

Rapport #21: Op ons tandvlees én toch volhouden

2021 begon beloftevol: we waren de kerst- en nieuwjaarsperiode goed doorgekomen, de cijfers bleven stabiel, er was hoop op een verdere daling, en met de uitrol van de vaccinatiestrategie werd de vrijheid beloofd. Maar de langdurige inspanningen beginnen zwaar te wegen. We zitten al enkele maanden in onze bubbels opgesloten en de vooruitzichten op snelle verbetering zijn beperkt. Niet verwonderlijk dat onze motivatie daalt, dat we ons in een keurslijf geprangd voelen en dat de gelatenheid toeneemt. De angst en onzekerheid over hoe de situatie zal evolueren vertonen een piek en er is meer dan ooit nood aan een duidelijke strategie hoe we de situatie in de komende weken zullen aanpakken. De jongste metingen uit de motivatiebarometer (totale N = 7345, gemiddeld 53 jaar, 18 – 86 jaar, 64% vrouwen) bieden geen rooskleurig beeld over hoe het met onze motivatie en welbevinden is gesteld.

Take home message

- De vrijwillige motivatie daalt, terwijl het gevoel van ontmoediging en de 'moet'-ivatie toeneemt
- De angst en onzekerheid over de situatie stijgen, terwijl we ons in toenemende mate futloos voelen. We dreigen hierdoor een deel van de bevolking te verliezen.
- Ons risicobesef is niet gestegen, wat wijst op een onderschatting van het fragiele karakter van de situatie.
- Vooral het dragen van mondkapjes is goed ingeburgerd, maar we hebben het lastig om ons aan de sociale restricties te houden en doen het minder dan in de voorbije twee maanden.
- Meer knuffelcontacten ontmoeten gaat niet gepaard met meer verbondenheid of een beter welbevinden, maar duidt eerder op een gebrek aan energie om het vol te houden en op verzet tegen de beperkingen.
- We formuleren concrete aanbevelingen voor het beleid en de bevolking.

Vraag 1: hoe is het met onze motivatie en mentale gezondheid gesteld?

In figuren 1 – 7 bezorgen we u een overzicht van enkele kernzaken die we meten sinds het begin van de crisis (19 maart 2020). De vergelijking met de metingen vandaag tonen enkele zorgwekkende bevindingen:

- Tijdens deze tweede lockdown schommelde de motivatie voortdurend tussen de 50% en 65% motivationeel draagvlak (zie figuur 1, oranje zone). Echter, **midden januari ontstond een daling van het motivationeel draagvlak tot 41% in de week van 25 januari.**
- Tegelijkertijd nam het gevoel van ontmoediging en de 'moet'-ivatie bij de bevolking toe (figuur 2). We voelen ons in een keurslijf geduwd, wat blijkt uit **de sterke frustratie van onze psychologische behoefte aan autonomie** (figuur 3).
- **Ook mentaal hebben we het lastig.** Onze levenstevredenheid en vitaliteit liggen het laagst sinds het begin van de metingen, terwijl de angstige bezorgheid hoger dan ooit piekt (figuur 4). Uit figuur 5 blijkt dat deze angst vooral voortkomt uit de onzekerheid rond hoe de situatie zal evolueren in de nabije toekomst. Verrassend hierbij is dat de zorg om besmet te worden (figuur 5) niet toenam. Ook het besef dat we in een risicovolle situatie zitten is niet toegenomen (figuur 6), wat als een belangrijk bron van vrijwillige motivatie geldt.

Deze resultaten duiden dat de bevolking het moeilijk heeft. Voor het eerst in deze crisis zien we dat een kwetsbare combinatie van dalende vrijwillige motivatie, meer moedeloosheid en angstige bezorgdheid en een laag risicobesef. Omdat we het nog nooit mentaal zo lastig hadden als vandaag, dreigen we sommige mensen te verliezen. Hoewel dit een relatieve bevinding is, mag het hoopvol zijn

dat de motivatie nog niet is gedaald tot het dieptepunt van augustus. Toen stond het motivationeel draagvlak op een laagtepunt van 23%.

Verschillende elementen kunnen deze toenemende gelatenheid verklaren:

1. Er is veel verwarring en onduidelijkheid: hoe zorgwekkend is de situatie echt? Hoe zal de overheid de situatie aanpakken wanneer deze in positieve of in negatieve zin evolueert? Tegelijkertijd wordt er soms dreigend en angstinducerend gecommuniceerd. Dit alles zorgt voor onrust.
2. De hoera-stemming rond de vaccinaties heeft plaats gemaakt voor de ontnuchterende waarheid dat het vaccinparcours ongetwijfeld hobbelig en onvoorspelbaar zal zijn. De hoop maakte plaats voor ontgoocheling.
3. De stabiliserende cijfers en de opkomende Britse variant maken duidelijk dat de curve verder doen dalen tot het vooropgestelde doel van 800 besmettingen en 75 hospitalisaties niet eenvoudig is. Hierdoor rijst twijfel of we onze collectieve doelen kunnen bereiken.
4. Er is een gebrek aan sociaal verbindende acties om iedereen te ondersteunen en niemand te verliezen in het nastreven van deze doelen.

Vraag 2: Houden we dit vol?

Ons gedrag is en blijft de sleutelfactor in deze crisis. Uit figuur 7 kunnen drie zaken afgeleid worden:

1. De gemiddelde cijfers geven aan dat **er nog steeds meer personen zijn die beweren de maatregelen te volgen dan personen die aangeven de maatregelen naast zich neer te leggen.**
2. Vooral de rangorde in het volgen van de maatregelen is veelzeggend: **het dragen van een mondk masker blijkt een gewoonte te zijn, maar we slagen er veel moeilijker in om ons te beperken tot het maximum aantal sociale contacten.** Van alle maatregelen is dit het meest tegennatuurlijke gedrag. We hebben een psychologische behoefte aan relationele verbondenheid. Het verwondert dan ook niet dat het aantal knuffelcontacten op verschillende ogenblikken gemiddeld hoger ligt dan het toegestane aantal. Toch dient opgemerkt dat er hierin erg veel variatie rond is: sommigen zijn strikter voor zichzelf dan wat is toegelaten (i.c., nul knuffelcontacten), anderen negeren de maatregel volledig. In tegenstelling tot wat soms wordt vermoed, hebben jongvolwassenen (18 – 35 jaar) niet meer knuffelcontacten dan de oudere leeftijdsgroepen.
3. Ten derde **is er een evolutie merkbaar in het volgen van de maatregelen.** In de maanden oktober en november volgden we de maatregelen trouw, met dalende besmettingscijfers als positief resultaat. Na de aankondiging eind november dat de feestdagen in beperkte kring zouden gevierd worden, zorgde een toegenomen moedeloosheid ervoor dat we de maatregelen minder trouw opvolgden. Hoewel we samen een stijging in de januaricijfers konden vermijden, zette de daling in het opvolgen van de maatregelen zich in de afgelopen week verder.

Vraag 3: Voelen mensen met meer knuffelcontacten dan toegelaten zich beter?

De vraag is of zij die de sociale restricties overtreden zich beter in hun vel voelen en bijvoorbeeld een grotere mate van verbondenheid ervaren. Dit is niet het geval! Zij rapporteren vooral meer autonomiefrustratie, minder vitaliteit en meer angstige en depressieve symptomen. Zij die meer knuffelcontacten hebben dan toegelaten, hebben niet de energie om zich voortdurend aan de maatregelen te houden, terwijl het voor anderen een teken van verzet is tegen het autonomiebeknottende beleid.

Wat kunnen we concreet doen?

Er gaan vandaag stemmen op om nog strengere maatregelen te introduceren. De vraag is of de bevolking deze nog aankan en of er nog voldoende draagvlak voor is. Nieuwe maatregelen zouden de autonomiefrustratie verder kunnen opdrijven en onze mentale gezondheid onderuithalen. Tegelijkertijd kunnen ze ook meer veiligheid bieden, mits motiverende communicatie op maat van de bevolking en met nadruk op de voordelen in het licht van de risico's die we vandaag lopen. Dit heeft geloond in het verleden en zal wellicht opnieuw lonen in de toekomst. Wat kan de bevolking nog motiveren om de huidige maatregelen opnieuw trouwer te volgen? We formuleren 4 aanbevelingen.

1. Toon voortdurend op een didactische en visuele manier het belang van ons gedrag aan en zorg voor een plan.

- **Leg een direct verband tussen de inspanningen van de bevolking en concrete resultaten en visualiseer deze als “wat..als” scenario's.** Verwijs concreet naar perioden waarin we ons met succes aan maatregelen hielden (bv. eerste maand van de lockdown en tijdens de kerst- en nieuwjaarsdagen was de naleving groter) en erin slaagden de situatie sneller onder controle te krijgen. Zo kan het vertrouwen groeien.
- **Hol de crisis niet achterna, maar leer de bevolking vooruit te denken.** Hoewel het onduidelijk is hoe de situatie zal evolueren, lokt een afwachterende houding ergernis en onzekerheid uit. Zorg voor een **duidelijk plan** en wees hierbij transparant over de verschillende scenario's die zullen gevolgd worden afhankelijk van de omstandigheden (conditionele “wat..als” scenario's).
 - o Waar zitten we in dit moment in de crisis?
 - o Welke zijn onze plannen bij een positieve evolutie (sequentie van versoepelingen) of negatieve evolutie (plan B)?
 - o Benadruk (dus toon) de **effectiviteit van deze maatregelen**.
 - Wat zou er gebeuren er als we ons allemaal consequent aan de maatregelen houden?
 - Wat zou er gebeuren als we de maatregelen lossen?
 - o Communiceer **wekelijks op een vast ogenblik** over dit plan.
- **Vermijd alarmerende boodschappen** zonder heldere plannen. Zij verhogen angst en onzekerheid (oproepen om niet te panikeren werkt bij vele mensen verontrusting in de hand). Maak daarentegen het visueel aanschouwelijk wat het betekent dat een variant 60% besmettelijker is, zodat mensen de concrete impact beter begrijpen. **Eerlijke en transparante communicatie** met duidelijke “wat...als” plannen worden door de bevolking erg gewaardeerd.
- Vermijd (impliciete) schuldinducerende boodschappen. Dit werkt wrevel en onbegrip en is emotioneel uitputtend op een ogenblik dat de bevolking al weinig energie heeft.

2. Investeer in psychologische ondersteuning en sociaal mobiliserende projecten

- **Wees erkentelijk** voor de last die de bevolking vandaag torst. Erken dat er veel van de mensen gevraagd wordt en dat het zware tijden zijn. Investeer in professionele psychologische ondersteuning en maak dit aanbod bekend.
- Maak budget vrij voor **landurige sociaal mobiliserende projecten** voor het verenigingsleven en in het onderwijs. Het is cruciaal dat we elkaar vandaag ondersteunen en zorg dragen voor elkaar. Deze projecten kunnen zowel ludiek en speels van aard zijn maar ook gericht zijn op het bieden van emotionele steun aan elkaar.

3. Bied concreet perspectief

- Voorzie niet enkel een langetermijndoel maar ook **haalbare tussenliggende doelen (concrete targets)** om de bevolking te motiveren en verduidelijk het gedragsparcours om er te geraken. Bied een **tijdstraject** en erken hierbij het onzekere karakter van deze inschattingen. De kappers werden vage beloftes gedaan zonder duidelijk gedragsparcours om er te geraken. Concrete, haalbare tussendoelen die visueel aantoonbaar gekoppeld zijn aan ons gedrag zorgen voor hoop en geven de bevolking een motivationele boost.
- Benadruk dat een **toenemend aantal gevaccineerden** de druk op de gezondheidszorg zal doen afnemen. Hierdoor kunnen we op termijn gemakkelijker de kritische drempel van de controlefase behalen.

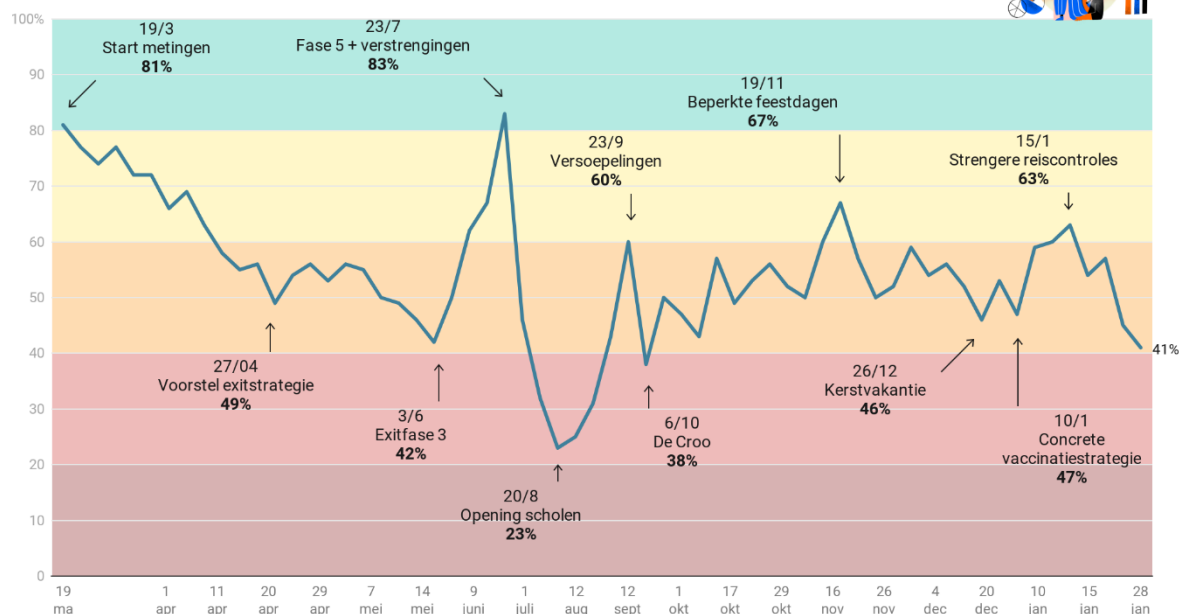
4. Kader knuffelcontacten

- Toon **waardering** en **dankbaarheid** voor het feit dat mensen zich proberen te houden aan de voorgeschreven knuffelcontacten.
- Geef aan dat meer knuffelcontacten niet noodzakelijk garant staan voor meer verbondenheid. Vooral de **kwaliteit van de sociale interactie** met anderen is belangrijk. Relaties waarin empathie, dankbaarheid, interesse en behulpzaamheid centraal staan voeden onze behoefte aan verbondenheid het meeste.

Figuur 1

Evolutie in motivationeel draagvlak tijdens de COVID-19 crisis in België

De Motivatiebarometer



N = 146 035

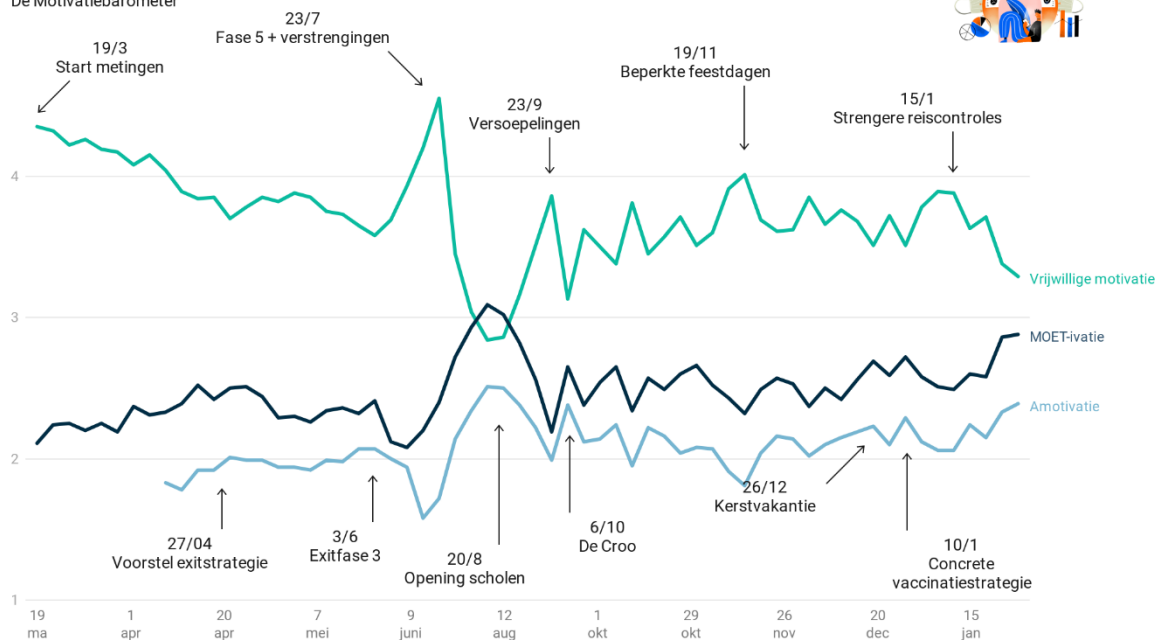
Source: Motivatiebarometer

[Download hier figuur 1](#)

Figuur 2

Evolutie in types motivatie tijdens de COVID-19 crisis in België

De Motivatiebarometer



N = 146 035

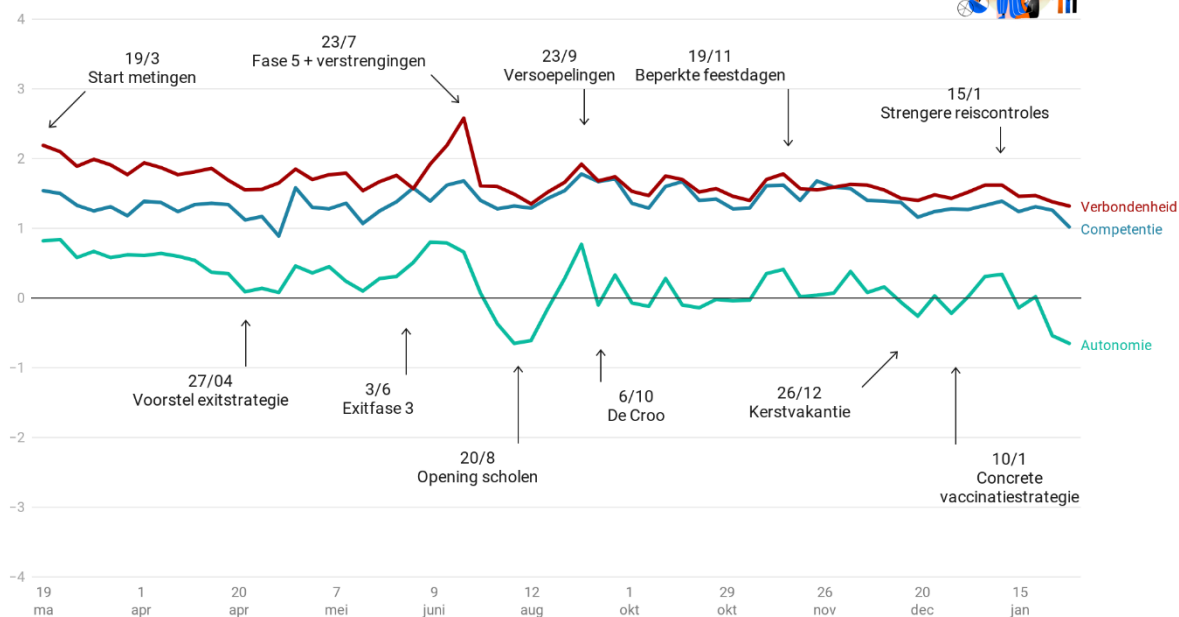
Source: Motivatiebarometer • Created with Datawrapper

[Download hier figuur 2](#)

Figuur 3

Evolutie in psychologische basisbehoeften tijdens de COVID-19 crisis in België

De Motivatiebarometer



N = 146 035

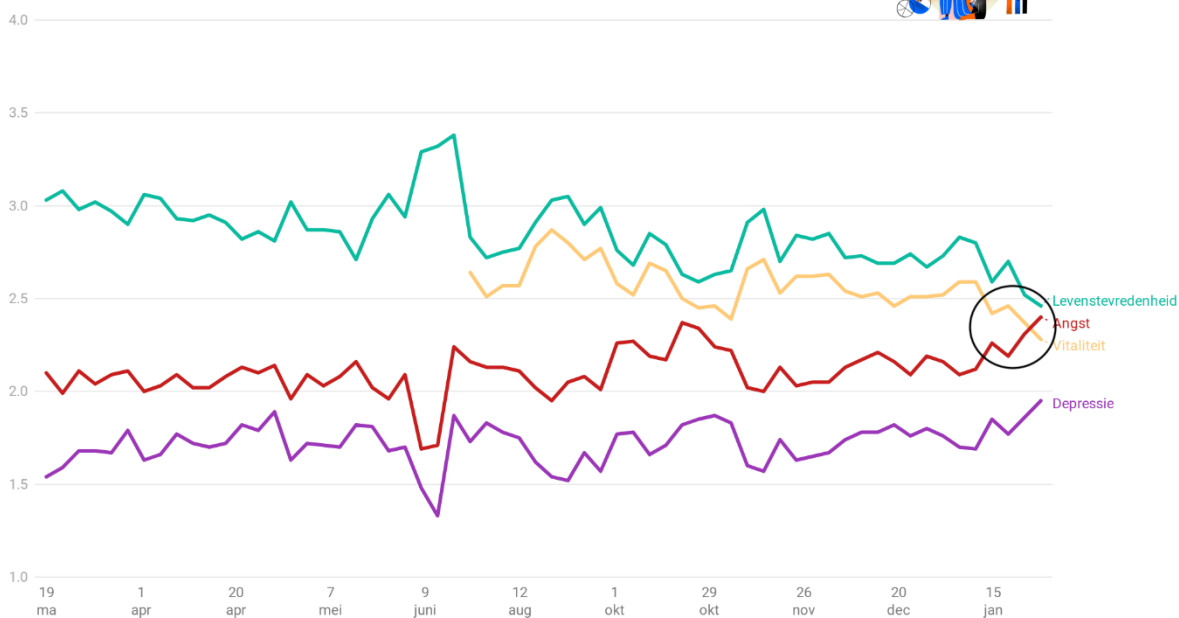
Source: Motivationbarometer • Created with Datawrapper

[Download hier figuur 3](#)

Figuur 4

Evolutie in psychologisch welzijn tijdens de COVID-19 crisis in België

De Motivatiebarometer



N = 146 035

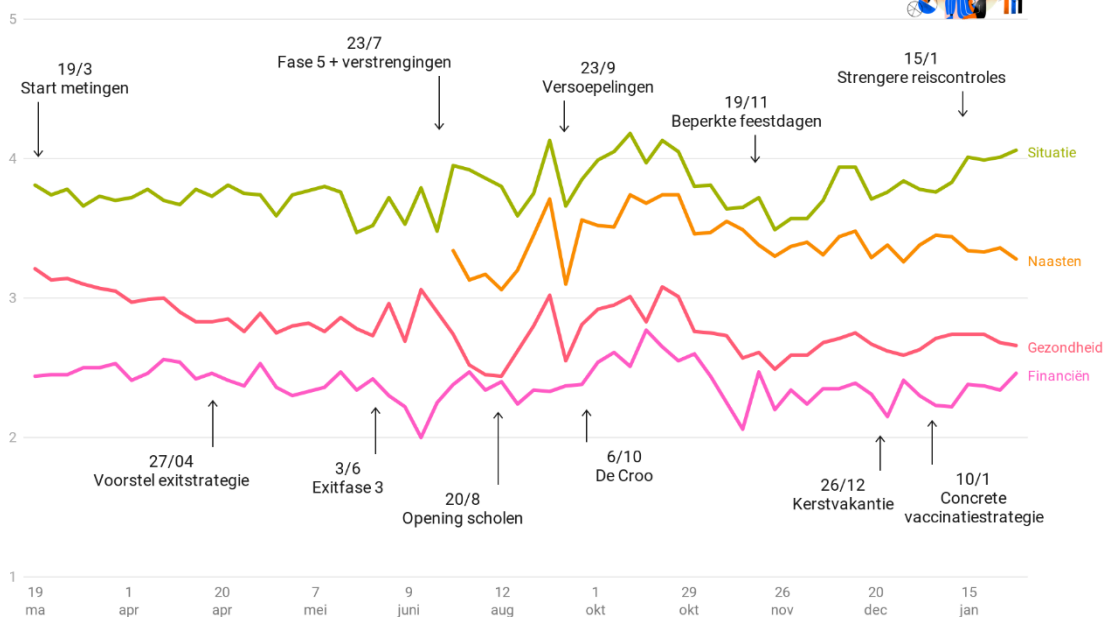
Source: Motivationbarometer

[Download hier figuur 4](#)

Figuur 5

Evolutie in zorgen tijdens de COVID-19 crisis in België

De Motivatiebarometer



N = 146 035

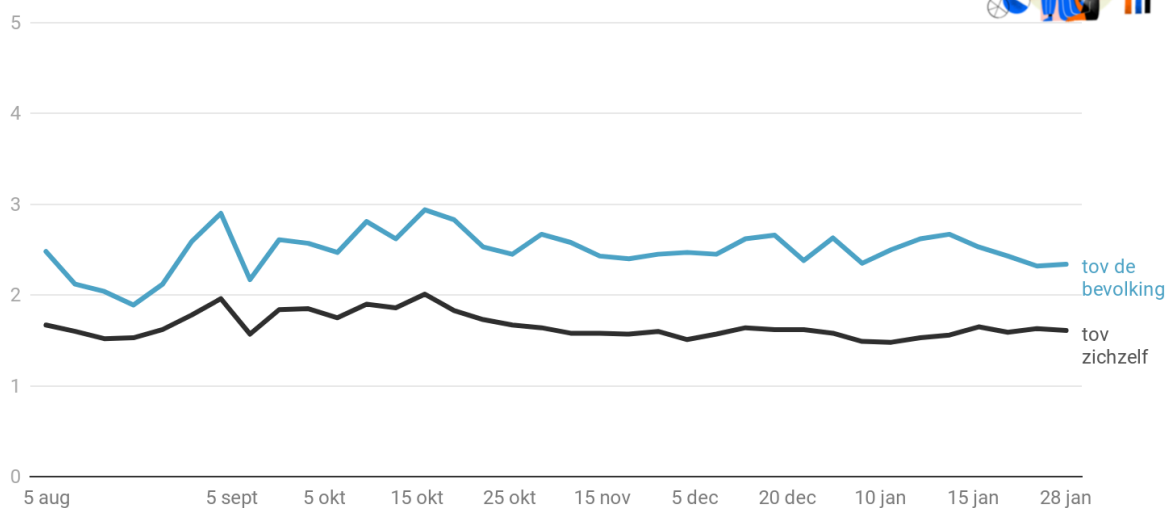
Source: Motivationbarometer • Created with Datawrapper

[Download hier figuur 5](#)

Figuur 6

Evolutie in risicobewustzijn tijdens de COVID-19 crisis in België

De Motivatiebarometer

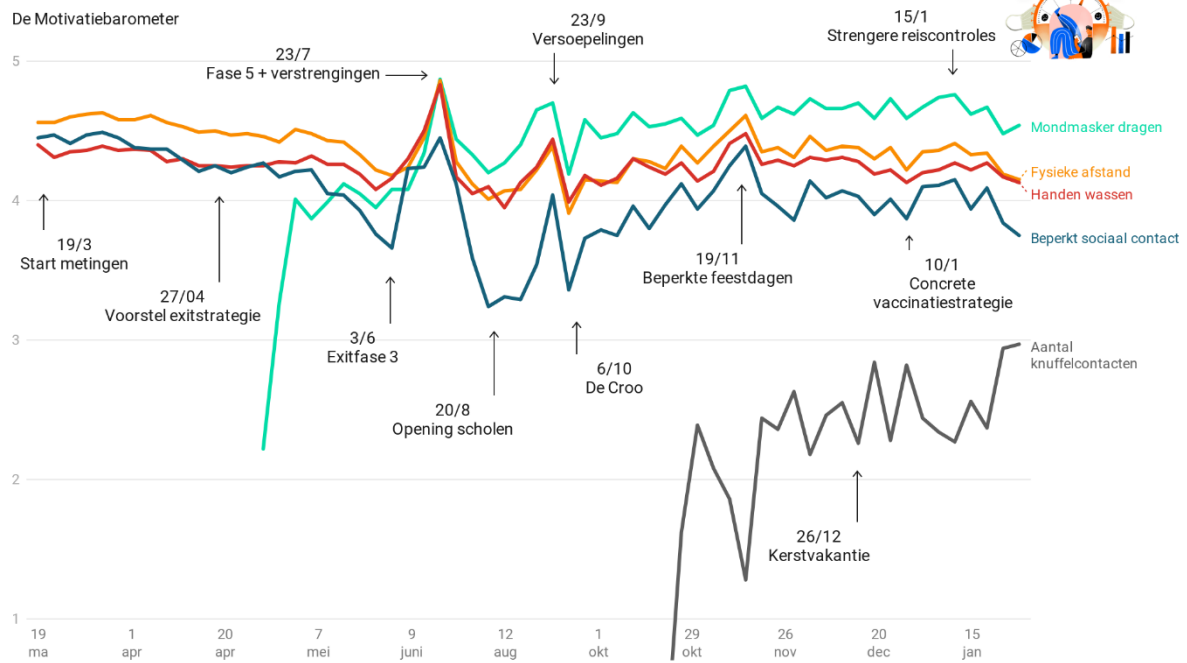


N = 146 035

Source: MotivationBarometer • Created with Datawrapper

[Download hier figuur 6](#)

Figuur 7

Evolutie in opvolging van de corona-maatregelen tijdens de COVID-19 crisis in België

N = 146 035

Source: Motivationbarometer • Created with Datawrapper

[Download hier figuur 7](#)