

# Mentaal zitten we alweer in lockdown

Hoewel we opnieuw meer gemotiveerd zijn om de maatregelen na te leven, werkt de aanslepende gezondheidscrisis op ons gemoed, blijkt uit twee nieuwe studies.

Anouk Torbeyns

Vrijdag 23 oktober 2020 om 3.25 uur

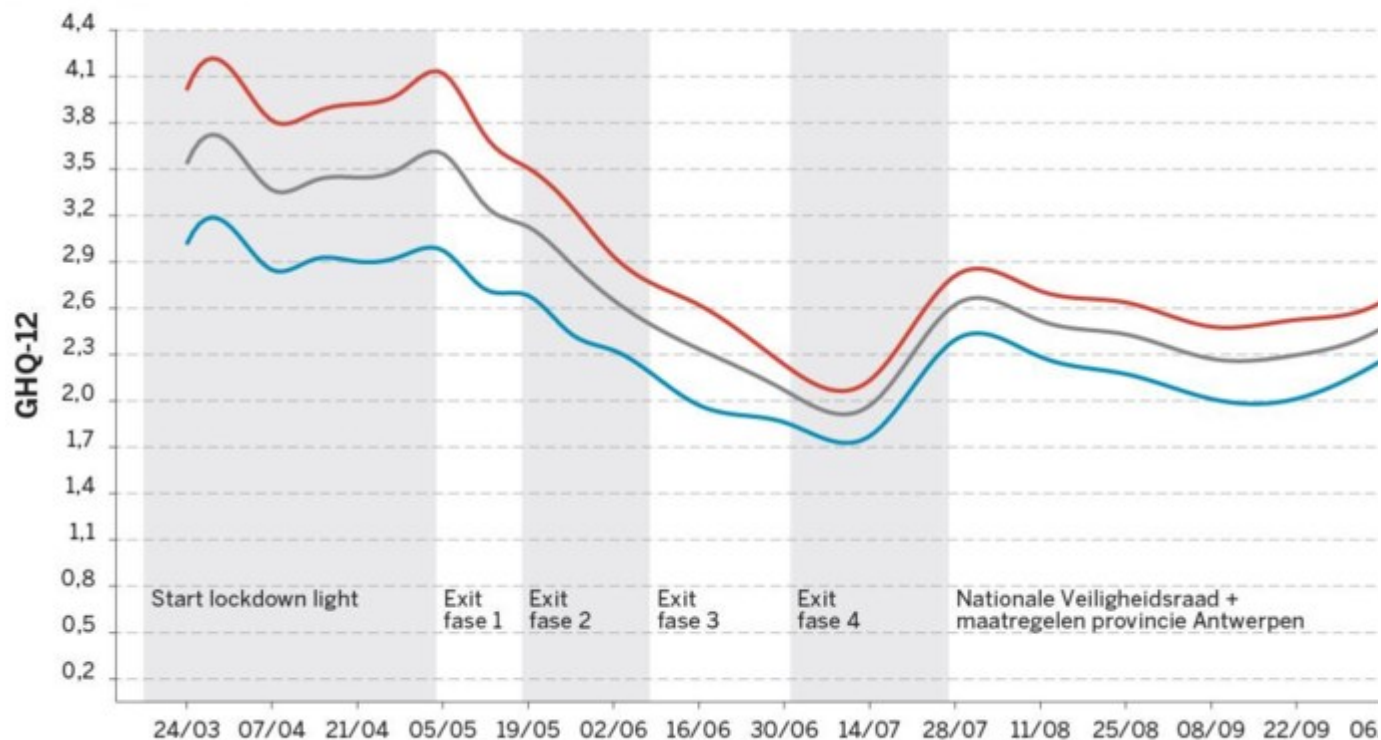
## Evolutie van het mentale welzijn

### GHQ-12-score

0 = een goed mentale welzijn, 12 = een slecht mentale welbevinden

Hoe hoger de score, hoe slechter het mentale welbevinden

■ man ■ vrouw ■ man en vrouw



DS Infografiek | Bron: De Grote Coronastudie 2020 (UAntwerpen, UHasselt)

De impact van corona op ons mentale welzijn wordt groter. Steeds meer mensen zitten minder goed in hun vel, toont de grote coronastudie van de Universiteit Antwerpen. 'We gaan opnieuw in de richting van het niveau van tijdens de lockdown, nog voor er sprake is van een nieuwe lockdown', zegt professor Philippe Beutels (UAntwerpen). Bij alle bevolkingsgroepen gaat het de verkeerde richting uit, maar vooral respondenten die werken in het onderwijs en de gezondheidszorg voelen zich slechter.

De coronastudie van de UA loopt al sinds het begin van de lockdown in maart. Wekelijks wordt een vragenlijst rondgestuurd, deze week was het ronde 22. Net geen 22.000 mensen namen eraan deel, dat zijn er 2.000 meer dan bij de vorige bevraging. Volgens de onderzoekers spelen de onrustwekkende coronacijfers daar een rol in.

Door de stijgende angst en de strengere maatregelen blijken we weer extra gemotiveerd om de regels na te leven, blijkt uit de motivatiebarometer van de UGent. ‘Aan het begin van de coronacrisis was wel ruim 80 procent van de Vlamingen gemotiveerd om de coronamaatregelen te volgen. Vandaag is dat nog maar iets meer dan de helft’, zegt motivatiepsycholoog Maarten Vansteenkiste (UGent). ‘Maar in de zomer was dat amper 22 procent. We gaan er dus op vooruit. De persconferentie van premie De Croo en Vandenbroucke had een positief effect’, weet Vansteenkiste. ‘Dat komt omdat de genomen maatregelen in lijn liggen met de ernst van de situatie. De laatste maatregelen van ex-premier Sophie Wilmès werden ervaren als versoepelingen, terwijl de situatie vroeg om een krachtadig beleid om de stijgende zorgen van mensen te beteugelen. Daardoor ging de motivatie achteruit. Er trad gelatenheid op. Als mensen vinden dat de regels proportioneel zijn ten opzicht van de ernst van de situatie, zijn ze bereid om deze te volgen. Zelfs al gaat het om strenge maatregelen.’

**‘Als de mensen aanvoelen dat de regels proportioneel zijn, zijn ze meer bereid ze te volgen’ Maarten**

**Vansteenkiste** Motivatiepsycholoog UGent

Ook Vansteenkiste peilde naar het psychologische welbevinden bij de mensen. ‘De angst is weer sterker aanwezig, ons energiepeil staat weer lager dan een tijdje geleden. Op korte termijn kan angst en ongerustheid een motivator zijn om de maatregelen te volgen. Op lange termijn is er overtuiging en perspectief nodig om het te blijven volhouden.’

Zou een eventuele nieuwe lockdown de motivatie fnuiken? ‘Dat hangt af hoe goed verdere verstrengingen worden gecommuniceerd’, zegt Vansteenkiste. ‘Als we de bevolking goed kunnen uitleggen waarom zo’n eventuele lockdown noodzakelijk is, en we allemaal samen in hetzelfde peloton rijden, kan het lukken.’

### **Wel knuffelen, niet op café gaan**

Uit de coronastudie van de UA blijkt nog dat we drie zaken absoluut niet willen opgeven. 33 procent van de respondenten wil de lagere scholen openhouden. Een op de drie wil nog kunnen samenkomen met vrienden en wil dat ene knuffelcontact behouden. De deelnemers konden ook aangeven welke activiteiten ze nog willen doen. Op café gaan (7 procent), een concert of theaterstuk bijwonen (6 procent) of live naar een sportwedstrijd gaan kijken (2 procent) staan niet op het prioriteitenlijstje.