

Dossier Coronacrisis

Psycholoog: "Situatie van single in appartement is niet gelijk aan die van gezin met tuin: wijs elkaar niet met vinger"

Gaan we met zijn allen losser om met de coronamaatregelen en komt er door dat gedrag nog groter onheil op ons af? Die vraag werd afgelopen weekend luidop gesteld. Sociaal psycholoog Karen Phaet sust en benadrukt dat de meesten onder ons hun levensstijl wel degelijk verregaand hebben aangepast. Wel is het belangrijk om onder ogen te zien dat de situatie niet voor iedereen gelijk is: er is wel degelijk een verschil of je alleen op een appartement woont of samen met je gezin in een huis met een tuin. Ze doet dan ook een oproep om elkaar niet met de vinger te wijzen. We moeten nu vooral verbinden en samen zoeken naar nieuwe vormen van sociaal contact waarbij de fysieke afstand gewaarborgd wordt.

Floor Bruggeman

ma 13 apr 11:15

nnen we de eerste tekenen van lockdown-moe
zien?



Verschillende politiezones kregen afgelopen weekend meer meldingen over mensen die de coronamaatregelen niet naleefden. De Brusselse openbaarvervoermaatschappij MIVB kondigde dan weer extra controles aan, omdat ze merkte dat meer mensen de metro, bus of tram namen voor niet-essentiële verplaatsingen. En pechverhelpingsdienst Touring merkte dan weer aan het aantal tussenkomsten dat er de laatste dagen opnieuw meer auto's op de weg waren. De eerste tekenen van een lockdown-moeheid?

Sociaal psychologe Karen Phaet (KU Leuven) wil eerst en vooral alles in perspectief plaatsen. "De meeste mensen hebben zich enorm en verregaand aangepast wat hun sociaal gedrag betreft. De meeste mensen zitten thuis en houden afstand. Mensen zien ook de ernst van de situatie, ze zien het belang voor zichzelf en voor anderen. Ze zien dat andere mensen zich anders gaan gedragen en we houden elkaar bij de les."

“De meeste mensen hebben zich enorm en verregaand aangepast

"Maar sommige mensen komen meer naar buiten en het is niet altijd evident om die fysieke afstand te houden. Als je dat ziet gebeuren, dan gaan mensen al heel snel intertributies maken: "Het is onwil of onbegrip" of "Mensen zijn het moe en alle remmen gaan los". Dat soort interpretaties strookt niet met de feiten. De omstandigheden zijn heel belangrijk om dit gedrag te begrijpen: het is vakantie en het is mooi weer. Een paasweekend met prachtig weer is de moeilijkste test om fysieke afstand te houden en thuis te blijven. Het is vakantie en onze structuur valt weg, er is geen vrijetijdsaanbod, mensen hebben vaak verlof genomen en kunnen niet weg. Het is dan mooi weer en dat geeft goesting om buiten te komen en om mensen te zien."

Niet voor iedereen gelijk

Het is volgens Phaet ook belangrijk om goed te beseffen dat niet iedereen in dezelfde situatie zit. "Dezelfde gedragsregels zijn niet voor iedereen gelijk omdat de situatie niet gelijk is. Woon je alleen of woon je in een huis met een tuin? Woon je in een stad met minder ruimte of woon je in een landelijke gemeente? Het is belangrijk om niet meteen met de vinger te wijzen en om die ongelijkheden ook te zien. Als we met de vinger gaan wijzen, gaan we mensen tegen elkaar opzetten. En als je heel sterk negatieve aandacht gaat geven aan het niet-goede gedrag, dan ga je je doel voorbijschieten. Wat je echt nog hebt om mensen mee te krijgen, is sociaal verbinden."

“Het is belangrijk om niet meteen met de vinger te wijzen

Dat laatste is volgens Phaet ook heel belangrijk om het draagvlak de komende weken te behouden en zelfs nog te versterken. "Voor sommige mensen is het écht wel moeilijker. Het zal de komende weken een enorm groot aandachtspunt zijn om ervoor te zorgen dat alle mensen zich erkend voelen, dat ze zich eerlijk behandeld voelen en dat ze deel zijn van de inspanning."

"Mensen zijn nu eenmaal sociale dieren en sociaal contact hebben we nodig. Geen sociaal contact is even ongezond als roken. De term "social distancing" is dan ook wat ongelukkig, want we hebben geen sociale afstand nodig, maar wel fysieke afstand. We moeten onze sociale relaties op een nieuwe manier onderhouden en voeden en dat vraagt heel veel inspanningen, maar mensen hebben zich ook al bijzonder creatief getoond. Kijk naar straatgroepen die ontstaan of rituelen zoals om 20 uur allemaal tegelijk applaudiseren. Dat zijn tekenen van verbinding"

“Geen sociaal contact is even ongezond als roken

Een goed idee is om de komende weken enkele goede vormen van sociaal contact (waar de fysieke afstand wordt bewaard), als voorbeeld te laten zien. En we moeten ook blijven zoeken naar nieuwe vormen van sociaal contact, zodat mensen niet vereenzamen of geïsoleerd raken. Verder is het volgens Phaet ook heel belangrijk dat we heel duidelijk blijven communiceren over de gedragsnorm. "We moeten de ernst van de situatie blijven uitleggen aan mensen, zodat ze echt begrijpen dat het in hun belang is. We moeten het gemeenschappelijk belang en de burgerzin blijven aanspreken."

En wat als de festivals of zomervakanties in het water vallen?

De komende weken of zelfs maanden zullen velen onder ons ook te maken krijgen met verwachtingen die niet worden ingelost. Stel dat het zomerfestival waar je zo lang naar uitgekeken hebt, toch niet kan doorgaan, wat zal dat doen met de mens en zijn moraal? Volgens Phaet kunnen we daarvoor kijken naar onderzoek over het gedrag van mensen bij natuurrampen of ernstige situaties waar heel hun perspectief op de helling wordt gezet. "Daar zien we dat de meeste mensen zich heel gedisciplineerd gedragen en dat de meeste mensen elkaar proberen te helpen. Daarop moeten we inzetten."