

### Brainstorm COVID 19

#### Bezoek thuis ontvangen:

- Zoveel mogelijk buiten mensen ontvangen.
- Spelregellijst COVID-19 met op ludieke manier de basisregels bijvoorbeeld 'groeten is zwaaien' etc. (voorbeeld van een verjaardag zie bijgevoegde foto onderaan dit document). De spelregellijst kan je thuis neerzetten of ophangen (grote poster bijvoorbeeld), mensen voelen zich snel ongemakkelijk om mensen erop te wijzen of dit te vragen, op die manier maak je het makkelijker om de boodschap over te brengen. De poster zou in tekst ontworpen kunnen worden, maar kan bijvoorbeeld ook in de vorm van een infographic.
- Bij een vrolijke gelegenheid kan er afgesproken worden dat iedereen een voorwerp van 1,5 meter meeneemt. Dit maakt op humoristische wijze duidelijk hoe lang de 1.5 m is, brengt het gesprek op gang en zorgt ervoor dat mensen het zich ook tijdens de bijeenkomst blijven herinneren.
- Coronabox bij bezoek: items die je nodig hebt zoals handalcohol, vloeibare zeep en afdroogdoekjes voor in de wc. Door een box aan te bieden, hoeven mensen minder te plannen met inkopen doen, en weten ze zeker dat ze de juiste zaken in huis hebben. Er kunnen verschillende thema's komen, door bijvoorbeeld een verjaardags- of housewarmingvariant te maken.
- App voor berekenen van aantal mensen die je veilig in je huis kunt uitnodigen en opstelling. Meet hoeveel mensen er in je huis passen. Hele praktische en concrete tips over welke voorbereidingen je vooraf kan nemen (neerzetten tissues etc), hoe je stoelen vooraf klaar kan zetten in opstelling van 1.5 m, hoe je zorgt dat mensen niet door elkaar heen gaan lopen in kleine ruimtes om drankjes in te schenken etc. etc.
- Vier het vaker! Advies om vaker je verjaardag te vieren en dan met een klein groepje (max 6 mensen). Hier ook de voordelen van benadrukken, zoals meer tijd hebben om echt te kunnen praten met je bezoek.
- Om te communiceren: nodig mensen uit om na te denken over hoe belangrijk zij de knuffel met hun naasten vinden, en dit af te wegen tegen de gevolgen. Ook héle goede vrienden kunnen het overdragen. Besmetting gebeurt snel, vooral door die knuffel van mensen die dichtbij je staan.
- Corona-bob: wie let op de regels? Vooraf afspreken wie de rol heeft om erop te letten dat iedereen zich aan de spelregels houdt en mensen daarop aanspreekt. Door 1 iemand verantwoordelijk te maken voorkom je dat door gedeelde verantwoordelijkheid niemand de 'spelbreker' wil zijn. Ook maakt het het aanspreken minder persoonlijk, want de rol is toebedeeld.
- Het 'what the hell-effect' tegengaan. Als mensen een foutje maken, hebben ze soms de neiging om dan maar helemaal te stoppen met hun best te doen. Bekend uit onderzoek bij mensen die een dieet willen volgen en dan een misstap begaan. Dit zou mogelijk ook bij het volhouden van de coronaregels van invloed kunnen zijn. Erken dat het ingewikkeld is en dat zelfs met de beste bedoelingen het wel eens mis kan gaan omdat het moeilijk is om vol te houden. Maar ook na een foutje je verder aan de regels houden verkleint de kans op (meer) besmetting. Het blijft dus altijd zinvol om zich 'opnieuw' aan de regels te houden.
- Sticker uitdelen voor mensen thuis: welkom! 'was je handen'. Deze kunnen mensen bij de deur/ingang opplakken.
- Iets om op de wc te hangen, een sticker om je gasten te stimuleren hun handen te wassen
- Pieper als mensen te dichtbij komen. Via sensoren op de kleding of via apps gaat er een piepje (of ander geluidje) als mensen te dicht bij elkaar komen

- Afstandsmeter die de muziek uitzet; zie ook hierboven. Als mensen te dichtbij elkaar komen gaat de muziek vanzelf uit.
- Biedt een alternatief voor zingen op verjaardagen, aangezien dit besmettingen kan veroorzaken. Bijvoorbeeld een applaus voor de jarige.

Zorgen dat mensen thuisblijven bij klachten, bijvoorbeeld omdat gasten zich bezwaard voelen om niet te komen bij verkoudheid

- In de uitnodiging al melden: heb je ook maar enige klachten (lijstje van verkoudheid etc.)? Blijf dan thuis. Duidelijk aangeven dat je het niet erg vindt als dat op korte termijn pas duidelijk wordt.
- Corona-kaartje 'e' of echt, gratis opsturen via een daarvoor ontworpen website. Dit kaartje kan je naar iemand sturen als je niet naar iemands verjaardag kan komen omdat je klachten hebt.

Duidelijkheid

De regels zijn niet zo duidelijk meer als in het begin. Het is belangrijk om objectieve regels te gebruiken en woorden als 'zo veel mogelijk' weinig te gebruiken. Dus: max 6 mensen in plaats van 'niet te veel mensen'.

Specifiek voor jongeren

Alle prikkels zijn tegen, ze hebben geen klachten en ervaren wel veel beperkingen. Ze kunnen ook ervaren dat ze de schuld te krijgen. Ook worden ze hard getroffen doordat zij vaker flexibele banen hebben. Belangrijk om lof te geven en erkenning dat deze groep het moeilijk heeft.

Ook is het voor jongeren die zelfstandig wonen vaak moeilijker om thuis of in de tuin mensen te ontvangen, omdat jongeren vaak kleiner wonen/ geen tuin hebben. Wat kan je hen bieden? Bijvoorbeeld makkelijker voor hen maken om ergens een grotere ruimte te huren voor hun 6 gasten?

Kan je alternatieve veilige activiteiten voor jongeren aanbieden of organiseren. Denk ook aan introductieweken van studenten. Zijn daar goede voorbeelden bedacht om de 1,5 meter in te bouwen?

Laat jongeren ook zelf activiteiten bedenken die de 1,5 meter respecteren en hoe ze de 1,5 meter kunnen uithouden en dit stimuleren. Bijvoorbeeld door subsidie vanuit gemeente voor een plan dat ze zelf bedenken.

Jongeren stimuleren zich aan de regels te houden, door persoonlijke verhalen van jongeren te vertellen. Zich aan de regels houden om oma te beschermen. Werken met persoonlijke vuistregels: 'Als ik het niet aan mijn oma kan vertellen dan is het niet goed, dan kan ik het beter niet doen.'

Perspectief bieden

Communiceren dat het weer op houdt, wat je nu doet is tijdelijk. Dus niet spreken over het nieuwe normaal maar benadrukken dat het tijdelijk is. Tijdelijke zaken zijn makkelijker vol te houden. Eventueel met een datum waar je naar toe kan leven (ook al is die datum onzeker)

- Plan je verjaardag voor het jaar erop: fantaseer erop los (werkt niet voor mijlpaaljaren zoals 18 worden)

#### Handhygiëne stimuleren

Je wil hier dat mensen nieuwe routines gaan aanleren en dat de sociale norm wordt dat wanneer je van buiten thuis komt of bij mensen op bezoek gaat je eerst je handen wast.

- Desinfecterende gel en handzeep uitdelen; De kosten van desinfecterende gel kunnen voor verschillende groepen een belemmering vormen om te gebruiken.
- Stickers plakken: welkom thuis, was je handen.
- Duidelijke uitleg waarom zo uitgebreid wassen beter is? Dit communiceren bv op sticker
- Kleurstofzeep: je handen blijven gekleurd als je nog niet lang genoeg gewassen hebt, stimuleert langer wassen totdat je geen kleur meer ziet.
- Muziekje/zandloper koppelen aan tijd die nodig is voor goed wassen. (zoals bij tanden poetsen)
- Gewoonte aanleren wassen: feedback van de zeepdispenser. Bijvoorbeeld positieve feedback bij gebruik en negatieve feedback als er lange tijd geen zeep gebruikt wordt.
- In publieke ruimten 'please wash your hands' als je uit de wc komt.
- Bij bezoek thuis: een verzorgd ogende desinfecterende tissue aan je gasten geven bij binnenkomst. Een doekje met een mooi uiterlijk als een soort cadeautje aanbieden.

#### Begravenissen en andere meer officiële bijeenkomsten buitenshuis

Duidelijke communicatie is hier heel belangrijk. Duidelijke protocollen opstellen met in detail hele praktische informatie over hoe je dit veilig kan organiseren en ruimtes kan inrichten. Dit samen met de aanbodkant (locaties, begrafenisondernemers etc.) ontwikkelen en aan hen instructies geven.

#### Besmettingen op de werkplek

- Hele praktische gedetailleerde informatie aan werkgevers over hoe je 1.5 m afstand kan bewaren, routing door gebouw kan doen etc.
- Pakket voor werkgevers met bijvoorbeeld visuele cues (stickers etc.) voor afstand houden, handen wassen, routing, een stokje om op knopjes te drukken, etc.
- Iemand verantwoordelijk maken voor toezien op naleven regels (mogelijk niet werkgever/'baas' omdat die andere belangen kan hebben)
- 's ochtends een smsje aan werknemers met vragen over evt. klachten.

