

Emoties belangrijk bij naleven richtlijnen

# Enthousiasme brengt mensen uit kot

Wie zich eenzaam voelt, heeft het moeilijker om richtlijnen inzake sociale afstand te volgen. Ze zijn niet de enigen, blijkt uit onderzoek van twee Belgische universiteiten.

VAN ONZE REDACTRICE

**VEERLE BEEL**

BRUSSEL | Dat emoties ons gedrag mee sturen, is bekend. Toch worden ze bij de naleving van de coronarichtlijnen erg onderschat, concluderen onderzoekers van UGent en UCLouvain. Angst bijvoorbeeld, doet mensen vaker hun handen wassen en strikter de regels volgen, maar maakt dat ze het ook lastiger vinden om dit vol te houden. Uit de Gentse studie blijkt dat een op de drie tijdens de

afgelopen twee maanden meer angst ervaren heeft.

Andere emoties blijken juist hinderpalen voor het naleven van de richtlijnen. Eenzaamheid is er zo een. Mensen die alleen wonen en ouderen hebben het daardoor moeilijker om thuis te blijven en sociale contacten te mijden.

Wie gelukkig of enthousiast is, blijkt evenmin geneigd om zijn sociale contacten te beperken. Net als mensen met een druk sociaal leven – ze geven in ieder geval aan dat ze het moeilijker vinden om zich aan de ‘regel van vier’ te houden.

‘Het zou goed zijn als de communicatie over de richtlijnen rekening houdt met al die emoties, en ze ook benoemt’, zegt Melanie Beeckman van het Ghent Health Psychology Lab. ‘De overheid mag



**‘De communicatie over de richtlijnen houdt best rekening met al deze emoties’**

**MELANIE BEECKMAN**  
Ghent Health Psychology Lab

iets meer stilstaan bij het feit dat deze situatie veel van haar burgers vraagt.’

## Belonen, niet straffen

Haar Waalse collega's wijzen erop dat toekomstige communicatie ook voorzichtig moet zijn met het uitlokken van vreugde en enthousiasme, aangezien die gevoelens er net toe leiden dat mensen meer uit hun kot komen.

En dan is er nog de veelvuldig opborrelende frustratie bij mensen die wel de regels volgen en zien dat anderen die aan hun laars lappen. Een emotie die nog kan toenemen naarmate meer mensen weer aan het werk gaan en er meer volk op straat komt.

‘Het is niet eenvoudig om anderen daarop aan te spreken’, zegt

Beeckman. ‘Het kan tot meer ergernis en boosheid leiden of zelfs escaleren. Het is sowieso een betere tactiek om aandacht te geven aan wie het goed doet. Dat weten we uit de gedragspsychologie: belonen werkt beter dan straffen.’

In plaats van campagnes waarin Bekende Vlamingen zeggen wat we moeten doen, zouden de onderzoekers liever campagnes zien waarin BV's vertellen welke obstakels ze zelf ervaren, en hoe ze dat oplossen.

De Gentse onderzoekers ondervroegen op drie momenten meer dan 3.000 mensen. Het Franstalige team deed hetzelfde bij 4.840 mensen. Beide groepen zijn vergelijkbaar: vrij veel hoogopgeleiden, driekwart vrouw, gemiddelde leeftijd 45 jaar.

**DE GRENS** | Fotograaf Ad Nuis fietst de ‘gesloten’ Belgisch-Nederlandse grens af en sprokkelt verhalen



**BERGEIJK (NL) /  
LOMMEL (B)**

‘De ellende zit mij altijd op de hielen.’ Rina Senders (68) is op weg naar haar huis in Eersel. De Afrikaantjes en Vlijtige Liesjes waren in de aanbieding bij het tuincentrum in Bergeijk. Een ritje van tien kilometer. ‘Ik ben altijd ziek, zwak of misselijk geweest. Ook met de kinderen had ik geen geluk. De oudste is verstandelijk gehandicapt, de tweede heeft weinig longinhoud, de derde was doof,

maar genas op wonderbaarlijke wijze in Lourdes.’ In 2001 heeft Rina in anderhalf jaar drie hersenbloedingen gehad. Ze was nog maar net hersteld toen ze in 2003 een trombose in haar linkeroog kreeg. Ze was op bedevaart in Beauraing, waar Maria in de jaren 30 drieëndertig keer verschenen is aan vijf kinderen. ‘Ik was een rozenhoedje aan het bidden en viel boem, zo met mijn hoofd op tafel. Verder

weet ik niets meer.’ Nu heeft ze een glazen oog. Ook heeft ze alle mogelijke vormen van reuma, artrose, fibromyalgie en jicht. Haar botten splijten spontaan open. ‘Daarom draag ik een brace. Mijn medisch dossier is vuistdik, ik heb ook sarcoïdose en alopecia, daarom draag ik een pruik. Maar ik los alles zelf op, scheur overal naartoe. Maria geeft mij de kracht om door te gaan. Maria is alles.’