

Rapport #13

Wat zijn volgens de bevolking zinvolle alternatieven voor het huidige bubbelconcept? De psychologische effecten van flexbubbels en een sociale carte blanche vergeleken

In het midden van de zomervakantie bleken de besmettingscijfers onverwacht weer te stijgen. Onze gewoonte om tijdens de zomer familie, vrienden, en burens te ontmoeten kwam onder druk door de herinvoering van een kleinere bubbel. Vandaag zit er sleet op die bubbelformule. Sommige burgers verzuimen het bubbelconcept, anderen geloven nog in de effectiviteit van deze maatregel om de verspreiding van het virus onder controle te houden. Virologen en biostatistici geven aan dat in Antwerpen het aantal besmettingen sterk afnam net omdat Antwerpenaren zich hielden aan de voorgeschreven sociale beperkingen. Maar in welke mate houden mensen zich op de dag van vandaag nog aan deze sociale beperking? En wat is een alternatief? In de laatste golf van de motivatiebarometer, waaraan 5867 personen deelnamen, werden respondenten drie verschillende 'sociale formules' voorgelegd. Voor elk formule werd gevraagd of deze hun verbondenheid, autonomie, zorgen en verwarring zou doen toe- of afnemen. Dit leverde een gevarieerd en interessant patroon van resultaten op: deelnemers verkiezen een flexbubbel met een maximum aan vaste nauwe contacten boven een 'carte blanche' formule, waarbij de deur open gezet wordt voor een onbeperkt aantal nauwe contacten. In het huidige rapport bundelt de expertgroep 'psychologie en corona' de belangrijkste empirische vaststellingen en formuleert ze aanbevelingen voor het beleid.

Take home boodschap

- De bevrediging van de psychologische behoeftes aan verbondenheid en autonomie staat onder druk, in het bijzonder bij jongvolwassenen.
- De bubbel van 5 wordt slechts door 1/5^{de} van de bevroegden écht gevolgd.
- De deelnemers verkiezen een flexbubbel met een variatie aan vaste nauwe contacten met een bovengrens (i.c., 10) boven een sociale 'carte blanche' formule, waar ieder persoon zijn/haar sociale zin doet. 66% zegt zich bovendien te zullen houden aan deze flexbubbel.
- Een sociale carte blanche verhoogt de autonomie, maar ook de bezorgdheden nemen toe; deze zorgen komen minder voor bij flexbubbels.
- Flexbubbels met een grotere variatie aan vaste contacten (i.c., van nul tot tien) gaan gepaard met meer psychologische voordelen (meer autonomie, minder zorgen, minder verwarring) dan flexbubbels waarin het aantal vaste contacten (i.c., 5) na een tijd gewisseld kan worden.
- We formuleren concrete beleidsaanbevelingen over welke maatregelen het beleid kan introduceren en de manier waarop ze dit kan doen.
- Het verzamelen van psychologische indicatoren (motivatie, mentale gezondheid) in een barometer is onontbeerlijk om gefundeerde beleidskeuzes te maken.

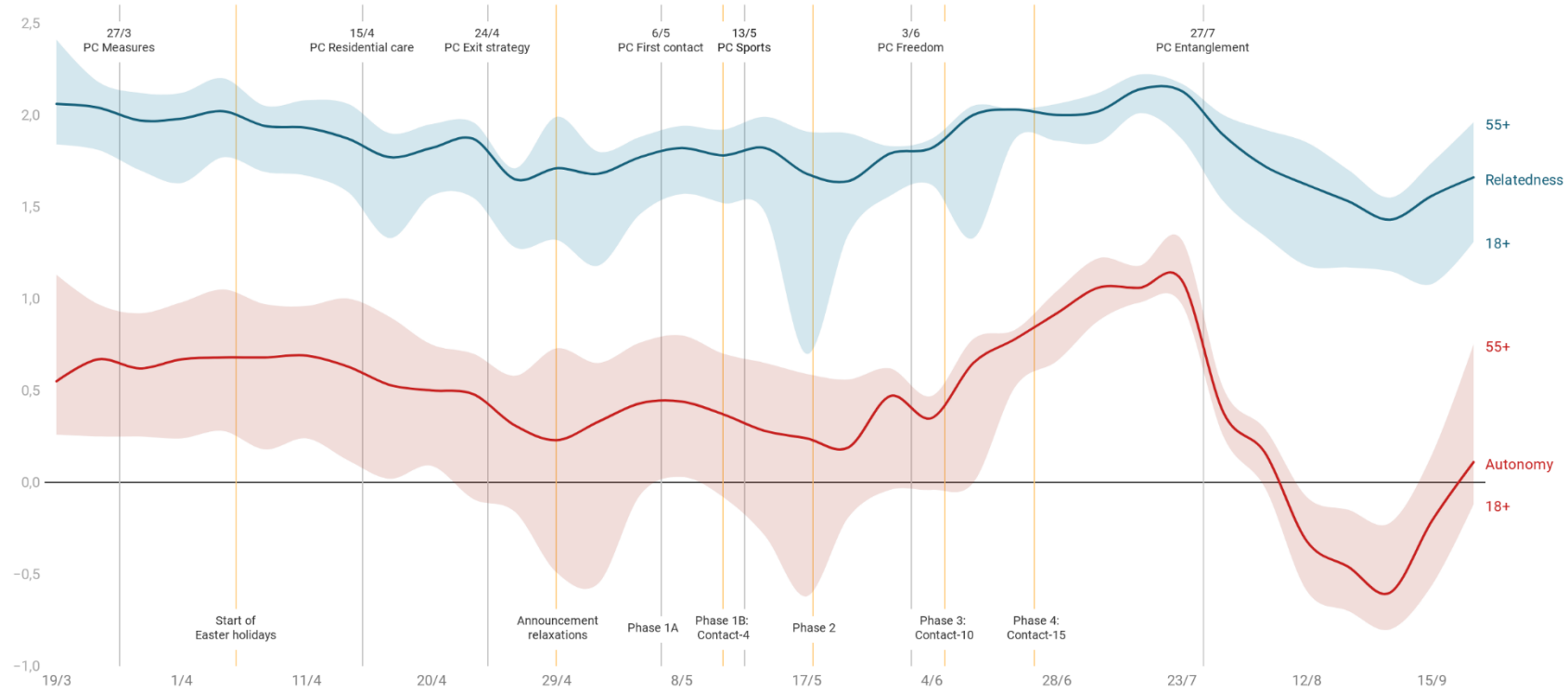
Psychologische basisbehoeftes

In deze coronacrisis wordt het aantal besmettingen, testen, hospitalisaties, etc. van dag tot dag opgevolgd. Maar deze fysieke gezondheidsindicatoren volgen rechtstreeks uit het gedrag van mensen en hun motivatie om zich aan coronamaatregelen te houden. Het volgen van de maatregelen vergt veel inspanning van de bevolking en weegt op het mentaal welzijn. Het beleid kan dan ook best maatregelen uitvaardigen waarbij én de fysieke én de mentale gezondheid van de bevolking wordt gewaarborgd. In de motivatiebarometer aan de UGent worden reeds sinds de eerste week van de lockdown talrijke **psychologische parameters** in kaart gebracht. Tot nog toe namen 73 182 personen (gemiddelde leeftijd = 49.06, 62% vrouwen) deel aan deze bevestigingen.

Figuur 1

Evolution of Autonomy and Relatedness during the COVID-19 crisis

Corona study, Ghent university



Update: 17 September, 2020

Grafiek: Ghent university · Bron: Ghent university · Gecreëerd met Datawrapper

De motivatie van de bevolking en het mentaal welzijn wordt in sterke mate bepaald door de mate waarin al dan niet aan **psychologische basisbehoeftes** wordt voldaan. Net zoals we voldoende moeten eten en drinken om fysiek gezond te zijn, fungeren deze psychologische basisbehoeftes als cruciale vitamines voor onze motivatie en ons psychologisch welbevinden. De bevrediging ervan bevordert onze veerkracht en zorgt voor motivationele zuurstof om de maatregelen vol te houden. In het geval van frustratie van deze basisbehoeften voelen we ons uitgeput, worden we somber of angstig, boet onze slaapkwaliteit er bij in en geraken we gedemotiveerd.

In figuur 1 wordt de evolutie in de bevrediging van twee basisbehoeftes weergegeven: de behoefte **aan autonomie** en **aan relationele verbondenheid**. Als aan de autonomiebehoefte is voldaan, ervaren we keuze in ons handelen, denken en voelen en kunnen we onszelf zijn. Als we hierin een tekort ervaren, dan voelen we ons gekortwiekend en onder druk gezet. Voldoening van relationele verbondenheid ontstaat door een warme en hechte band met anderen. In het geval van frustratie voelen we ons eenzaam en geïsoleerd. Drie zaken verdienen aandacht:

- 1) Doorheen de ganse coronacrisis is de behoefte aan autonomie meer onder druk gekomen dan de behoefte aan verbondenheid. Tijdens de maand augustus voelden we op het vlak van onze autonomiebehoefte in absolute zin zelfs een echt tekort (de middellijn weerspiegelt het kantelpunt naar de frustratie).
- 2) Sinds het invoeren van de striktere maatregelen eind juli blijkt een steile afname in behoeftebevrediging die zich in augustus verder zette. Sinds begin september is deze dalende trend gekeerd.
- 3) Verschillende generaties lijden in verschillende mate onder deze crisis. Jongvolwassenen (18-35 jarigen) scoren systematisch lager op verbondenheid en autonomie doorheen de ganse crisis. De maatregelen vormen – relatief gesproken - een sterkere inbreuk op de levensstijl van jongvolwassenen dan van oudere generaties die minder sociale contacten hebben.

Vaststelling 1: De bevrediging van de psychologische behoeftes aan verbondenheid en autonomie staat onder druk, in het bijzonder bij jongvolwassenen.

Alternatieven voor de bubbel van 5

Hoe volgen de deelnemers de 'bubbel van 5'-regel? 41.6% geeft aan deze strikt te volgen, 39.5% volgt deze redelijk en 18.8% volgt hem niet. Maar niet alle personen die aangeven de maatregel nauwgezet te volgen doen dit ook. Dit blijkt uit vragen naar de wederkerigheid van hun sociale contacten. Ongeveer de helft (43.7%) van de deelnemers die zeggen de sociale maatregel trouw te volgen houden vast aan wederkerige sociale contacten. Anders gezegd: burgers kiezen niet noodzakelijk elkaar in hun bubbel van 5, waardoor grotere sociale netwerken met elkaar in contact komen. In de praktijk betekent dit dat slechts 18% van de bevolking zich houdt aan de 'bubbel van 5'-regel. Een meerderheid van personen die beweren trouw de 'bubbel van 5'-regel te volgen vinden dit best (erg) lastig (44.2%).

Vaststelling 2: De huidige bubbel van 5 wordt slechts door 1/5^{de} van de bevroegden écht gevolgd.

Deze cijfers bevestigen dat de opgelegde bubbelformule niet goed wordt toegepast. **Maar wat kiezen mensen zelf om hun contacten te beperken?** In de meest recente bevraging werd aan deelnemers

Tabel 1

Overzicht van drie sociale formules

Naam	Flexbubbel 1: kies zelf je bubbelgrootte maar hou je aan een maximum van 10	Flexbubbel 2: de bubbel is beperkt tot 5, maar je mag om 14 dagen veranderen	Carte blanche: weg met het bubbelconcept
Beschrijving	In dit voorstel kunnen mensen hun eigen bubbelgrootte kiezen. Ze kunnen kiezen om nauwe contacten te hebben met meer of minder personen, zolang het maar dezelfde zijn en met een bovengrens van 10 personen. Om mensen te informeren en te helpen een keuze te maken, zal aan de hand van een grafiek duidelijk gemaakt worden wat het verwachte effect is op het aantal besmettingen als iedereen zich beperkt tot 5 personen dan wel kiest om 10 personen (de bovengrens) te zien.	In dit voorstel blijft de bubbelgrootte van vijf personen behouden, maar je mag de gekozen mensen om de 14 dagen veranderen. Om mensen te informeren en te helpen een keuze te maken, zal aan de hand van een grafiek duidelijk gemaakt worden wat het verwachte effect zal zijn op het aantal besmettingen als iedereen om de 14 dagen van bubbel zou veranderen dan wel kiest voor een vaste bubbel in de tijd.	Met dit voorstel wordt het bubbelconcept geschrapt en kan iedereen vrij kiezen met hoeveel mensen men wekelijks zal omgaan. Om mensen te informeren en te helpen een keuze te maken, zal aan de hand van een grafiek duidelijk gemaakt worden wat het verwachte effect zal zijn op het aantal besmettingen naargelang men meer nauwe contacten heeft.
Aantal contacten	Maximaal tien	Maximaal vijf	Onbeperkt
Aard contacten	Vast	Variabel	Variabel
Informatie	Effect op besmettingscurve in functie van aantal vaste, nauwe contacten	Effect op besmettingscurve in functie van vaste versus wisselende nauwe contacten	Effect op besmettingscurve in functie van aantal nauwe contacten

drie opties voorgelegd, twee flexbubbels met enige keuzemogelijkheden en een sociale carte blanche formule (zie Tabel 1). In elk van de drie formules is er keuzemogelijkheid, maar de aard en de mate van keuze verschilt. In optie 1 en 2 wordt de keuze begrensd, terwijl in optie 3 de bevolking onbeperkte keuze heeft: zij krijgt carte blanche en kan dus terug naar het normale leven. In optie 1 heeft de bevolking keuze voor wat betreft het aantal nauwe contacten (deze kunnen oplopen tot tien). In optie 2 wordt deze beperkt tot vijf maar deze vijf nauwe contacten kunnen na 14 dagen herzien worden, waardoor je dus vijf andere nauwe contacten kan kiezen. Zo'n wissel in het aantal nauwe contacten kan niet in optie 1. Eén keer je bubbel met tien nauwe contacten is gevuld, dan blijven dit je vaste, nauwe contacten.

Psychologische effecten van bubbelalternatieven

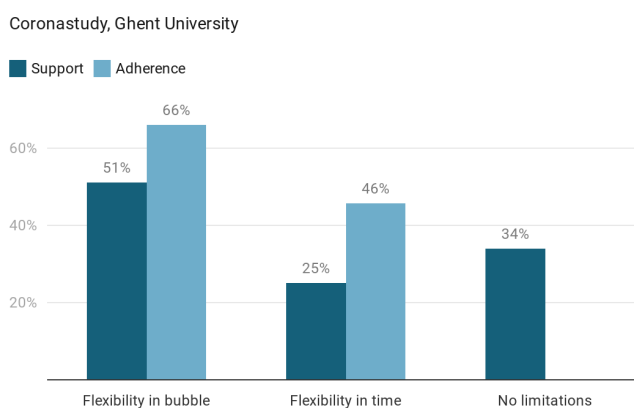
Voor elk van de drie sociale formules beantwoordden deelnemers een reeks vragen. Ze gaven aan

- of ze de formule **een goed idee** vonden.
- in welke mate ze aan hun **behoeftes aan autonomie en verbondenheid** tegemoet komen
- in welke mate ze zich **zorgen** zouden maken over hun gezondheid en de situatie,
- of de vernieuwde formule het sociale leven **ingewikkelder** zou maken.

Deelnemers verkiezen de flexbubbel met een variatie aan vaste, nauwe contacten tot een maximum van 10 (optie 1) boven de flexbubbel met een beperkter, maar wisselend aantal vaste contacten in de tijd (optie 2). Tegelijkertijd – en dit is interessant – wordt optie 1 verkozen boven de carte blanche formule (optie 3), zoals blijkt uit figuur 2. Blijkbaar verkiezen deelnemers een beperking van hun sociale keuzemogelijkheden boven complete sociale vrijheid. Bovendien gaf 66% aan zich aan optie 1 te zullen houden. Dit hogere percentage kan verklaard worden door het feit dat de bevolking in toenemende mate overtuigd is van de effectiviteit van deze sociale maatregel. De verwachting dat het inperken van sociale contacten de besmettingsaantal onder controle houdt is de laatste weken sterk gestegen, een hoopvol resultaat! (zie figuur 3).

Figuur 2

Voorkeur ('support') en bereidheid ('adherence') om zich aan de sociale formules te houden



Update: 16th September 2020

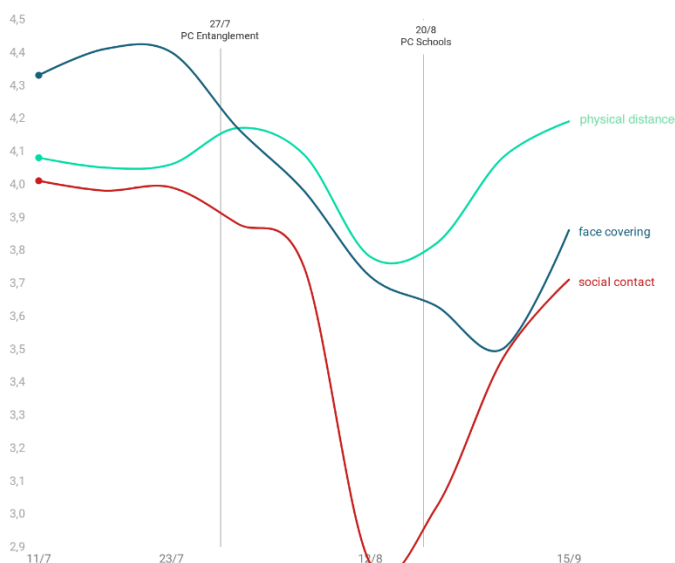
Chart: Ghent university • Source: Ghent university • Created with Datawrapper

Figuur 3

Evolutie in effectiviteit van specifieke maatregelen

Evolution of Outcome expectations during the COVID-19 crisis

Coronastudy, Ghent University



Update: 17 September 2020

Grafiek: Ghent university · Bron: Ghent university · Gecreëerd met Datawrapper

Vaststelling 3: De deelnemers verkiezen een flexbubbel met een variatie aan vaste nauwe contacten met een bovengrens (i.c., 10) boven een sociale 'carte blanche' formule, waar ieder persoon zijn/haar sociale zin doet. 66% zegt zich bovendien te zullen houden aan deze flexbubbel.

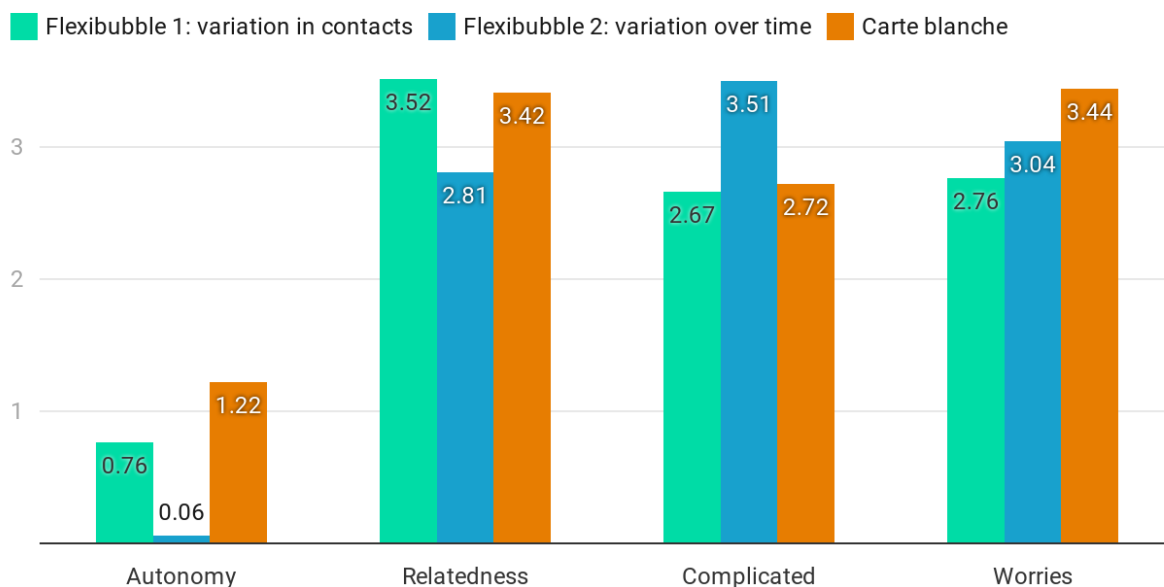
De verschillende opties gaan elk gepaard met psychologische voor- en nadelen. De carte blanche formule gaat begrijpelijkerwijs, gepaard met meer autonomie, maar niet met een verbeterde verbondenheid. De flexbubbel van optie 1 (zelfgekozen aantal vaste contacten met een maximum van 10) gaat gepaard met evenveel verbondenheid als de carte blanche formule (zie figuur 4). Onze verbondenheid is inderdaad niet zozeer afhankelijk van het aantal contacten, maar van de hechtheid en warmte ervan. Tegelijkertijd zorgt de carte blanche optie voor meer zorgen dan de flexbubbels; de situatie kan uit de hand lopen als we teruggaan naar onze oude, sociale levensstijl. De flexbubbel met afwisseling in onze vaste contacten (optie 2) vinden mensen dan weer te ingewikkeld, en ze zouden minder autonomie en meer zorgen ervaren dan bij de andere flexbubbel. De bevrageden schatten dus goed het belang van de vastheid van de nauwe contacten in. Vastheid speelt immers een belangrijkere rol in het inperken van de verspreiding van het virus dan het aantal contacten.

De appreciatie van deze verschillende formules hangt gedeeltelijk af van de leeftijd van de deelnemers. Zo vinden jongvolwassenen (18-35 jaar) dat een sociaal carte blanche hun verbondenheid wel zou versterken, terwijl dit niet geldt voor middelbare volwassenen (36-54 jaar) en oudere volwassenen (55+). Oudere volwassenen vermoeden ook niet dat een sociale carte blanche nodig is om hun autonomie te vergroten, terwijl dit wel geldt voor de andere twee leeftijdsgroepen. Ook personen die meer belang hechten aan autonomie en verbondenheid vinden dat de sociale carte blanche formule hen meer mogelijkheden tot psychologische behoeftebevrediging biedt.

Figuur 4

Ingeschatte psychologische voor- en nadelen van drie sociale formules

Coronastudy, Ghent University



Update: 17 September, 2020

Chart: Ghent university • Source: Ghent university • Created with Datawrapper

Vaststelling 4: Een sociaal carte blanche verhoogt de autonomie, maar ook de bezorgdheden nemen toe; deze zorgen komen minder voor bij de flexbubbels. Flexibubbels met een grotere variatie aan vaste contacten (i.c., van nul tot tien) gaan gepaard met meer psychologische voordelen (meer autonomie, minder zorgen, minder verwarring) dan flexibubbels waarin het aantal vaste contacten (i.c., 5) na een tijd gewisseld kan worden

What's next? Aanbevelingen voor het beleid

Wat betekenen deze resultaten voor het beleid? We formuleren de volgende aanbevelingen. Een bredere set aan aanbevelingen zijn terug te vinden in [rapport #5](#) van de expertgroep 'psychologie & corona'.

- 1) **Versoepel op nationaal niveau dwingende maatregelen die als onzinnig worden beleefd.** Dit ondermijnt de autonomiebehoefte en de motivatie. Het dragen van een mondmasker bij een boswandeling voelt bijvoorbeeld aan als een verplicht nummer, waarvan de logica en dus de noodzaak ontbreekt. Verplicht het steeds bij hebben van een mondmasker maar vertrouw op het oordeelsvermogen en de verantwoordelijkheidszin van de bevolking om te weten wanneer het dragen noodzakelijk is. Op drukke plaatsen (openbaar vervoer, winkel, winkelstraat) kan een mondmaskerplicht wel gelden, al zal dit in die omstandigheden niet als verplichtend maar als noodzakelijk worden gevoeld.
- 2) Communiceer dat bij het opruimen van het bubbelconcept de **bevolking werd geraadpleegd**. Door deze bevindingen te communiceren wordt duidelijk dat de mening van de bevolking serieus wordt genomen. Dit vergroot het draagvlak voor de maatregelen.

- 3) Maak aan de hand van **toegankelijke infographics** duidelijk wat het voorspelde effect is van de flexbubbel op de evolutie in het aantal besmettingen/hospitalisaties en welke persoonlijk risico iemand loopt als deze een groter aantal personen ontmoet. Dit betekent dat curves worden getoond van het ingeschatte aantal besmettingen/hospitalisaties als men zich beperkt tot vijf of tien contacten, dan wel de bubbel verruimt tot 15 contacten. Door burgers aan het denken te zetten kunnen ze een **geïnformeerde keuze** maken, met name een keuze waarvan ze de gevolgen voor zichzelf en anderen begrijpen.
- 4) **Maak na twee weken duidelijk of de feitelijke curve van besmettingen/hospitalisaties en de voorspelde curve parallel lopen.** Als het aantal besmettingen/hospitalisaties sterker stijgt, dan kunnen mensen zelf initiatief nemen om hun contacten terug te schroeven. Als beide parallel lopen, communiceer dan positief over de geleverde inspanningen door de bevolking. Herhaal dit elke 14 dagen.
- 5) Bepaal **a priori drempelwaarden** waarbij er geschakeld zal worden naar een versoepeling dan wel een verstrenging van de sociale contacten. Zo creëer je voorspelbaarheid en weet de bevolking welk doel ze ambieert.
- 6) Breng deze berichtgeving in een **coronabulletin** op de VRT veeleer dan dagelijks de cijfers te communiceren. De cognitieve ruimte om meer coronanieuws te verwerken bij de bevolking is erg beperkt geworden. Communiceer daarom minder maar met grotere psychologische impact. Deel in deze berichtgeving positieve voorbeelden van burgers die zich houden aan de sociale maatregelen en die getuigen hoe ze dit doen.
- 7) Indien de huidige bubbelformule niet flexibeler kan ingevuld worden, geef dan een **zinvolle uitleg** waarom er aan de huidige maatregel wordt vastgehouden. Bied de bevolking ook een perspectief wanneer er eventueel wel naar een flexbubbel kan overgeschakeld worden.