overtuigende wijze het geval (zie figuur 3a): hoe groter de vrijwillige motivatie op dag X, hoe lager de besmettingscijfers drie weken later. Deze negatieve samenhang wordt iedere week groter en vertoont een piek na 9 weken. Op analoge wijze vertoont onze motivatie de sterkste negatieve samenhang met een piek in de positiviteitsratio 9 weken later, in de hospitalisatiecijfers 10 weken later, en in de mortaliteit 11 weken later.

Opvallend is dat angstige bezorgdheid deze gunstige effecten niet heeft : de mate waarin mensen zich op een gegeven dag angstige zorgen maken over hun eigen besmettingsrisico of dat van hun naasten hangt niet samen met deze epidemiologische indicatoren (zie figuur 3b).

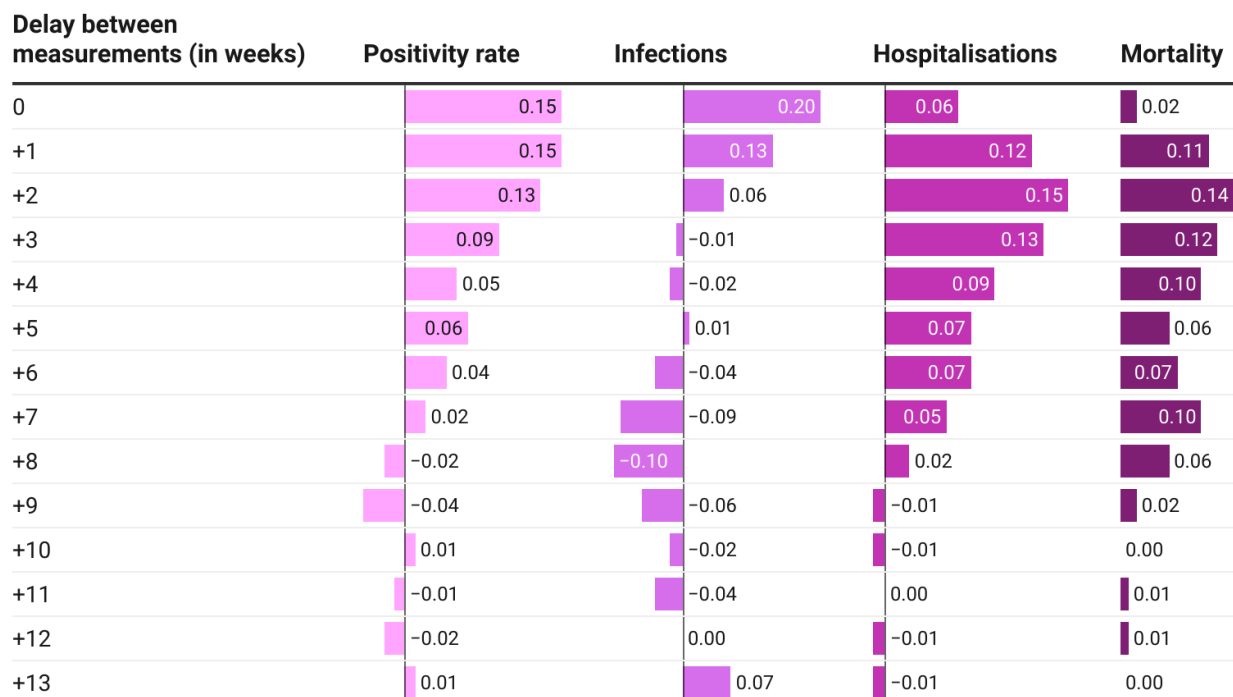
Figuur 2. Feedback cyclus tussen motivatie, gedrag en epidemiologische indicatoren



Figuur 3a. Unieke associaties tussen vrijwillig motivatie en toekomstige epidemiologische indicatoren (na controle voor zorgen om besmetting)

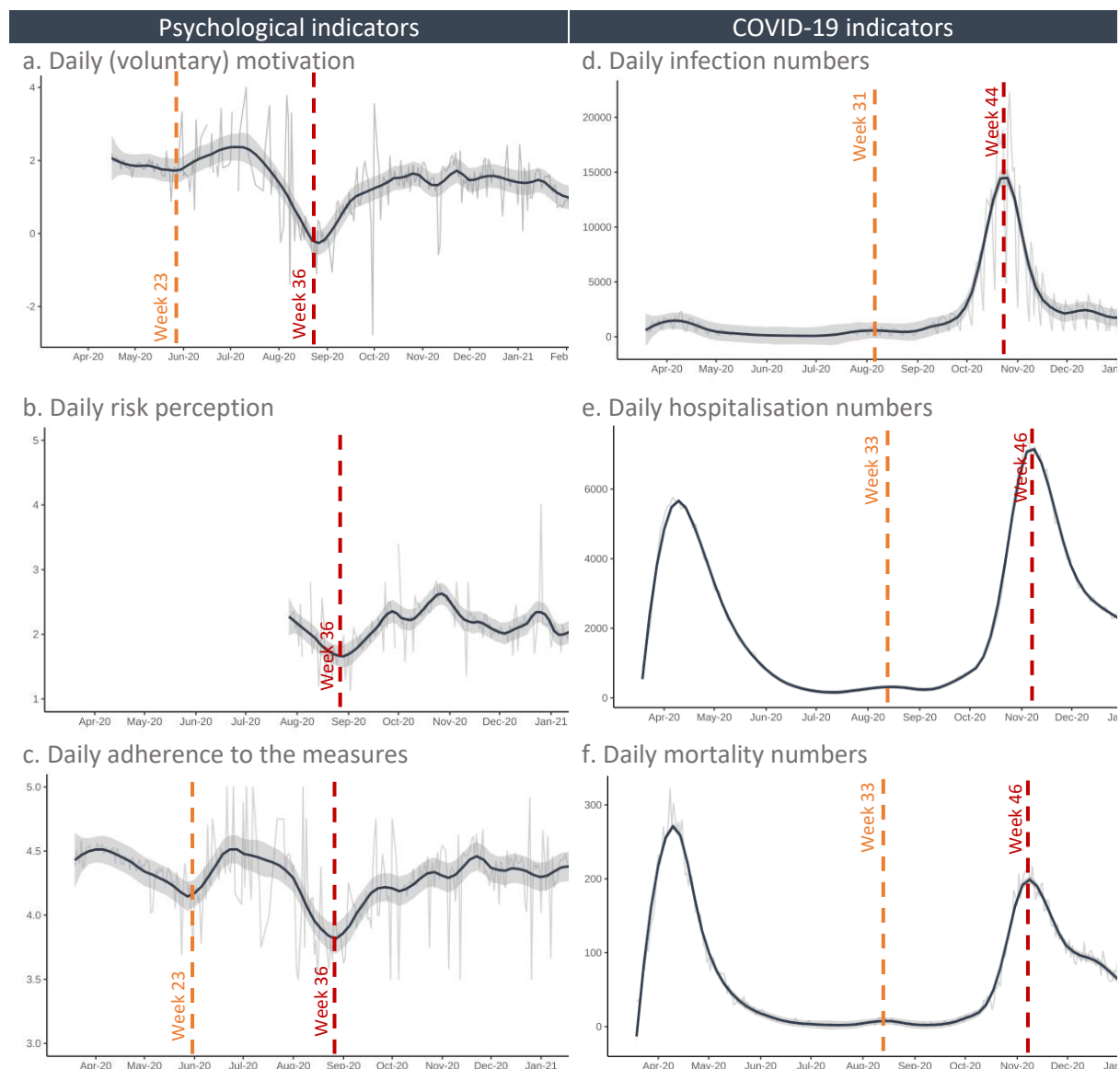


Figuur 3b. Unieke associaties tussen zorgen om besmetting en toekomstige epidemiologische indicatoren (na controle voor vrijwillige motivatie)



Figuur 4 maakt deze samenhang concreet. De evolutie in motivationele parameters (vrijwillige motivatie, risicobesef) en gedrag staan links weergegeven en de evolutie in epidemiologische parameters rechts. Er is zowel eind mei (oranje lijn) als eind augustus (rode lijn) een dieptepunt in de vrijwillige motivatie, het risicobewustzijn¹ en het volgen van de maatregelen te zien. Deze motivationele dieptepunten manifesteren zich enkele weken later in toename van de infecties, de hospitalisaties en de mortaliteit. Anders gesteld: de pieken in de coronacijfers worden 8 à 11 weken voordien voorafgegaan in dieptepunten in onze motivatie en gedrag.

Figuur 4. Overzicht van evolutie in motivationele, gedrags, en epidemiologische indicatoren

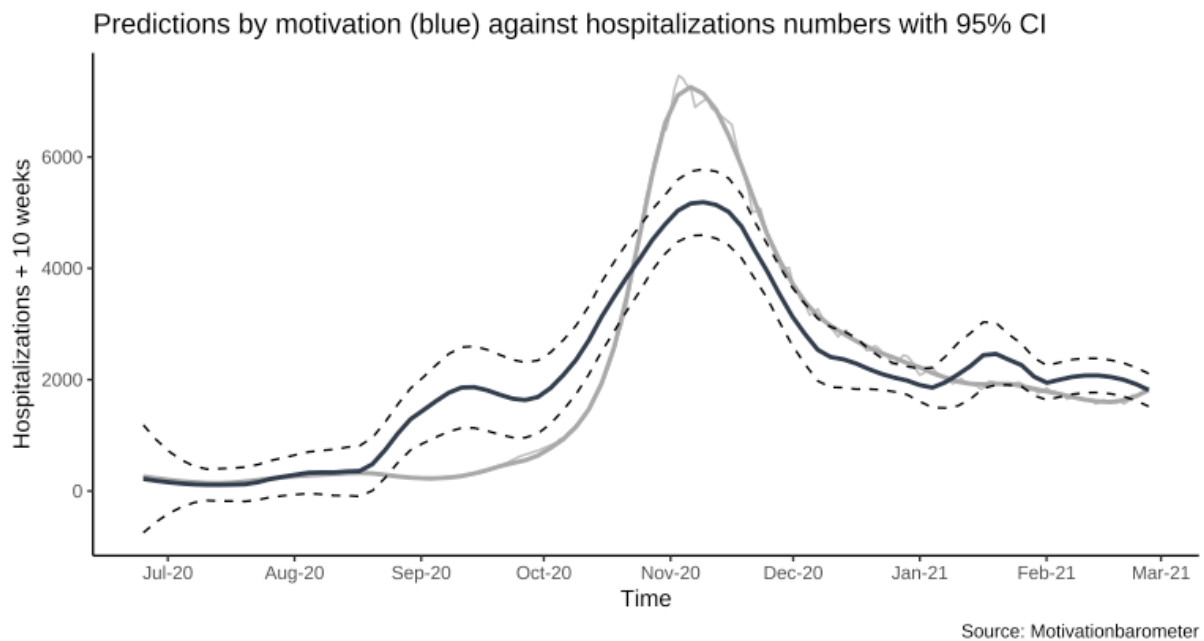


Note. Orange = low level in June (left), peak of summer wave (right);
 Red = low level in June (left), peak of second wave (right)

¹ Metingen van risicobewustzijn zijn gestart op 1 augustus 2020

Om de voorspellende kracht van motivatie verder te toetsen onderzochten we in welke mate verschillen in dagelijkse motivatie de coronacijfers tijdens deze crisis kunnen voorspellen. Omdat we de effectieve coronacijfers kennen, kunnen we onze **voorspellingen vergelijken met die reële vaststellingen**. De zwarte lijn in figuur 5 is de voorspelde evolutie inde hospitalisatiecijfers op basis van vrijwillige motivatie (na controle voor vakantieperiode en seizoenseffecten). De stippellijnen boven en onder deze lijn verwijzen naar het 95% betrouwbaarheidsinterval om de onzekerheid van het model in kaart te brengen. De volle grijze lijn verwijst naar de werkelijke cijfers. Algemeen gezien blijkt motivatie een zeer betrouwbare voorspeller.

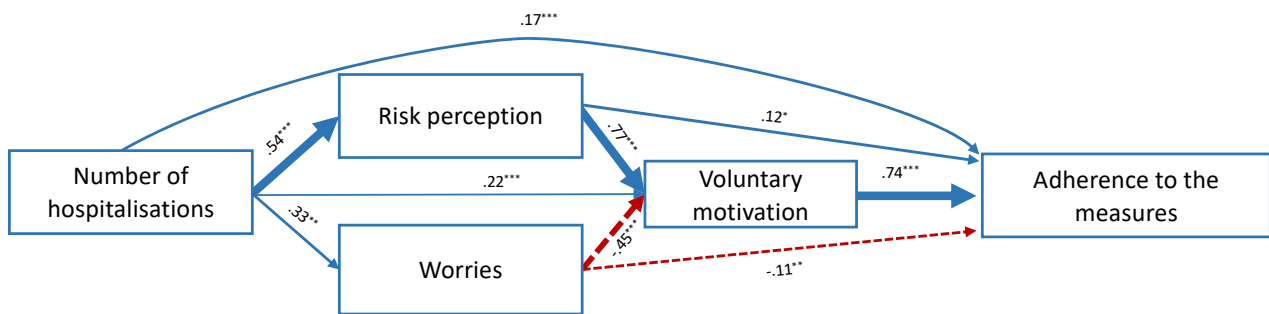
Figuur 5. Voorspelde evolutie in hospitalisatiecijfers op basis van vrijwillige motivatie



Vraag 3: Werken hogere hospitalisatiecijfers als een bron van motivatie?

Het verband tussen motivatie en diverse epidemiologische indicatoren is ongetwijfeld **wederkerig**. Motivatie voorkomt niet enkel hospitalisaties; hospitalisatiecijfers kunnen ook de motivatie stuwen. Uit figuur 6 blijkt inderdaad dat hogere dagcijfers in hospitalisaties gepaard gaan met hogere vrijwillige motivatie op die dag, wat verklaart waarom we ons op zulke dagen beter aan de maatregelen houden. Echter, **hospitalisatiecijfers vormen een tweesnijdend zwaard**. In de mate dat ze bijdragen tot een hoger risicobesef, versterken ze de motivatie om de maatregelen te volgen. In de mate dat dat ze bijdragen tot meer angstige bezorgdheid om besmet te worden, hangen ze negatief samen met de motivatie om de maatregelen te volgen. De kunst bestaat er dus in om het risicobewustzijn hoog te houden zonder angst en onrust te veroorzaken. Angstige bezorgdheid leidt namelijk niet tot het beter volgen van de maatregelen, ze is emotioneel uitputtend en ondermijnt onze mentale gezondheid.

Figuur 6. Model van motivationele en epidemiologische indicatoren op dag X



Vraag 4: Hoe breng je echt perspectief?

Al vele maanden vraagt de bevolking om perspectief. Deze vraag is legitiem want vandaag blijven we in de mist varen: het is onduidelijk welke koers er gevaren wordt en welke de tussenliggende doelen zijn. Nochtans zijn alle elementen aanwezig om een **coherent schakelplan op te stellen**. In tabel 1 zijn deze elementen opgelijst, waarbij telkens de concretisering en motivationele en psychologische voordelen ervan worden belicht. Het voordeel van zo'n coherent schakelplan is dat de bevolking kan **medenken en -volgen** waardoor de situatie kan ervaren worden als voorspelbaar en controleerbaar, en dus uit zichzelf kan beslissen om zich in te zetten voor de doelstellingen. **Zo worden de optimale condities gecreëerd waaronder mensen het de moeite vinden om verantwoordelijkheid op te nemen voor hun gedrag.**

Het vaccinatieprogramma is uiteraard een bijzonder belangrijk element om perspectief te kunnen geven. Maar zo lang een voldoende hoge vaccinatiegraad nog ver in de toekomst ligt zonder stapsgewijze duidelijke implicaties voor onze vrijheid draagt hij weinig bij aan de motivatie om ons aan de maatregelen te houden. Het inpassen van de vorderingen van het vaccinatieprogramma in het schakelplan zal daarom sterk bijdragen aan de concretisering van ons perspectief op meer vrijheid en aan het gevoel van een billijke "deal" waarin aan de bevolking een inspanning gevraagd wordt om zich aan de maatregelen te houden in ruil voor een sterke inzet van de overheid voor een efficiënt lopend vaccinatieprogramma.

Tabel 1. *Motivationale bouwstenen voor een coherent afschakel- en versnellingsplan*

Bouwstenen	Toelichting	Motivationale en psychologische voordelen
Contactbudget	Ingeschatte hoeveelheid virologische speelruimte, afhankelijk van het risiconiveau van de pandemie.	Het transparant communiceren over de grootte van de virologische speelruimte (bijv. aan de hand van taartdiagrammen) zorgt voor een realistisch risicobesef en een beter inzicht en dus begrip van de moeilijke knopen die moeten worden doorgehakt.
Drempelwaarden	Kritische drempelwaarden voor versoepelingen en versnellingen. Drempelwaarden bij een neerdalende trend dienen langer bereikt te zijn om behoedzaam af te schakelen en een jo-jo effect te vermijden.	Een sequentie aan realistische drempelwaarden fungeren als motiverende doelstellingen waarrond de bevolking zich kan scharen. Dit zorgt voor een gevoel van verbondenheid , geeft richting aan ons gedrag en benadrukt de sleutelrol van ons gedrag in het bereiken van die doelstellingen. Het vermijdt ook dat tijdsgebaseerd perspectief, ontkoppeld van ons gedrag, wordt gegeven.
Alarmniveaus	Bepaling van alarmniveaus, afhankelijk van vastgelegde drempelwaarden.	Gevisualiseerde communicatie over deze alarmniveaus zorgt voor overzicht en een gedeeld begrip van het risiconiveau van de situatie . Zo kunnen ongerechtvaardigde boodschappen van angst en dreiging, maar ook hoop vermeden worden. Dagelijkse cijfers (vb. 6% toename) kunnen zo in perspectief worden geplaatst en de nadelen van een infodemie helpen vermijden.
Maatregelen	Versoepelingen (afschakelsequentie) en striktere maatregelen (versnellingssequentie), waarvan de epidemiologische, psychologische en economische impact is ingeschat.	Transparantie over de multi-criteria impact van maatregelen zorgt voor een evenwichtige keuze van maatregelen die bij elk alarmniveau en bijbehorend contactbudget horen. Een helder versnellingsplan zorgt voor vertrouwen en verhindert dat angst de overhand neemt, als de cijfers negatief evolueren.
Kernwaarden	De druk op de gezondheidszorg, mentale gezondheid, de zorg om het onderwijs, en het leefbaar	Kernwaarden laten toe om prioriteiten te stellen in de getroffen maatregelen en beslissingen stevig te verankeren , zodat de sequentie

	houden van de economie vormen kernwaarden.	aan maatregelen gemakkelijker wordt geaccepteerd.
Gevisualiseerde protocollen	Concretisering van versoepelingen en striktere maatregelen binnen protocollen.	Gevisualiseerde protocollen zorgen voor een toegankelijker communicatie en meer duidelijkheid zodat mensen weten welk gedrag van hen wordt verlangd.

Conclusie: een motivationele kijk op de dynamieken binnen deze crisis

Premier DeCroo gaf begin 2021 aan dat dé uitdaging voor hem erin bestaat om de bevolking gemotiveerd te houden. De resultaten uit dit rapport tonen aan dat dit **meer dan ooit nodig is**, want het motivationeel draagvlak slinkt, maar ook **meer dan ooit nuttig is**, want vrijwillige motivatie voorspelt op een robuuste wijze infecties, hospitalisaties en mortaliteit enkele weken later.

Als de samenhang tussen motivatie en deze epidemiologische indicatoren uit het verleden zich in de komende weken opnieuw voordoet, dan valt te verwachten dat de cijfers verder zullen stijgen. Besmettelijker varianten zullen dit verwachte effect aanjagen, terwijl de toenemende vaccinatiegraad het effect zal temperen. Omdat we momenteel het impact van de eerste factor groter inschatten dan van de tweede is het vijf voor twaalf om de laatste hand te leggen aan een coherent schakelplan om de bevolking echt perspectief te bieden waarin de vorderingen van de vaccinatie ingebed zijn. Een uitspraak zoals ‘hou vol’ krijgt slechts betekenis als de bevolking een goed zicht heeft op het collectieve doel en op de gevolgen van haar inspanningen. En “gezond verstand” en burgerzin ontstaat maar als **je mensen laat meedenken**. Onder deze omstandigheden groeit betrokkenheid en duurzame motivatie en aanvaarden mensen beter de last die deze helse marathon met zich meebrengt.