

Weekend tips

Weerstand (resistance theory):

- Erken resistance (weerstand)
 - We begrijpen dat je er op uit wil gaan, maar je kunt ook van de zon genieten door (zie zelf-regulatie)

Zelf-regulatie:

Uitgangspunten: gevoel van ernst en urgentie (EPPM), empowerment om het anders te doen, maar ook beloning.

Empowerment

Geniet van de zon (gezond; vitamin D), maar blijf thuis en beperk verplaatsingen zoveel mogelijk. Vermijd plekken waar (veel) andere mensen te verwachten zijn. Geef aantrekkelijke voorbeelden, bijvoorbeeld:

- Picknicken in de tuin (voordelen: je hoeft je niet aan te kleden, kunt het zelf in pyama doen, je hoeft niet met picknick manden te zeulen)
- Concrete ideeën over wat kinderen en volwassenen (jonge en oud) in de tuin kunnen doen.
- Ook voorbeelden van mensen met alleen een balkon of in het raam zitten.
- "Be like Dirk". Dirk geniet van de zon, gewoon thuis. Hij gaat er niet op uit, dus hij zal niet geïnfecteerd worden en ook geen anderen besmetten. "Be like Dirk"

Benadrukken wat we er mee voorkomen (framing theory):

- Als we het doen, voorkomen we dat de ziekenhuisopnames en het aantal overlijdens weer toenemen
- Specificieker (maar iets riskanter): Als we het niet doen zal er over twee weken een piek zijn in het aantal doden.
- Je voorkomt er mee dat we verder op lock-down moeten (hoop). Hoop is een emotie die past bij collectieve actie en uitdagingen (collective action theory):

Mogelijke benefits/rewards:

- WE CAN DO IT TOGETHER
- Voor millennials: Maak een #challenge. Bijvoorbeeld: iedereen wordt uitgenodigd om een foto te uploaden op social media met een # speciaal voor dit weekend om anderen te laten zien wat we aan het doen zijn. Bijv. #delentevierikthuis of #thuisvandelentegenieten of #lentethuis.
- Quality time (met name voor gezinnen).

Mentale modellen

Creer een "mental model" over het aantal besmettingen als iedereen dit weekend er op uit gaan en het aantal besmettingen als iedereen dit weekend thuis blijft. Dit is een mooi voorbeeld:

<https://twitter.com/SiouxsieW/status/1241433050556309504?s=20>

Intentie-behaviour gap:

- Stimuleer mensen om tevoren plannen te maken (if-then plans; implementation intentions).
Als het zondag mooi weer wordt, dan.....

Sociale normen:

- Zie 5.1.2e

Regulering:

- Sluit parken, stranden etc en kondig dat tevoren aan.

Voorbeeld van concrete uitwerking (past beste in down-regulating en inhibiting, plus EPPM en descriptieve en injunctieve norm):

- 1. Erken het probleem. Het wordt mooi weer, normaal ga je dan vaak naar buiten, zeker als je tijdje binnen hebt gezeten
- 2. Herinner aan de intentie en respons effectiviteit: Herinner eraan dat iedereen zich de afgelopen tijd zo goed aan de regels heeft gehouden.
- 3. Bevestig eigen effectiviteit. Geef compliment. Het gaat erg goed, Het nederlandse volk heeft laten zien dat zoveel mogelijk thuisblijven kan. Dat vinden we fantastisch.
- 4. Het is belangrijk om nu vol te houden. We vinden het allemaal belangrijk dat de crisis onder controle blijf. Help mee door binnen te blijven.
- 5. Geef reden 1: De ziekenhuizen liggen vol. We zitten bijna aan het maximum van aantal IC-patienten dat we aan kunnen. Het is belangrijk dat er zo min mogelijk besmettingen en nieuwe patienten bijkomen.
- 6. Geef reden 2: het is het meest veilig voor iedereen om zoveel mogelijk binnen te blijven.
- 7. Risk communicatie, kans op ziekte: Buiten loop je veel meer risico besmet geraakt te worden door anderen.
- 8. Moreel beroep. Je kan zelf ook het virus hebben zonder het te weten. Zorg dat je ook anderen niet besmet
- 9. Iedereen hartstikke bedankt voor het meewerken aan het bestrijden van deze crisis. Alleen samen krijgen we Corona onder controle *

En verdere natuurlijk: zorgen voor spetterende televisiedag waar je voor thuis wilt blijven. Ouderen zullen zich naar verwachting niet (veel) minder aan de norm houden bij mooi weer. Maar in het algemeen goed om voor hen voor extra afleiding te zorgen door bijv. leuke televisieprogramma's, incl. uit de oude doos).