

Gedragsdriver: angst voor
onbekende als voornaamste

Ongewenst gedrag is de so
Voorbeelden over groepen thuis

Alleen samen houden we het angstvirus in stand

Posted on 19 mei 2021 by Bina Ayar

Een van de wapens in de 'strijd tegen het coronavirus' is angst. Overheden maken er gebruik van, maar ook medische instellingen en media dragen bij aan vrees, bijvoorbeeld door goed nieuws achterwege te laten. Wie op relativerende feiten wijst, loopt het risico buiten de orde te worden geplaatst. Nu corona op de terugweg lijkt, blijkt juist het vreesvirus moeilijk in te dammen. 'Angst is een morele verplichting geworden'.

Angst is een slechte raadgever, zo heet het – maar niet in coronatijd. In Duitsland werkten regering en wetenschappers samen om angst en volgzaamheid op te wekken om de bevolking warm te maken voor draconische maatregelen. In Engeland werd een soortgelijke strategie ingezet. Dat leidde tot nog meer volgzaamheid dan gehoopt, zo gaven overheidsambtenaren toe aan de Britse krant the Telegraph. Wetenschappers van de gedragsunit die het Britse OMT adviseert hebben zich inmiddels gedistantieerd van de 'onethische' en 'naar totalitarisme neigende' angstpraktijken.

Het Nederlandse kabinet gebruikte naar eigen zeggen geen technieken om meer corona-angst te creëren. Op Kamervragen antwoordde Mark Rutte dat hij 'psychologische manipulatie niet gerechtvaardigd' vindt 'om de publieke opinie te beïnvloeden'.

Toch is angst belangrijk in 'de doorontwikkeling van de verhaallijn en toon' rond corona, zo blijkt uit [de gelijknamige kabinetsnota](#) van 1 november. Het document verhaalt in bulletpoints over coronacommunicatie via onder meer media-inzet van bewindspersonen en experts. Angst als gedragsimpuls moet 'doorontwikkelen' naar het 'volgen van de sociale norm', bijvoorbeeld als het gaat om mondkapjes dragen, staat er in de nota. En 'ontmoedigen' via 'een teneur van golven en alarmerende cijfers' wordt straks 'aanmoedigen' via winstcijfers 'die laten zien wat er is voorkomen'.

Gedragsbeïnvloeding is verweven met overheidsbeleid. Bangmakerij heeft daarin al een tijdje een rol. In het [Communicatie en Activatie Strategie Instrument](#) (CASI) van het ministerie van Algemene Zaken (dat van premier Rutte) staat hoe inspelen op emoties zoals angst wenselijk gedrag kan bevorderen. Voor de effectiviteit van angstcommunicatie geldt bijvoorbeeld dat daarbij een 'concreet handelingsperspectief' geboden moet worden 'waarmee mensen het vertrouwen krijgen dat ze het schrikbeeld effectief kunnen voorkomen.'

Sombere berichten, want: better safe than sorry

Ook terugkerende extreem sombere voorspellingen met als motto 'better safe than sorry' sturen de schrik. Toen de doemscenario's waarop het beleid van de afgelopen tijd is gebaseerd niet bleken te kloppen, antwoordde OMT-voorzitter Jaap van Dissel dat mensen zich daardoor wel beter aan de maatregelen hebben gehouden.

De enige manier om corona-angst te bezweren lijkt het volgen van de maatregelen te zijn. Ook als die niet zijn onderbouwd of als die geen bewezen werking hebben. Dat geldt bijvoorbeeld voor de [maandenlange avondklok](#) en de mondkapjesplicht.

Goed nieuws is zelden nieuws

Niet alleen de overheid verspreidt het angstvirus. Voor veel media geldt dat goed

nieuws geen nieuws is. Of zoals de Engelsen zeggen: 'If it bleeds it leads'. In de journalistieke waan van de dag overheersen krantenkoppen waarin professionals alarm slaan over corona-ontwikkelingen of waarschuwen voor versoepelingen. Zelfs de door Hugo de Jonge beloofde mooie zomer is niet zonder gevaren: 'Het oude normaal wordt pittig voor het brein' kopt de NOS. 'Met een paar mensen op een verjaardagsfeestje zitten kan al te veel zijn' waarschuwt het artikel.

Het LUMC viel het in februari ook op dat er steeds meer verhalen verschijnen van mensen met milde klachten die nu 'slechts langzaam of nauwelijks herstellen', terwijl uit eigen onderzoek blijkt dat IC-patiënten meestal goed herstellen. Drie maanden later proberen artsen in Het Parool nog een keer het beeld dat 'mensen na covid in puin liggen' te nuanceren.

Meevallers - liever niet

Meevallers halen vaak met moeite het nieuws. Dat het sterftcijfer van covid 0,23% is in plaats van de gevreesde vier procent, is nooit voorpaginanieuws geworden. Dat geldt ook voor recente studies, die lijken te wijzen op jarenlange immuniteit na een coronabesmetting. De ongelukkige enkeling die jong sterft aan corona lijkt interessanter dan hoopgevende wetenschappelijke bevindingen of studies waaruit blijkt dat enge maatregelen als lockdowns niet effectiever zijn dan een laissez-faire-aanpak.

De medische sector doet ook een duit in het angstzakje. Zo willen bepaalde ziekenhuizen liever niet dat professionals het virus bagatelliseren, zoals NRC eerder berichtte. De verklaring die artsen daarvoor soms moeten tekenen heeft trekken van een spreekverbod, aldus de krant. Ook sommige gemeenten proberen met gedragscodes te voorkomen dat ambtenaren zich tegenover derden kritisch uitlaten over coronabeleid.

'Cancelen' als bron van angst

Wie toch op relativerende feiten wijst krijgt met een andere oerangst te maken. De vrees om te worden *gecanceld*. Kritische artsen riskeren ridiculisering, bijvoorbeeld op sociale media. Censuur zoals toegepast door techbedrijven voedt de vrees ook. Positief nieuws over medicijnen delen is uit den boze, net als het in perspectief plaatsen van coronacijfers.

Dat geldt ook voor twijfels over het vaccinatiebeleid. Critici worden ervan verdacht het leed van hardwerkende zorgverleners te onderschatten of op een 'verkeerde' partij te stemmen. Angst is een morele verplichting geworden, zoals ook hoogleraar filosofie René ten Bos constateert.

Angst werkt

Bangmakerij heeft effect. Goed coronanieuws slaat bij een deel van de angstige bevolking niet meer aan. Sommige burgers zijn nog strenger in de leer dan de al erg voorzichtige autoriteiten. Vooral bange mensen reageren boos op gunstige ontwikkelingen rond corona.

Huisarts Huib Pieter Rutten benoemde al het 'Onze Jongens Stierven Niet Voor Niets-syndroom'; hoe groter de offers hoe hardnekkiger het geloof dat die zinvol zijn. Ook GGZ-psychologen wezen eerder in een brandbrief hierop; 'Mensen lijken te denken dat hoe groter het offer is dat ze maken, hoe meer ze bijdragen aan het onder controle krijgen van het virus.'

Toen de IC's leger werden, stegen de besmettingscijfers

Bovendien is er altijd wel iets om bang voor te zijn. Toen de ic's vorig jaar leger werden, was er vervolgens groot alarm over besmettingscijfers. Nadat die cijfers verbeterden, bleek 'stagnatie van daling' zorgelijk. Zelfs nu de ziekenhuisopnames afnemen, een vijfde van de bevolking immuniteit heeft en kwetsbaren grotendeels zijn gevaccineerd, is er vrees bij het OMT. Niet vanwege direct dodelijk gevaar maar omdat grote aantallen besmettingen 'in een latere fase leiden tot meer gevallen van langdurige klachten'.

Sommige gevolgen van angstpolitiek laten zich raden: zo zijn er nog steeds mensen die binnen blijven, ondanks de afwezigheid van besmettingsgevaar buiten. Een toename van psychische problemen is niet verwonderlijk. Volgens de WHO ervaart negentig procent van de jongeren sinds corona meer angst. Angstige zorgmijding levert verder meer verloren levensjaren op dan gewonnen jaren door covidzorg.

De lijst met bijwerkingen van angstmaatregelen is lang: duizenden ouderen die moederziel alleen stierven, economische malaise, een dreigende hongerpandemie

en een enorme corona-afvalberg waardoor wereldwijd talloze dieren doodgaan. Kwetsbaren lijden het meest onder maatregelen, maar dat levert vreemd genoeg geen morele bezwaren op. Sommige bijwerkingen zijn sluipend: zoals de opkomst van conformisme in een controlemaatschappij. De wrange nasmaak van neveneffecten blijft voorlopig hangen.

Angst is een functionele emotie. De vlucht- of vechtreactie gaat gepaard met een blikvernauwing. Het brein schakelt alle niet-relevante informatie uit om zich te focussen op de dreiging. Anderhalf jaar na dato staan beelden van spontaan doodvallende mensen nog op het collectieve netvlies gebrand. Maar de desastreuze gevolgen van angstbeleid blijven buiten beeld.