

29. marts 2020

Indsendt som kronik til Politiken

Corona-Krisens Faser: At Holde Ud, Når Usikkerheden Sætter Ind

Michael Bang Petersen & Andreas Roepstorff

Professorer i hhv. Statskundskab og Antropologi ved Aarhus Universitet

Corona-krisen vil forløbe i flere faser, og vi er kun i slutningen af den første. Den egentlige krise venter i fase 2. Og med Statsministerens forlængelse af den delvise nedlukning af Danmark, så er det den, som vi nu bevæger os ind i nu. Ensomheden i hjemmene og dødstallene på hospitalerne vil i de kommende uger begynde at stige i takt. Sammen med analysebureauet Epinion foretager vi løbende spørgeskemaundersøgelser, hvor der spørges ind til danskernes adfærd og holdninger under krisens faser. De resultater giver vigtige retningslinjer om, hvilke udfordringer, som samfund og politikere står overfor i fase 2. Vores resultater viser allerede nu, at den centrale fjende her bliver usikkerhed. Usikkerhed om vores relationer til vores venner og familie; usikkerhed om, hvorvidt myndighederne gør det rette; og usikkerhed om, hvorvidt økonomien kan klare det.

Den stigende usikkerhed sætter vores politiske ledere og myndigheder på en ny kommunikationsopgave. Kommunikation i den første fase handlede om at skabe hastighed. Der skulle hurtige adfærdsændringer til, hvis smittekurven skulle knækkes. Kommunikation i den anden fase handler derimod om at skabe udholdende. Det er det lange seje træk, som nu venter. Og for at opbygge udholdenhed i fase 2 bliver politikerne også nødt til at begynde at kigge mod fase 3: Åbningen af samfundet.

Corona-krisens første fase handlede om adfærdsændringer for at undgå faren ved en eskalerende epidemi. Når vi står overfor en fare er adfærdsændringer normalt nemme. Vi springer til siden, når bilen kommer susende, og vi rækker hånden ud for at afbøde faldet. Sådanne adfærdsændringer er nemme, fordi vi kan se faren komme. Det kan vi ikke ved en epidemi. Virus er en fjende, der kun viser sig igennem sine symptomer. Og ikke mindst i de indledende fase er der ikke nok symptomer og nok smittede til at faren står klart. Men adfærdsændringer er ikke mindre væsentlige af den grund, og hastighed er afgørende. Under corona-epidemien er det de raskes adfærd i dag, der afgør smittekurvens udvikling om to uger.

Adfærdsændringer, som dem vi ser i det danske samfund, har krævet massiv kommunikation omkring problemets omfang. Efter en tøvende start blev myndighederne klare i målet. De satte ord på faren ved et nedbrud i hospitalssystemets kapacitet, og talte direkte til borgernes ængstelse. Det var vigtigt. Adfærdsændringer kræver, at hele ens opmærksomhed er rettet mod faren og at man bryder med hidtidige vaner. Ifølge forskningen kræver det, at man føler en sund portion ængstelse. Samtidig var budskabet også: Hvis I følger rådene, så skal det nok gå. Ængstelsen bliver dermed balanceret med en optimisme, som sikrer, at folk ikke bliver apatiske, men snarere er motiverede til at foretage de nødvendige ændringer.

De, der kan nå igennem politikernes og de sundhedsfaglige myndigheders kommunikation, er i dag blevet nået. For dem er adfærdsændringerne mere eller mindre på plads, og et massivt flertal af danskerne følger regeringens anvisninger om at stå sammen ved at holde afstande. Vores undersøgelser viser, at 90 % af befolkningen per 26. marts overholder føler, at de overholder alle regeringens anbefalinger.

Der kommer formentligt flere tiltag. Deres funktion er primært at tvinge de sidste til at overholde anvisningerne. Og det er her de første sprækker i sikkerheden sætter ind. For de sidste tiltag, der reelt handler om at få mindre end 10 % til at makke ret, kan meget nemt opleves som en kollektiv straf af det enorme flertal, der følger anvisningerne. Ikke mindst fordi der skal graves dybt i kassen med tiltag, hvis de sidste skal med ombord. Befolkningen har henover de sidste uger accepteret at få helt basale frihedsrettigheder sat ude af kraft. For regeringen kan det blive dyrt købt at gå videre. Præcis og overbevisende retfærdiggørelse af yderligere tiltag er afgørende. Og man bør som regering nøje overveje hvad befolkningen - og demokratiet - som helhed er bedst tjent med.

Selvom krisen kan føles hård nu - og er det for virksomheder og mange andre - så er den første fase af krisen ikke den egentlige krise. Den kommer først nu. Det, vi står i, er i højere grad en del af løsningen på krisen end det er den egentlige krise. Hvis vi på et nedstyrtende fly, så er vi der, hvor piloten siger: "Gør klar til nødlanding!" Forberedelsen er foretaget. Nu handler det om, hvor hårdt det bliver at ramme jorden. Epidemien og dødstillene rammer først i de kommende uger. Dermed går vi ind i krisens anden fase.

Krisens anden fase er den lange periode, som vi står overfor, hvor vi skal undgå fysisk kontakt. Lige nu er et forsigtigt gæt fra sundhedsmyndighederne, at epidemien topper i efter påske. Men så længe vi ikke kender det faktiske antal smittede i samfundet er det utroligt svært at sige. Sundhedsmyndighederne vurderede på et tidspunkt det tal til mellem 9.000 og 90.000. Om det er det

ene eller det andet gør en kæmpeforskel. Hvis vi var tættere på 90.000, så sidder vi her endnu til juni. Det er ikke en snestorm, som folk skal forberede sig på. Det er en vinter.

Den første fase handlede om nedbrydelsen af vaner. Den centrale udfordring i anden fase handler derimod om etableringen af en dagligdag med nye vaner efterhånden som usikkerheden bliver større. Usikkerheden vil indfinde sig på mindst tre niveauer. Usikkerhed i forhold til os selv og vores nærmest, usikkerhed i forhold til vores myndigheder og usikkerhed i forhold til fremtiden.

I hjemmene skal nye vaner etableres. Vi skal finde balancen i det nye, og det er her afgørende at de vaner, som vi etablerer understøtter en langvarig fysisk isolation, som ikke går udover helbredet. Vores undersøgelser viser, at fredag d. 13. marts, dvs. den dag skole og universiteter havde første lukkedag, havde 52 % kontakt til nære venner og familie. Efter blot ti dages isolation var det tal faldet til omkring 26 %. For et socialt dyr er ensomhed gift. Ikke mindst når man er presset af nye måder af arbejde på, forsøg på at hjemskole sin børn, og en medieflade fyldt med stigende smittetal. På lang sigt vil konsekvenserne være øget forekomst af depression. På kort sigt vil konsekvenserne være skænderier og børn, der er kede af det.

På engelsk har man talt om "social distancing" som beskrivelse af den rette adfærd under en epidemi. Men begrebet har uheldige konnotationer. Det drejer sig ikke om at holde social afstand. Det handler om at holde *fysisk* afstand. Faktisk skal den sociale afstand minimeres, når den fysiske afstand øges. Den forskel er det væsentligt for myndighederne at gøre folk og sig selv klart. Og sundhedsmyndighederne er opmærksomme og har blandt andet suppleret deres adfærdsanvisninger med en tavle om mental sundhed under krisen. Men på samme måde, som man ikke kunne forlade sig på de sundhedsfaglige autoriteter, der man skaber hastige adfærdsændringer, så kan man heller ikke forlade sig på dem, når hensigtsmæssige vaner skal etableres. Det kræver lederskab.

At etablere nye, positive vaner handler om det, man indenfor forskningen kalder følelsesregulering. At man bliver opmærksom på, at man oplever negative følelser, og man efterfølgende iværksætter strategier til at forandre dem. Forskningen i følelsesregulering fokuserer på "her og nu"-strategier, såsom om at rette opmærksomheden mod andre aktiviteter eller omfortolke den situation, som man står i. Dette er ikke nok i corona-krisen. Det handler i stedet om at indrette sit liv, så de negative fremkommer med mindre hyppighed. At lave aftaler med sig selv om at man hver dag ringer til en ven. At man hver dag går en tur. At man kun følger begrænset med i nyhedsstrømmen eller på de sociale medier. Den første centrale indsigt fra følelsesreguleringslitteraturen er dog stadig afgørende: Du kan ikke forandre dine følelser til det bedre, hvis du ikke kan fornemme, at du føler

uhensigtsmæssige følelser. Og det er særligt der, som politikernes lederskab bliver centralt. Det er Statsministerens snarere end sundhedsmyndighedernes opgave at hjælpe befolkningen med at rette opmærksomheden indad og forsøge at identificere uheldige mønstre.

Men vi vil ikke blot blive usikre på vores egne relationer. Vi vil også blive usikre på myndighederne. De kritiske spørgsmål fra både partier og journalister på Christiansborg er begyndt at vise sig. I den forgangne uge er diskussionen om teststrategi og testkapacitet blusset op. Følger Danmark WHO med hensyn til strategien? Og bør vi følge WHO? Det er en diskussion, som er foregået mellem sundhedsmyndigheder og regering for åbent tæppe. Samtidig kom der skiftende meldinger fra sundhedsmyndighederne om, hvad kapaciteten - uagtet strategien - egentlig er. Det blev meldt ud, at der var kapacitet til at teste 3000, men få dage efter kunne man ikke engang teste 1000. For at finde hoved og hale i kapacitetsspørgsmålet er journalister nu begyndt at søge om aktindsigt. Omvendt afvises sundhedsmyndigheder aktindsigt med reference til at der ikke skal spredes "misinformation".

Billedet er ikke skønt lige nu. Selvom der i høj grad tales om overophedning på hospitalerne er der ingen tvivl om, at det, der lige nu er mest overophedet, er beslutningssystemet. De største beslutninger siden anden verdenskrig er taget i løbet af dage og nætter. Stress og manglende søvn skaber ikke grobund for innovative løsninger, heller ikke for toppolitikere og -embedsfolk. Det er ikke mærkeligt, hvis koordineringen ikke er top. Men det er afgørende, at den manglende koordinering ikke på sigt sætter sig som manglende tillid til myndighederne.

Lige nu har myndighederne en enorm opbakning i befolkningen. Vores egne undersøgelser viser, at opbakningen til regeringen er den højeste, der er blevet målt. Og det er vigtigt. Befolkningens tillid er den mest fundamentale ressource, som myndighederne har. Vores undersøgelse viser således også, at der er to centrale faktorer for at overholde myndighedernes anbefalinger. Det første er en følelse af, at det er entydigt, hvad myndighederne rent faktisk anbefaler. Det andet er den overordnede tillid til myndighederne. Begge dele udfordres lige nu. Det er således vores opbakning til myndighederne, som skaber den nødvendige udholdenhed i krisens lange isolation.

For at tilliden til myndighederne kan opretholdes, så er det afgørende, at tilliden også udvises den anden vej. Den centrale udfordring for myndighederne er, at kommunikere oprigtigt. Der må ikke være en oplevelse af, at der er en offentlig scene, hvor alt præsenteres skråsikkert og enkelt, mens alle komplikationer gemmes af vejen bag bagtæppet. Komplikationerne og myndighedernes egen usikkerhed må lægges frem. Direktør for Sundhedsstyrelsen, Søren Brostrøm, tog et væsentligt skridt,

da han i weekenden erkendte Sundhedsstyrelsens fejl i optakten til corona-krisen. Det samme format skal nu udvises fremadrettet. De ubekendte faktorer, som myndighederne opererer med, må frem.

Myndighederne lider ofte af den kommunikative misforståelse, at man skaber usikkerheden i publikummet ved selv at udvise usikkerhed. Men det, der skaber usikkerhed, er snarere hvis publikummet ikke kan finde sammenhænge i det, som myndighederne siger på forskellige tidspunkter eller mellem det, som myndighederne siger, og det man selv kan observere.

Det betyder også, at myndighedspersonerne kan erkende deres egen menneskelighed. Statsministeren sagde det selv: "Vi kommer til at fejle." Det er klart. Ikke kun vi, men hele verden står i en ny situation. Men den overbærenhed bør man ikke kun forvente fra befolkningen. Man bør også udvise den overfor hinanden på myndighedsniveauet.

Endelig er vi usikre på fremtiden. I starten af krisen og efterlanceringen var befolkningen optimistiske i forhold til at Danmark nok skal komme igennem. Andelen af optimistiske danskere nåede ifølge vores undersøgelse et højdepunkt i slutningen af sidste uge. Dengang var 87 % af danskerne optimistiske. Siden er det begyndt at falde. Per 26. marts var vi på 71 %. Samtidig stiger frygten i befolkningen. 85 % af danskerne siger lige nu, at de frygter corona-situationen. Der er en central fare for, at udviklingerne fortsætter den forkerte vej. Økonomien vil fortsat være under pres. Ledigheden er allerede stigende, og det vil fortsætte. Der vil komme flere nyhedshistorier om socialt udsatte, der ikke kan få en seng at sove i, fordi herbergerne er lukkede, eller børn som er fanget i et hjem med vold og svigt.

Myndighederne må anerkende og tale til den faldende optimisme. Et centralt værktøj er, at begynde at tale om den næste og sidste fase: Genåbningen af samfundet. Det er drømmen om fase 3, som får befolkningen til at udholde fase 2. Derfor bør man allerede nu begynde at fremlægge planer for, hvordan det kan ske. I weekenden har Statsministeren talt om "en gradvis genåbning", og at hun ikke håber, at det varer måneder. Det er en start, men ikke nok. Det er væsentligt at kommunikere præcist de beslutningskriterier, som regeringen og myndighederne opererer med. Hvad er det præcist man skal se i tallene før man begynde at åbne op? Og når det sker, hvordan kunne en åbning så konkret se ud? Igen er det afgørende, at for myndighederne at forstå, at de stadig nyder ekstremt høj opbakning. Man kan tage befolkningen med ind i maskinrummet, og der vil være en forståelse for, at ting kan ændre sig, hvis man aktivt lægger de ubekendte faktorer frem. Lige nu er det en forståelse af, at vi alle er fælles om at håndtere krisen. Men hvis man ikke bliver talt til, så forsvinder følelsen af at være en del af fællesskabet hurtigt.

Regeringen står altså med en kommunikations opgave. Men det er langt fra kun en kommunikationsopgave. Det er også nu, den skal åbne nye rum, hvor vi som borgere, organisationer og virksomheder kan komme ud af silotænkning og hjælpe hinanden med at finde løsninger på vores fælles problemer. Det handler ikke blot om at lukke ned og begrænse adfærd, men også om at kunne gøde og gribe nyskabelser. Kan laboratorier i industrien, landbruget og på universiteterne omstilles til at teste for corona? Hvordan kan vi etablere nye lege og læringsmuligheder for de børn, som er fysisk afskåret fra venner og lærere? Kan vi hjælpe hinanden ud af ensomhed og isolation? Vi kan se, at krisen afføder masser af ideer og mere eller mindre kreative løsninger. Nogle er lavpraktiske, andre er højteknologiske. Hvis de bliver samlet op, skaber de nye handlerum, der både kan hjælpe os godt gennem fase 2 og forberede fase 3.

I fase 2 skal vi holde ud. Og kun hvis vi holder ud kan vi løse den epidemiske krise. Men *hvordan* vi holder og *hvordan* myndighederne får os til at holde ud bliver afgørende for den samfundsmæssige krise. Det næste store spørgsmål, der venter os, er således hvor lang fase 3 bliver. Vender vi nogensinde helt tilbage til vores gamle vaner? Eller kommer den vinter, som vi går ind i nu, til at sætte for mange ar i os selv, i vores økonomi og i vores demokrati? At minimere de langsigtede ar bliver regeringens centrale opgave nu.