

INTERVIEW

Henk Maassen

h.maassen@medischcontact.nl

@medischcontact

RIVM-ONDERZOEKER MARIJN DE BRUIN: 'SOCIAL DISTANCING VERGT STEEDS OPNIEUW MOTIVATIE'

Op zoek naar de lange adem



Zonder kennis van menselijk gedrag en toepassing daarvan zal de covid-19-pandemie minder makkelijk beheersbaar zijn. De Corona Gedragsunit bundelt die kennis en peilt de stemming onder de bevolking.

Hoe vaak maak je het mee als gedragswetenschapper dat je *nu* belangrijk bent. Dat je al je skills nodig hebt en die kunt inzetten?' Tegen het eind van het interview, in de beschutting van zijn tuin, netjes op anderhalve meter afstand, kan Marijn de Bruin zijn enthousiasme over zijn werk, dat sinds maart vrijwel volledig in het teken staat van de covid-19-epidemie, nauwelijks verbloemen. De Bruin, bijzonder hoogleraar gezondheidspsychologie aan het Rad-

boudumc, is lid van het kernteam van de Corona Gedragsunit, die onder de vlag van het RIVM, gedragswetenschappelijke kennis 'bundelt, kanaliseert en direct beschikbaar maakt'. De unit doet ook zelf onderzoek en kan een beroep doen op een adviesraad van vijftien hoogleraren psychologie en communicatiewetenschap. De Gedragsunit is qua positie niet te vergelijken met het Outbreak Management Team (OMT): 'We geven gedragswetenschappelijke informatie en advies aan onder andere VWS en het Natio-

naal Kernteam Crisiscommunicatie. We adviseren niet direct het kabinet, wat het OMT wel doet. De communicatiemedewerkers bij het ministerie en de instellingen hebben de regie.'

Van NWO en ZonMw heeft de Gedragsunit subsidie gekregen om, samen met GGD GHOR en vrijwel alle regionale GGD's, de komende tijd driewekelijks een landelijke peiling te doen naar 'gedrag en welbevinden' van de Nederlandse bevolking tijdens de coronacrisis. Die peiling is nu twee keer uitgevoerd. Aan de eerste ronde deden 93 duizend, aan de tweede ronde 53 duizend personen mee. 'Het gaat', zegt De Bruin, 'om een dynamisch cohort. Dat wil zeggen dat telkens nieuwe personen instromen, om te voorkomen dat het een te selectief sample wordt.' Momenteel kent het cohort nog te weinig mensen met een migratieachtergrond, reden waarom er parallel een aanvullend, kwalitatief onderzoek loopt met het expertisecentrum Pharos, waarvan de resultaten binnenkort bekend worden.

'We moeten', zegt De Bruin, 'een goede balans vinden tussen – soms strenge – maatregelen en de stress die mensen daarvan ondervinden, door bijvoorbeeld gebrek aan sociale activiteit en financieel-economische perikelen. Want die stress heeft weer zijn weerslag op de mate waarin mensen bereid zijn tot het opvolgen van de maatregelen. Ons uitgangspunt is: deze crisis zal – zeker op korte termijn – niet alleen te beheersen zijn met kennis over het virus, maar ook zeker dankzij kennis van menselijk gedrag en communicatie.'

Waarom zien we de invloed van de Gedragsunit?

'Eén voorbeeld is dat we eind maart alle gedragsadviezen onder de loep hebben genomen: adviezen voor asymptomatische personen, symptomatische huisgenoten of voor het geval je zelf ziek bent, en die golden voor verschillende contexten: werk, vrije tijd, buiten, thuis, in de supermarkt. Vervolgens zijn we nagegaan hoe ze waren geformuleerd en werden gecommuniceerd. Vanuit gedragsperspectief gebeurde dat vaak niet optimaal. Zoals: "Was vaker je handen" of "Gebruik een papieren zakdoek". Terwijl "Was vaker je handen in die en die situaties" en "Gebruik een papieren zakdoek om je neus te snuiten, gooi hem dan weg en was je handen" beter zou zijn. Je wilt namelijk dat het voor mensen duidelijk is wanneer ze wat moeten doen, op welke manier en waarom. Die input is vervolgens verwerkt op de websites en in het communicatiemateriaal van het RIVM en de rijksoverheid. We worden ook om input gevraagd bij persconferenties, in die zin dat we bijvoorbeeld adviseren te benadrukken wat we inmiddels hebben bereikt met de maatregelen, waarbij heel concreet het bewuste gedrag wordt genoemd. Dan is de beloning – de *reinforcement* – direct gelinkt aan het gedrag en dat is goed voor de motivatie om dat gedrag vol te houden.'

U heeft nu tweemaal een peiling naar 'gedrag en welbevinden' gedaan. Wat zijn grosso modo de bevindingen?

'In onze vragenlijst staat gedrag centraal. We vragen het naleven van de sociale maatregelen zeer systematisch uit. Verder kijken we naar risicopercepties – zoals: hoe hoog schat u de kans dat u



Marijn de Bruin: 'Deze crisis zal niet alleen te beheersen zijn met kennis over het virus, maar ook zeker dankzij kennis van menselijk gedrag en communicatie.'

'Het moet voor mensen duidelijk zijn wat ze wanneer moeten doen en waarom'

covid krijgt? Hoe effectief denkt u dat de maatregelen zijn? –, welzijn, draagvlak en vertrouwen in de overheid. En bij de volgende ronde vragen we ook naar de bereidheid tot testen en zelf-isolatie.

Geen handen schudden – daar hield en houdt bijna iedereen zich aan, zo blijkt. Op de voet gevolgd door de hygiënemaatregelen. Maar bij de vraag om zes maanden vooruit te kijken, zie je dat de bereidheid om zoveel mogelijk thuis te blijven of mensen met een kwetsbare gezondheid boven de 70 jaar niet te bezoeken zal afnemen. Het aantal mensen dat zegt zich mentaal slechter te voelen dan voor de crisis is substantieel gedaald tussen de eerste en tweede meting. Tegelijkertijd lijkt ook het naleven van de social distancing (anderhalve meter afstand houden, bezoek beperken) iets gedaald. Het lijkt erop dat de bevolking op zoek is naar een nieuwe balans, naar een lange adem.

De meeste mensen vinden die anderhalve meter goed te doen, maar het wordt wel lastiger – vanwege drukte in supermarkten en op andere plekken waar veel mensen samenkomen en waar je als individu geen invloed hebt op de inrichting van de omgeving.

Kortgeleden zag ik in een winkel de “anderhalvemeternorm” voor mijn ogen wegsmelten. Omdat het simpelweg sommige mensen niet lukte, hield zich vrij plotseling niemand er meer aan. Even later was ik in een andere winkel, waar de zaak met strepen op de vloer en dergelijke wel goed was georganiseerd. Daar hield iedereen – dezelfde mensen zeg maar – zich keurig aan de afstandsregel.’

Is het dus een kwestie van nudging? Moet je mensen verleiden om het goede te doen?

‘Nee. Dat is het niet. Of niet uitsluitend. Niet al het gedrag is te automatiseren. Veel gedrag vergt steeds opnieuw motivatie. Het is daarom belangrijk afhankelijk van de fase in de epidemie na te gaan wat mensen het meest motiveert. En dat kunnen mensen ons gelukkig gewoon vertellen, in kwalitatief onderzoek. Die motivatie was voor de meeste mensen dat ze zelf niet besmet wilden raken, en voor vrijwel iedereen dat ze het heel erg zouden vinden anderen te besmetten. Een andere motivator in een later stadium, was dat we door ons aan de maatregelen te houden 23 duizend ic-opnames hebben weten te voorkomen. Nu moet de boodschap zijn: we krijgen meer vrijheden, laten we die niet verpesten door ons minder aan de regels te houden. Want als we dan straks onverhoopt weer een piek krijgen, lijkt het misschien wel veroorzaakt door de versoepeling van de maatregelen, maar hebben we dat “signaal” feitelijk vervuild door de maatregelen niet op te volgen.’

‘Misschien is het driemaal zoenen op de wang blijvend verdwenen’

Dat houdt verband met de beruchte preventieparadox.

‘Ja. Je moet er dus voor zorgen dat mensen het voordeel voor zichzelf blijven zien. Dat geldt overigens voor veel gezondheidsgedrag. Wie bloeddrukverlagend slikt, merkt daar ook niet onmiddellijk voordeel van. Afgelopen week hebben we de eerste regressieanalyses gedaan. En dan zien we: hoe meer mensen de dreiging van het virus ervaren, of hoe effectiever mensen denken dat de maatregelen zijn op meting 1, hoe beter ze de maatregelen naleven op meting 2. Bij risicoperceptie zien we bij een deel van de populatie een gemengd beeld. Naarmate mensen denken dat ze vatbaarder zijn voor het virus, leven ze weliswaar beter de hygiënemaatregelen na, maar houden ze minder vaak anderhalve meter afstand. Waarschijnlijk begeven juist deze mensen zich vaker in situaties waarin afstand houden lastig is, en schatten ze

daarom hun risico hoger in. Maar omdat wij niet randomiseren, kunnen we dat niet met zekerheid zeggen. Straks, na vier of vijf metingen, kunnen we de causaliteit daarvan waarschijnlijk harder maken.’

Weten we al iets met zekerheid over welke invloed het dragen van een mondkapje – in het ov bijvoorbeeld – heeft op de risicoperceptie?

‘Daar zijn geen goede wetenschappelijke gegevens over. We moeten daarom naar aanpalend onderzoek kijken, bijvoorbeeld onderzoek naar het dragen van een helm in het verkeer of tijdens het snowboarden. Soms lijkt het erop dat mensen dan wat meer risico nemen, maar op populatieniveau levert het toch extra bescherming op, zo blijkt. Maar mondkapjes zijn geen helmen: dus een gefundeerd antwoord op die vraag hebben we helaas nog niet.’

Aanvankelijk simpele regels als ‘blijf thuis’ hebben plaatsgemaakt voor ingewikkelder voorschriften. De kapper mag wel knippen, maar als hij wat ouder is niet bij zijn kleinkinderen op bezoek. Menigeen ervaart dat als verwarrend. Hoe moeten we daarmee dealen?

‘Het is inderdaad belangrijk dat mensen goed begrijpen waarom de regels zo worden toegepast. En vervolgens in welke situatie welk advies precies geldt. Anders gezegd: je moet ze een “als-dan-regel” meegeven. Gedragsdeskundigen zeggen dan: bij een bepaalde cue hoort een bepaalde respons, een handeling. Over beide mag geen enkel misverstand bestaan, anders kan het navolgen van de bewuste regels verwateren.’

Mag je verwachten dat er, als deze toestand maar lang genoeg duurt, nieuwe routines in het menselijk gedrag sluipen?

‘Ja. Ik denk dat de hygiënemaatregelen lang zullen blijven. Handen worden nu niet meer geschud; ik kan me voorstellen dat we dat ook niet meer massaal gaan doen. En wie weet: misschien is straks ook het driemaal zoenen op de wang verdwenen. Als gedragswetenschapper ben ik zeer onder de indruk van de grootte van de gedragsverandering tot dusver. Het is ongekend wat mensen hebben opgebracht. Dankzij een combinatie van factoren: de emotionele impact die de epidemie heeft, zeker toen het nog “dichtbij en snel verspreidend” voelde, en de over het algemeen ijzersterke communicatie door de overheid, waarbij er bovendien goed is geluisterd naar de wetenschap. En niet te vergeten: mensen kregen steeds handelingsperspectief. Ze kregen te zien dat maatregelen werken. Je zou willen dat je zo’n gedragsverandering ook voor elkaar kreeg bij het bevorderen van niet-roken, afvallen, en meer bewegen.’ ■

web

Meer over de Corona Gedragsunit en het MC-dossier covid-19 vindt u onder dit artikel op medischcontact.nl/artikelen.