

5 TIPS OM ONS BREIN TE HELPEN BIJ NIEUWE CORONAGEWOONTES



OP ZOEK NAAR HET NIEUWE NORMAAL

Sarah Gagestein – Trainer IFBD

We nemen het even voor je op, lieve lezer, wie je ook bent en wat je ook doet. Er wordt behoorlijk veel van ons gevraagd de afgelopen tijd. En dan bedoelen we niet alleen het thuiswerken en binnen zitten. We bedoelen dat ons brein het aardig lastig heeft sinds de diverse aangekondigde maatregelen. We moeten ineens een hoop dingen anders dan normaal doen: 1,5 meter afstand houden, niet aan je gezicht zitten en om de haverklap handen wassen. En dan nog iets wat vreselijk contra-intuïtief voelt: juist *niet* je vrienden en familie opzoeken in een tijd met zo veel onzekerheid.

Het zijn dingen die niet alleen *bewust* lastig zijn, maar ook *onbewust* veel energie vreten. Dat komt door de manier waarop ons brein functioneert. In dit artikel willen we het dus even voor jou en je overwerkte brein opnemen. Want het is echt begrijpelijk als het even niet lukt. In dit artikel lichten we toe hoe ons brein werkt en geven we je een aantal tips om je brein te helpen met alle veranderingen.

Anders dan normaal, kost energie



De meeste dingen die we doen, doen we nagenoeg op automatische piloot. Ons brein laat 't routineuze werk over aan een denksysteem dat onder de radar van ons bewustzijn opereert. Je dagelijkse rondje lopen, de was ophangen of douchen; het kost ons nagenoeg geen cognitieve moeite. Zo houden we voldoende van onze beperkte breinenergie over voor de écht lastige of nieuwe dingen, zoals een lastige email, een complexe onderhandeling of het volgen van een gebruiksaanwijzing.

Ons routineus gedrag pas je niet even zomaar aan. Om dat te doen, moet je een aantal keer heel bewust nieuwe beslissingen nemen. En dat kost aardig wat energie.

Winkelen in de supermarkt wordt zo ineens een hele andere mentale taak, waarbij we onbedoeld toch gewoon met enige regelmaat vervallen in wat we gewend zijn. Het is voor ons brein echt best lastig om alle andere bezoekers en het personeel in de gaten te houden voor voldoende afstand én tegelijkertijd na te denken over wat je allemaal ook alweer nodig had voor het recept dat je in je hoofd hebt. We kunnen minder goed multitasken dan we denken en overvragen onszelf.

Tip 1: Ontlast je brein en bedenk op voorhand wat je precieze plan is. Ontwikkel nieuwe routines. Niet alleen een boodschappenlijstje voor in de supermarkt, maar ook al een wandelroute en een uitwijkmogelijkheid als blijkt dat op 'jouw route' ineens te veel mensen lopen om 1,5 meter te kunnen blijven volhouden.

Routine laten we niet zomaar los

Ons brein stuurt aan op het *blijven* volgen van routine, ook als we besloten hebben van die routine af te stappen. Dus als we dingen anders moeten doen dan normaal, is er een kans dat ons brein een beetje weerstand activeert, simpelweg omdat het *anders* is. Die weerstand herken je doordat we tegen onszelf zeggen dat we niks meer 'mogen' en we de schuld zoeken bij anderen. We gaan immers op zoek naar argumenten die dat negatieve gevoel van weerstand onder woorden kunnen brengen. Als jij elke dag even langs je moeder wandelt, dan is het niet alleen het verlies van contact dat je moet accepteren, maar ook het verlies van die gewoonte. Dat voelt dan ook niet als jouw keuze, maar als een inperking van je vrijheid. Opgestapelde extra onzekerheid voor je brein en dat voelt vervelend.

Want juist in tijden van grote onzekerheid verlangen we extra naar kleine zekerheden en voorspelbaarheid. De een kan er iets beter tegen dan de ander, dus een beetje compassie kan geen kwaad. Wat kun je doen om te voorkomen dat jouw eigen brein of het brein van een ander zich laat leiden door weerstand? De manier waarop je een nieuwe regel of afspraak *framet*, doet er enorm toe.

Tijdens zowat elk interview, benadrukt Marc Van Ranst hoe de meeste mensen in België het goed doen. Hij is echter extreem kritisch voor die mensen die de regels niet navolgen en zich vergrijpen aan niet essentiële verplaatsingen. Maar Van Ranst blijft de thuisblijvers complimenteren. Zo krijgen we niet allemaal op ons donder, maar alleen die minderheid die nog te weinig rekening houdt met anderen. Daarna kan hij streng blijven, zonder dat alle kijkers het gevoel krijgen dat het 'ook nooit goed is'.

BBQ'ers met buren 'asociaal' noemen, is kiezen voor de 'stok'. Je kunt ook eerst voor de 'wortel' gaan. Van Ranst zou kunnen zeggen: *"Een hoop mensen dachten, ik doe vanavond een BBQ met familie en buren. Een logisch idee als iedereen 'gezond' is, maar als iedereen dit denkt, krijg je plots veel mensen bij elkaar waarvan sommigen misschien asymptomatische ziekte symptomen vertonen.*



Natuurlijk is dat niet de bedoeling, maar helaas wel de uitkomst. U bent daar misschien zelf ook van geschrokken, dus daarom gaan we nu politie en burgemeesters de middelen geven om dit te controleren zodat deze familie- en buurt BBQ's

vermeden worden. U wilt een leuke avond, maar niet het besmettingsgevaar vergroten en kwetsbaren in gevaar brengen." De 'stokmethode' zal ook helpen als deze wordt toegepast door de autoriteiten, maar probeer waar mogelijk eerst een positieve boodschap.

Tip 2: Kies waar mogelijk eerst een positieve boodschap. Begin met complimenten bij goed gedrag, zodat we een beloningsprikkel kunnen activeren die ons onbewust blijft aanmoedigen om de extra moeite te nemen en het nieuwe gedrag vol te houden.

In de verdediging

Met je portemonnee in je hand, trek je dat briefje van 20 euro al half tevoorschijn, als je opeens naast de kassière een briefje ziet hangen dat ze bij voorkeur geen contante betalingen meer accepteren. Pfff ... hadden ze dat niet even eerder kunnen melden? Ook als we alleen nog maar in ons hoofd al begonnen zijn met contant geld pakken, is het moeilijker om dat af te breken en een andere handeling 'op te starten'. Breng daarom de boodschap *voordat* mensen gaan handelen en hang het briefje op daar waar mensen hun spullen op de band leggen. Zo hebben ze even tijd om te anticiperen.

Tip 3: Communiceer vóórdát mensen routineus starten in hun oude modus, zodat ze even bewuste denktijd krijgen hoe ze het anders dan normaal gaan doen.

Het moment van communiceren gekozen? Ga dan in de schoenen van de ontvanger staan tijdens het bedenken van je briefje. Schrijf liever *"Door met PIN te betalen draagt u bij aan ieders veiligheid en voorkomt u besmetting, laat het weten als u alleen contant kunt betalen"* dan *"Vanwege corona nemen wij alleen contant geld aan als u niet wilt pinnen"*. Het is zonde als een wat vinger-wapperend briefje onnodig het vuurtje onder de (onbewust getriggerde) irritatie verder aanwakkert. En zet de ander al helemaal nooit in de slechterikenrol, want dan gaan we ons juist verdedigen, ook al weten we eigenlijk zelf ook al dat we fout zaten. We worden dan – zonder dat we zelf precies snappen waarom – minder bereid om ander gedrag te vertonen.

Tip 4: Frame een nieuwe regel als een extra beschermingsmiddel, niet als 'fout gedrag'. Benadruk op een concrete manier wat het oplevert en waarom dat belangrijk is. Blijf ook feedback geven dat het goed gaat.

Ja, je móét het echt 10x zeggen. En blijf herhalen dat het goed gaat

Overschat jezelf en de ander niet. Geef maar eerlijk toe: ben je een keertje tóch die afgesloten weg ingedraaid met de auto, terwijl je eigenlijk wel wist dat je er niet langs kon? Of heb je tóch weer die blauwe Tony Chocolonely gekocht terwijl je inmiddels ook wel weet dat róód melk is? Volstrekt menselijk. Onbewust stuurt ons brein ons nog een tijdje naar oude routine, ook als we bewust weten dat dit gedrag niet handig (meer) is. Geef feedback en dan met name hoe je het *goed* doet. Veel supermarkten zijn nu ook lijnen aan het neerleggen zodat mensen kunnen zien wanneer ze voldoende afstand houden. Een simpel hulpmiddeltje ter herinnering. Want ook mensen die het graag goed *willen* doen, kunnen in oud gedrag vervallen. Kan thuis ook: hang briefjes op of zet een alarm aan in je telefoon om jezelf te herinneren aan je nieuwe gewoontes.

Tip 5: Blijf jezelf en anderen herinneren aan het nieuwe gedrag. Zo blijf je investeren in de nieuwe routine en op een gegeven moment 'plakt' het nieuwe gedrag. Já, je moet het echt tien keer zeggen voordat we het onder de knie hebben.

Gewoon blijven doen, het wordt echt normaal

Geef het even tijd. We kunnen ons kwaad maken telkens als we mensen foute dingen zien doen, maar misschien is het helemaal geen nonchalance wat je ziet, maar een terugvallend brein. Elke dag zie je op straat en in winkels dat het een beetje beter gaat en dat het nieuwe gedrag inslijt. Dat kost tijd én mentale moeite. En hoe raar die ellenboog-groet of Wuhan-footshake ook voelt, geloof ons: het wordt vanzelf normaal. Gewoon door het vol te houden. Net als alle andere gewoontes van handen wassen, afstand houden en elkaar bellen in plaats van even langsaan.



Op een gegeven moment weet je brein niet beter en dat levert je aardig wat extra mentale capaciteit op. Iets om naar uit te kijken dus!

***Sarah Gagestein verzorgt voor het IFBD de training "[Framing](#)".
Klik op de titel voor het detailprogramma en de data.***