

**Dossier** Coronacrisis

## Hoe blijven we gemotiveerd om de coronamaatregelen na te leven? "Leef van dag tot dag"

Uit de studie van de UGent blijkt dat we steeds minder gemotiveerd zijn om de coronamaatregelen na te leven. "Veel mensen hebben moeite met het gebrek aan perspectief", getuigt een coach uit Melle bij Radio 2. "Het helpt om van dag tot dag te leven."

**Anke Van Meer**

do 09 apr 11:25

We zijn niet meer zo gemotiveerd om de coronamaatregelen strikt op te volgen. Dat blij uit een studie van de UGent. "De crisis duurt lang en daarenboven wordt het belang van alle maatregelen niet voldoende geduid", vertelt onderzoeker Maarten Vansteenkiste.

**Extra duiding**

“Het is belangrijk dat we weten waarom we bepaalde maatregelen moeten volgen”, gaat Vansteenkiste verder. “We weten nu wel waarom we niet op bankjes mogen zitten en waarom oudere mensen dat bijvoorbeeld wel mogen, maar andere dingen blijven onduidelijk. Zo stellen velen zich nog vragen bij het feit waarom ze niet op het gras mogen zitten. Hoe meer onduidelijkheid, hoe lager de motivatie.”

“Momenteel volgen we de regels nog goed op, maar dat kan veranderen

**Maarten Vansteenkiste, UGent**

“Onze motivatie daalt, maar gelukkig heeft dat op dit moment nog geen gevolg voor het navolgen van de regels. Maar dat kan wel komen”, waarschuwt Van Steenkiste. “Als de motivatie steeds lager wordt, lappen we de regels binnenkort wel aan onze laars.”

### **Toekomstperspectief**

“De moeilijkheid ligt er vooral in omdat we niet weten wanneer dit alles stopt”, vertelt Isabelle Volckaert in het middagprogramma bij Radio 2 Oost-Vlaanderen. Volckaert is coach in Melle en probeert in haar job het enthousiasme van mensen te bevorderen. “Mensen denken vaak te ver in de toekomst, en daardoor gaan ze hun motivatie opgeven. Het is belangrijk om in het “nu” te leven. Als je kijkt naar wat er vandaag positief is, ga je ook positief beginnen denken.”

### **Eigen bubbel**

“Een andere tip die ik mensen kan geven die hun motivatie verliezen is om verder te kijken dan hun eigen omgeving”, vertelt Volckaert. “Als je in je nabije omgeving niet geconfronteerd wordt met de rechtstreekse gevolgen van de coronacrisis, zakt je motivatie ook. Het kan je motivatie een boost geven door te focussen op het maatschappelijk belang dat deze maatregelen hebben.”

“Kijk naar het mooie weer, en besef wat we allemaal nog wel kunnen

**Isabelle Volckaert, coach**

### **Positief denken**

“Als je op de negatieve gevolgen van de maatregelen focust, kom je natuurlijk in een negatieve spiraal terecht. Het is belangrijk om positief te blijven”, zegt Volckaert nog. “Al weet ik ook wel dat dat gemakkelijker gezegd dan gedaan is. Ik ben ook maar een mens, en soms moet ik ook een schop onder mijn gat krijgen om positief te blijven. Wat mij dar

heel erg helpt is naar buiten gaan, een beetje sporten of mensen opbellen. Kijk naar het mooie weer, en besef wat we allemaal nog wel kunnen. Dat werkt!"

**Bekijk hier het verslag van "Het Journaal":**