

Motivatiebarometer wijst uit: ‘Twee bezoekers met kerst is beste optie’

24/11/2020 om 07:36 door pdl, rvs



Foto: BELGA

Als het kan, vragen we liefst vier gasten extra met kerst, blijkt uit de nieuwe Motivatiebarometer. Al geeft een kleinere versoepeling meer mentale rust. ‘Je hebt dan ook meer verbondenheid en wat extra autonomie’, legt motivatiepsycholoog Maarten Vansteenkiste uit.

Vier extra gasten, boven op het ene knuffelcontact dat al is toegelaten. Dat komt als populairste kerstscenario naar boven in de nieuwe Motivatiebarometer van de UGent. Daarin kregen 5.690 respondenten vier scenario's voorgelegd voor kerst: een behoud van de huidige situatie met één knuffelcontact, twee extra genodigden, vier extra genodigden of carte blanche. Bijna negen op de tien vinden die laatste optie te laks. De algemene motivatie om de maatregelen te volgen, stijgt tot bijna 65 procent.

De uitbreiding met vier personen kreeg het meeste stemmen. ‘Maar als we toch een keuze kunnen maken, onder virologische voorwaarden weliswaar, is het best om te opteren voor het scenario van de twee bezoekers’, was motivatiepsycholoog Maarten Vansteenkiste duidelijk in *De Ochtend* op Radio 1. ‘Daar is het meeste psychologische winst te boeken.’

Daarbij maken mensen zich namelijk minder zorgen dat het kan leiden tot een besmetting van henzelf of de aanzet kan zijn voor een nieuwe zogenaamde ‘kerstmisgolf’. ‘Maar je profiteert in dat scenario ook van de andere voordelen’, aldus Vansteenkiste. ‘Het feit dat je samen kunt vieren, met meer mensen dan alleen je knuffelcontact of je gezin, en dus meer verbondenheid hebt. Je hebt ook wat extra autonomie, en dat doet ertoe voor ons welbevinden.’

Wat met oudjaar?

Op het Overlegcomité wordt deze week besproken of er versoepeling mogelijk is voor de kerstperiode, en hoeveel. Het rapport beveelt aan voldoende te benadrukken wat de meerwaarde is van de maatregelen. Jongeren worden best ‘direct en empathisch’ aangesproken, omdat de beperking van de autonomie bij hen groter voelt.

Veel jongeren vragen zich ondertussen ook af hoe het zit met de viering van oud- naar nieuwjaar. ‘In de kerstscenario’s zie je dat jongere mensen meer de voorkeur geven aan de soepelere opties’, legt Vansteenkiste uit. ‘Ik kan veronderstellen dat dit effect zich nog meer zal doorzetten met oudjaar, dat jongvolwassenen meer gewoon zijn om in groep te beleven. Maar zelfs jongeren zijn het scenario met twee bezoekers genegen, dus ook voor hen is dat een valabel alternatief.’

Je wil onze betalende artikels lezen maar nog geen abonnement nemen? Meld je aan en proef gratis van 3  plus-artikels.

Lees gratis › (<https://www.standaard.be/proef-van-onze-journalist>
utm_campaign=poreus&utm_source=standaard&utm_medium=softp

Geen betaalgegevens nodig