

## Expertengroep Psychologie & Corona

### Vaststelling

Het volgen van de maatregelen vergt van de bevolking een **bijzondere inspanning**. De maatregelen vormen een inbreuk op onze gangbare levensstijl en we dienen ze langdurig na te leven. Hoewel het volgen van de maatregelen aanvankelijk een tijdelijke kwestie leek wordt nu duidelijk dat we evolueren naar een **fase van permanente gedragsverandering**. Gedragsverandering dient dus te leiden tot **gewoontegedrag**. Gewoontegedrag ontstaat in hoofdzaak door plannen en frequente herhaling, waardoor het in de hersenen anders aangestuurd wordt dan bewust gecontroleerd gedrag: het wordt niet meer bewust gesteld om een doel te bereiken en het verloopt grotendeels automatisch of zonder nadenken. Om deze gewoontevorming te faciliteren zijn vijf pijlers belangrijk.

### Kernprincipes

- Een helder mentaal model: **Accurate kennis** over het virus en het noodzakelijke gedrag om de verspreiding in te perken en een nieuwe besmettingsgolf te vermijden is belangrijk. Deze kennis dient te leiden tot een helder **mentaal model** dat makkelijk kan geactiveerd worden. Het gebruik van sprekende “visuals” is daarom sterk aan te bevelen als vorm van efficiënte kennisoverdracht. Let wel: naar schatting 10% van de populatie kampt met lage “**health literacy**”: zij worden onvoldoende bereikt door mainstream informatiekkanalen – kranten, TV – en hebben onvoldoende competentie om gezondheidsinformatie te begrijpen en toe te passen. Zij moeten via andere kanalen en op aangepaste manier aangesproken worden.
- Zelfeffectiviteit: Kennis is een noodzakelijke maar geen voldoende voorwaarde voor gedragsverandering. Burgers kunnen weten wat nodig is (vb. contact vermijden), maar ze moeten zichzelf ook **bekwaam voelen** om het gewenste gedrag te stellen. Als de maatregelen te moeilijk of te ingewikkeld zijn of een te grote inspanning vergen, dan beginnen burgers te twijfelen of ze het gewenste gedrag kunnen (blijven) stellen. Zelfs al zijn de verschillende maatregelen elk op zich haalbaar, vele burgers kunnen twijfelen aan hun bekwaamheid om de maatregelen *als geheel* duurzaam in praktijk te brengen. Heldere instructies, vertrouwen, positieve rolmodellen, het stellen van haalbare tussendoelen en stimulerende feedback kunnen dit gevoel van zelfeffectiviteit vergroten.
- Planning: Om tot automatisch, gewoontegedrag te komen is een eerste **fase van planning** cruciaal. Als we een concreet plan hebben, is de kans groter dat we het gewenste gedrag stellen en volhouden. Plannen zoals ‘elke keer dat ik iemand tegenkom op straat, steek ik de straat over’, werken beter dan vage voornemens zoals ‘ik houd afstand’. We plannen best ook op voorhand hoe we met moeilijke situaties of verleidingen omgaan die **conflicteren** met onze intenties (bijv. ‘als ik uitgenodigd word door vrienden voor een BBQ met veel vrienden, durf ik het bubbelen openlijk te bespreken’). Hoe duidelijker ons plan, hoe vastberadener we zijn om onze intenties ook waar te maken en hoe minder we twijfelen we aan onze bekwaamheid om het gewenste gedrag vol te houden. Stimulerende rolmodellen, een forum waarop mensen hun ‘good practices’ kunnen delen, samen met het bieden van keuze rond de

geprefereerde aanpak, kunnen het bewustzijn rond het belang van planning en het effectieve plannen versterken.

- Vrijwillige verantwoordelijkheid: Naast kennis en bekwaamheid is een gevoel van **eigenaarschap** nodig zodat burgers **vrijwillig verantwoordelijkheid** opnemen voor hun gedrag. Mensen die overtuigd zijn van de noodzaak en het belang van de maatregelen en de na streven doelen kiezen vrijwillig voor het vereiste gedrag. Ze vertonen een hoge mate van “**commitment**” zodat ze zich ook meer duurzaam verbinden tot het naleven van de maatregelen, zelfs als dit lastiger wordt. Kortom, ze vertonen meer burgerzin. Het vrijwillig engagement om de maatregelen na te leven is sinds het begin van de lockdown gestaag afgebrokkeld: 80% van de bevolking bleek bij het begin vrijwillig gemotiveerd, vandaag is dit nog 50%. De ‘moet’-ivatie om de maatregelen na te leven is daarentegen gestegen. Als deze laatste overheerst handelen burgers meer volgens eigenbelang en zoeken ze de ‘gaten’ in de maatregelen. Vrijwillige motivatie wordt gestimuleerd via het toelichten van het ‘waarom’ (de basisprincipes van de maatregelen), door sectoren op een participatieve wijze te betrekken en mee invulling te laten geven aan gewenst gedrag, door barrières/weerstand empathisch te erkennen, en door transparantie te creëren over de argumenten en voorwaarden om maatregelen te versoepelen of verstrengen.
- Verbindend project: Mensen zijn sociale wezens: zij behoren graag tot een groep, ze zijn zeer gevoelig voor sociale waardering/afkeuring en laten zich inspireren door sociale modellen. Gewoontevorming binnen een groep zal gefaciliteerd worden indien **de kracht van de groep** maximaal wordt gemobiliseerd. Dit kan door het benadrukken van een gemeenschappelijk doel, het stimuleren van onderlinge solidariteit, het installeren van verbindende rituelen (zie vb. applausacties), het inzetten van sociale rolmodellen/influencers en het tonen van herkenbare medemensen uit verschillende lagen van de bevolking die getuigen over hun corona-ervaringen, hun motivatie om de maatregelen te volgen en de manier waarop ze dit doen. Via het opzetten van een **wervende mediacampagne** (bv. analoog aan “De Warmste Week”) wordt gewenst voorbeeldgedrag snel gedeeld en voorgespiegeld. Als de bevolking zich identificeert met een gemeenschappelijk groepsdoel wordt het (mede)eigenaarschap over de maatregelen gestimuleerd.
- Nudging: Gedragsverandering evolueert naar gewoontegedrag via contextgebonden ondersteuning. In het geval van **nudging** wordt de omgeving zo ingericht dat het gewenste gedrag ontlokt en het ongewenste gedrag bemoeilijkt wordt (zie bijv. circulatiepijltjes in een supermarkt). Dankzij nudging wordt het gewenste gedrag geactiveerd zonder dat burgers zich hier noodzakelijk bewust van zijn. Implementatie hiervan gebeurt bij voorkeur middels een systematische sturing en begeleiding door experts.