

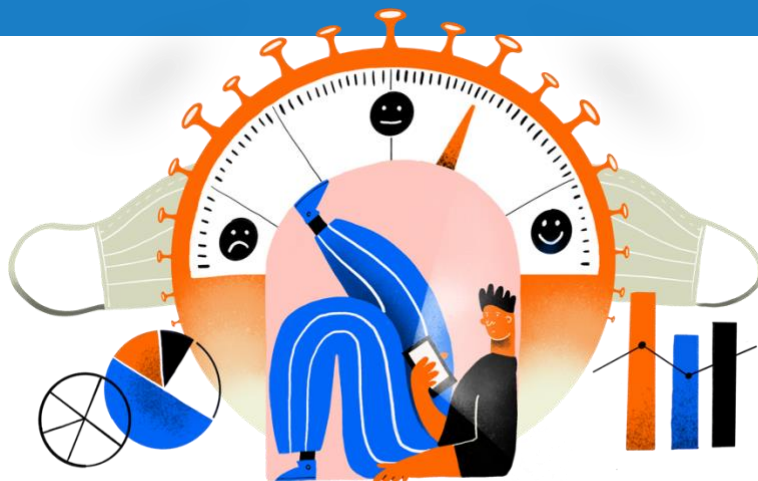
# RAPPORT 19

## Kerstmis 2020

### The Motivation barometer

Auteurs (in alfabetische volgorde): Sofie Morbée, Omer Van den Bergh, Maarten Vansteenkiste, Joachim Waterschoot

Referentie: Motivationbarometer (23 december, 2020). Kerstmis 2020. Gent, België.



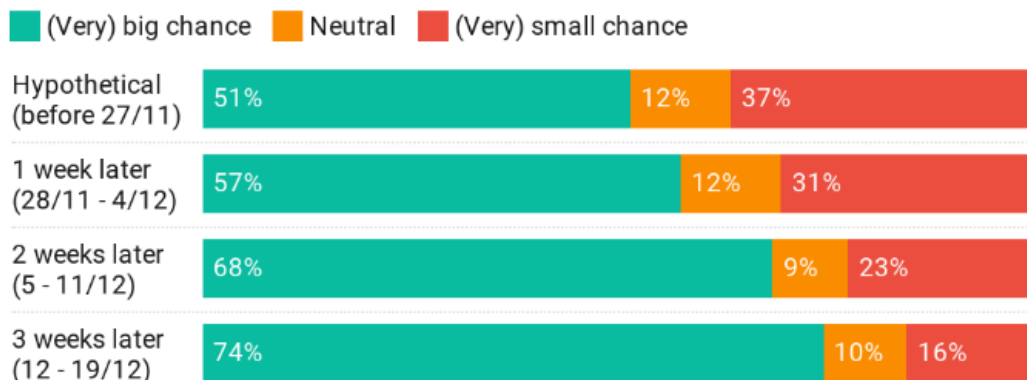
*Noodgedwongen wordt Kerstmis 2020 een feest zonder gasten. Opvallend is dat een groter wordende meerderheid bereid is zich aan de beperkingen te houden, maar dat dit gepaard gaat met een toegenomen gevoel van ontmoediging. Alsof we ons met frisse tegenzin aan de maatregelen houden. We hebben nu eenmaal geen andere keuze. Media en overheid spelen een sleutelrol in het motiveren van de bevolking.*

## Kerstmaatregelen

Afgelopen weekend is het percentage van de respondenten dat van plan is om zich te houden aan de kerstmaatregelen verder gestegen tot 74%, terwijl 10% nog aarzelt en slechts 16% zegt het hoogstwaarschijnlijk niet te zullen doen (figuur 1). Eind november was slechts 51% bereid zich aan de maatregelen te houden. De verontrustende ontwikkeling van coronacijfers hebben het risicobewustzijn aangescherpt, maar ook de sterkere dreiging met controle en sancties speelt wellicht een rol, al creëert dit laatste geen duurzame motivatie.

*Figuur 1. Kans om zich aan de kerstmaatregelen te houden over tijd.*

### Motivationbarometer

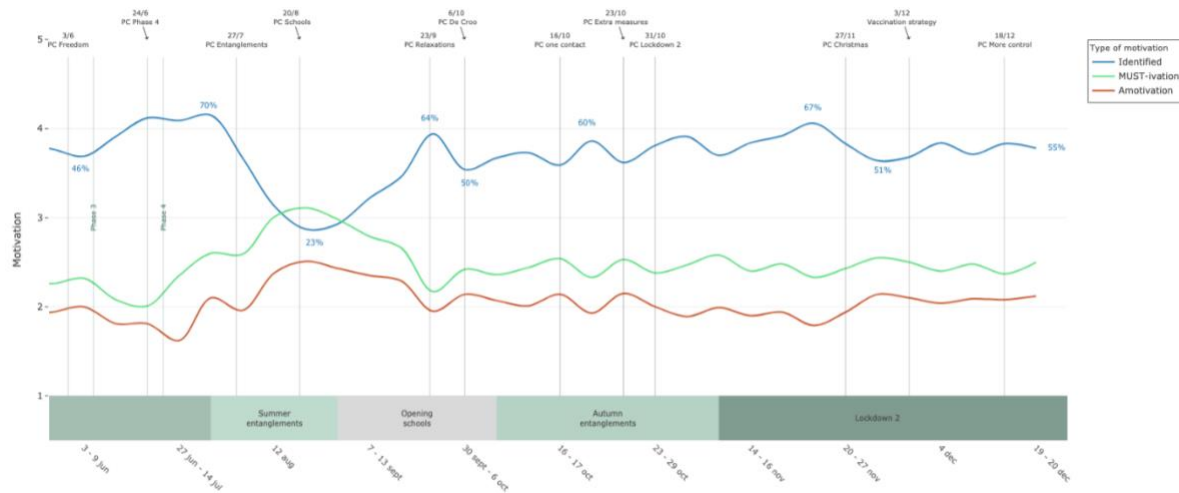


Total N = 24 290

## Signalen van ontmoediging

Met de toegenomen nadruk op contactbeperkingen tijdens de kerst- en eindejaarperiode steeg sinds eind november ook het gevoel van ontmoediging bij de bevolking (rode, onderste curve, figuur 2). Onze motivatie is erg gemengd en schommelt: we volharden omdat we beseffen dat het noodzakelijk is, maar ook omdat het nu eenmaal moet. Op andere momenten geraken we ontmoedigd en dreigen we er de brui aan te geven. Het gebrek aan perspectief op korte termijn speelt hierin ongetwijfeld een rol. Het goede

Figuur 2. Evolutie van motivatie tijdens de COVID-19 crisis.



nieuws over de start van de vaccinaties zorgt voor enige hoop op de lange termijn, maar niet nu. Het bieden van een kortetermijnperspectief is daarom cruciaal.

## Enkele aanbevelingen

Ruim vier op vijf respondenten zet zich in om zich aan de kerstmaatregelen te houden, maar het valt zwaar: verschillende indicatoren wijzen op een toenemende ontmoediging. Om met dit gevoel om te gaan, is het belangrijk dat we de noodzaak blijven inzien, dat we perspectief op de korte termijn krijgen en een duidelijk verband zien tussen wat we doen en wat het oplevert. Wat we ook steeds meer missen is een gevoel van sociale verbinding en solidariteit in de gezamenlijke strijd tegen het virus. Helpende zaken zijn:

- Een duidelijk tijdspad en tussendoelen die fungeren als virologisch en psychologische mijlpalen.
- Systematische feedback over het effect van onze inspanningen (via infographics, halveringstijden, etc).
- Een risicobewustzijn aanhouden via gepersonaliseerde verhalen van mensen die ernstig ziek zijn of gezondheidswerkers die op een COVID-afdeling werken.
- Het versterken van duurzame motivatie door je te verbeelden voor wie je de maatregelen volgt.
- Een coronaproof plan B paraat hebben als je mensen buiten uitnodigt en het weer zou dit bemoeilijken.

Het zou ook helpen als de media een correcter beeld van de realiteit zouden ophangen. Elk lockdownfeestje komt uitvoerig in de media, terwijl voor elke persoon die de

maatregelen niet volgt er nagenoeg 8 zijn die het wel doen. Positieve voorbeelden in de media zouden onderstrepen dat de meeste mensen de maatregelen volgen in plaats van de indruk te wekken dat het uit de hand loopt met lockdownfeestjes.

•

## CONTACT INFORMATION

- **Hoofdonderzoeker:**  
Prof. Dr. Maarten Vansteenkiste (Maarten.Vansteenkiste@ugent.be)
- **Medeonderzoeker:**  
Prof. Dr. Omer Van den Bergh (omer.vandenbergh@kuleuven.be)
- **Behoud en verspreiding vragenlijst:**  
Drs. Sofie Morbee (Sofie.Morbee@ugent.be)
- **Data en analyses:**  
Drs. Joachim Waterschoot (Joachim.Waterschoot@ugent.be)

[www.motivationbarometer.com](http://www.motivationbarometer.com)

