

◆ **Opinie** Omer Van den Bergh

Hoe we het volhouden, als dit virus nog lang onder ons is



Belijning op de grond, zichtbaar beschikbare gels zijn wat voorbeelden van hoe we gedrag op het juiste moment een zetje geven, schrijven de professoren gezondheidspsychologie. 'Maar coherente implementatie ontbreekt.' Beeld Levi Jacobs

Omer Van den Bergh is professor psychologie aan de KU Leuven

◆ Exclusief voor abonnees door **OMER VAN DEN BERGH** 11 mei 2020, 16:00

Het zijn boeiende maar frustrerende tijden voor gedragswetenschappers. Boeiend want nooit eerder vond zo'n gigantisch gedragsveranderingsproject plaats als in deze coronatijden. Frustrerend ook, want gedragswetenschappers komen er nauwelijks aan te pas.

Maar de vraag waarom dit zo is, is ook weer boeiend want ze toont aan hoe over gedrag gedacht wordt. De ene roept op tot verantwoordelijkheid en burgerzin; de andere hecht meer geloof aan controle, en desnoods sancties, om gedrag aan te sturen. Volgens beide opvattingen werkt menselijk gedrag een beetje zoals een auto: we moeten weten waar naartoe (de GPS-route wordt ons aangereikt door virologen, met hier en daar een omleiding door de politiek) en een motor moet de energie leveren om er te geraken. Voor de ene zit deze motor in onszelf (intrinsieke motivatie), voor de andere zit de motor buitenboord in de schrik voor sancties (extrinsieke motivatie). Omdat we allemaal het vermogen tot introspectie hebben heeft iedereen het gevoel te weten hoe gedrag tot stand komt, en gemakshalve nemen we aan dat onze intuïtie geldt voor iedereen. Wat kan een gedragswetenschapper daar nog aan toevoegen?

Gezondheidspsychologen beschikken over gevalideerde modellen die beschrijven welke factoren tot preventief gedrag leiden. Helaas werd tot nog toe geen taskforce “gedrag” ingesteld ondanks het gehamer op het kritische belang ervan, waardoor we momenteel grotendeels blind varen op de intuïtie van biomedici en politici. Zo’n taskforce zou kunnen bijbrengen dat goede communicatie een noodzakelijke, maar geen voldoende voorwaarde is voor gedrag. Virologen hebben van bij het begin helder de weg gewezen, maar het is niet daardoor dat in de eerste weken de motor vlot draaide en de regels uitstekend werden opgevolgd. In andere preventiecampagnes (roken, huid-, darmkanker, verkeersgedrag) werd de weg ook duidelijk getoond, maar was er veel minder impact op gedrag.

Het verschil zit in drie factoren: ten eerste de perceptie van ernstig gevaar (de dramatische beelden uit Italië) gecombineerd met een gevoel van onvoorspelbaarheid en oncontroleerbaarheid van het virus. Dit doet mensen het zekere voor het onzekere kiezen. Ten tweede, wij hebben allen een beetje irrationele smetvrees (mooi aangetoond door experimenten over

aids). Ten derde, we gingen allemaal tegelijk in ons kot, *locked down together*.

We zijn nu in een andere fase: we komen gespreid en in verschillend tempo weer uit ons kot, we zien geen doodskisten meer, er klinkt optimisme over de curve, we hebben al te lang sociale honger, we raken wat gewend aan de dreiging van besmetting, we vallen in onze werksituaties weer terug op oude gedragsgewoonten en we komen opnieuw in contexten waar “coronagedrag” gewoon moeilijker te stellen is. We weten nog even goed waar naartoe, maar de motor begint te sputteren. Wat nu?

Net zoals virologen willen weten hoe het virus verspreid is in de populatie, zo zou een taskforce “gedrag” willen weten hoe de bevolking scoort voor verschillende gedragsbepalende factoren (determinantenanalyse). Daaruit zou wellicht blijken dat hetzelfde gedrag in verschillende groepen door verschillende factoren beïnvloed wordt (jongeren, ouderen, mensen in verschillende sociaal-economische situaties, etc.). Er zou wellicht ook blijken dat de factoren die bepalen of we mondkapjes dragen heel andere zijn dan de factoren die bepalen hoe goed we in onze pas uitgebreide bubbels blijven. Daardoor zou een wetenschappelijk onderbouwd, gediversifieerd en voor verschillende groepen op maat gesneden advies kunnen ontstaan om het beleid te gidsen.

Als het virus nog lang onder ons zal zijn, hoe houden we het dan vol met een tanende motivatie? Dit kan door het gedrag los te koppelen van een concreet doel. Ten eerste, door *nudging*. Dit betekent dat we gedrag een zetje of een duw geven op het moment dat het moet gesteld worden. Belijning op de grond, zichtbaar beschikbare gels, enz. gaan in deze richting dankzij de creativiteit van vele ondernemers en winkelluitbaters, maar er ontbreekt een heldere en coherente implementatiestrategie.

Ten tweede dient gewerkt te worden aan de opbouw van nieuwe sociale normen in de dagelijkse omgang. Sociale normen hebben gemiddeld een sterker sturend effect dan goede communicatie. Natuurlijk verander je sociale normen niet met een simpele ruk aan een hefboom. Dit vergt een plan waarin media een rol spelen. Waarom hebben we geen coronaversie van ‘De warmste week’ waarin we gedurende één uurtje per dag op een aangename, inspirerende manier de *wisdom of the crowd* mobiliseren, bijvoorbeeld door creatieve nudging-oplossingen te tonen en sociale rolmodellen in te zetten voor verschillende doelgroepen. Inzet van sociale mediakanalen zijn wellicht meer geschikt om jongeren te bereiken.

Ten derde, als dit allemaal lang genoeg lukt worden we beloond met een wondertje dat gewoontegedrag heet. Dit gedrag wordt in de hersenen geheel anders aangestuurd dan bewust gecontroleerd gedrag: het staat los van een doel, het verloopt automatisch en het is zeer moeilijk te wijzigen. Zo hebt u ongetwijfeld vanochtend uw tanden gepeetst zonder de bewuste bedoeling om tandbederf te voorkomen. U hebt het gedaan zonder nadenken.

Waarom? Daarom. Omdat u het altijd doet. U was niet eens wakker genoeg om aan enig motief te denken.

**MEDE IN NAAM VAN STEFAN AGRIGOROEI (UCLOUVAIN),
GEERT CROMBEZ (UGENT), ANN DESMET (ULB), ANNE-
MARIE ETIENNE (ULIÈGE), CAROLE HAUWEL (ULB), EMELIEN
LAUWERIER (UGENT), OLIVIER LUMINET (UCLOUVAIN),
MOÏRA MIKOLAJCZAK (UCLOUVAIN), DIANA TORTA (KU
LEUVEN), STEFAAN VAN DAMME (UGENT), KRIS VAN DEN
BROECK (UA), STEPHAN VAN DEN BROUCKE (UCLOUVAIN),
ILSE VAN DIEST (KU LEUVEN), TINE VERVOORT (UGENT),
JOHAN VLAEYEN (KU LEUVEN), ANDREAS VON LEUPOLDT**

**(KU LEUVEN) - DOCENTEN EN HOOGLERAREN
GEZONDHEIDSPSYCHOLOGIE.**