

Corona Gedragsunit 22 april.

WP 8: 5.1.2e, 5.1.2e, 5.1.2e, 5.1.2e

Reactie op narratief over de Ramadan**Samenvatting:**

- Het zijn mooie verhalen. Misschien iets té mooi. Bij de methode 'modelling' moeten mensen zich wel herkennen. Goed dat er daarom vrouwen met en zonder hoofddoek zijn.
- We missen de oudere doelgroep, we denken dat het filmpje ook voor deze mensen kan helpen.
- Er zitten heel veel nuttige boodschappen in. Maar als het 1 filmpje wordt, raden we aan om 1 a 2 boodschappen uit te lichten.
- De Iftar (avondmaaltijd) lijkt ons het belangrijkste moment om op in te gaan. Het volhouden van het quarantaine-gedrag is op dit moment van de dag – verwachten wij – het moeilijkst. Onder meer omdat dan je resources uitgeput zijn. En omdat dit normaal gesproken een sociale bezigheid is. En omdat het een soort uitgestelde beloning is na een dag vasten. Thuis blijven op dat moment is tegenstrijdig met hoe het normaal gesproken gaat.
 - Het filmpje biedt concrete tips (facetimen, ouders met pannen soep op de stoep), en alternatieven voor het gewoontegedrag.
- We denken dat het filmpje ook (kort) het lastige van de situatie moet adresseren, zodat mensen die struggelen zich ook blijven herkennen. En daarnaast ook het positieve van de combinatie Ramadan-quarantaine benoemen. Zoals de mogelijkheid tot bezinning en verdieping in het geloof.
- Ramadan is normaal een heel sociaal gebeuren. Daarom aan te raden om erg op de omgeving en sociale invloeden te gaan zitten.

Vragen en opmerkingen:

- Wat is het doel van de video?
 - Informeren hoe je de Ramadan kunt vieren in deze tijd?
 - Die doelgroep te stimuleren om zich ook tijdens Ramadan aan de regels te houden?
 - Volhouden voor deze doelgroep?
- De verhaaltjes zijn allemaal stoer en sterk. Haast wel misschien te perfect.
 - Moet er niet meer in over dat het best zwaar is, thuis zitten (soms met weinig ruimte). Niet al te uitgebreid, maar wel aanhalen. Daarna over self-efficacy hoe je daarmee omgaat, en concrete tips.
- Maar welk gedrag willen ze nu aanpakken?
 - In 1 minuut kun je eigenlijk maar 1 of 2 boodschappen eruit lichten
 - Er zitten wel hele mooie boodschappen in
 - Door tijd en thuis blijven meer verdieping in het geloof
 - Sociaal, hoe pak je dat aan -> alternatieven voor genoemd
 - Afstand houden, bijv. familie op de stoep met eten
 - Gezamenlijk vieren en eten via Facetime
 - Alternatieven voor naar de moskee gaan
 - (Dit gedrag hoeft niet in het filmpje, want de moskee is dicht.)
- Kanalen: social media, en daarom jongere doelgroep gekozen (lazen we in de mail).

- **We missen de oudere doelgroep.** Die zitten toch ook op social media? En als ze er niet op zitten, dan kunnen ze nog steeds bereikt worden door de video.
 - Bijv. door jongere familieleden die nog thuis wonen, samen kijken;
 - of jongere familieleden die het doorsturen in appgroepen;
 - of verspreiding via de communicatiekanalen vanuit de moskee.
- In het script gaat het heel er over intenties ('ik ben van plan om...'). Moet het niet meer om het daadwerkelijke gedrag gaan? Intention behaviour gap.

De Iftar is denken wij een heel belangrijk onderdeel. Dat lijkt een soort uitgestelde beloning na een dag vasten. Dit beleef je normaal op een sociale manier, samen met anderen. Als je dat nu alleen moet doen, is dat moeilijk. Maar juist dan is het belangrijk om de maatregelen te blijven volgen.

Dit lijkt ons een cruciaal moment om op in te spelen. Want thuis blijven is tegenstrijdig met hoe normaal gesproken de avond verloopt. Daarom extra moeilijk.

⇒ Bieden van alternatieven voor de Iftar zou 1 hoofdboodschap kunnen zijn.

Vanuit het gedragsmodel zien we de volgende determinanten in het narratief:

- 1c: (sociale) barrieres en self-efficacy
 - Mensen in de filmpjes zijn vol vertrouwen dat ze de Ramadan op een alternatieve manier kunnen beleven.
 - En ze geven concrete tips hoe dat kan.
 - Gekoppeld aan strategie **modelling** ('als zij het kunnen kan ik het ook')
- 2a: Motieven voor volhouden
 - Het filmpje gaat ook over de positieve gevolgen van de quarantaine. Meer ruimte voor bezinning, koran lezen. Dit kunnen motieven zijn om het vol te houden.
 - Belangrijk is dat je jezelf herkent in het gedrag dat je gaat vertonen. Ramadan is een doel, maar ook het veilig houden van gezin en familieleden.
- 2b: Zelfregulatie
 - Gekoppeld aan strategie 'Planning coping responses'
 - Hoe kun je anticiperen op potentiële barrieres, en hoe kom je daar overheen. In de filmpjes wordt alternatief gedrag getoond.
 - Ramadan komt elk jaar terug en bijbehorend gedrag is een soort gewoonte. Dit jaar moet die gewoonte vanwege corona anders.
- 2d: Middelen
 - Fysieke en psychologische resources die iemand heeft om het vol te houden.
 - Als je niet eet, heeft dat impact op je resources.
 - Juist aan het eind van de dag, tijdens de Iftar, zijn je resources uitgeput. En juist dan moet je volhouden om in eigen huis te blijven. Terwijl je normaal gesproken dan de 'sociale beloning' krijgt.
- 2e: Omgeving en sociale invloeden
 - De imam is een belangrijke persoon in deze periode. Maar ook familie.
 - Een sociaal ondersteunende omgeving laten zien in het filmpje.
 - **Provide opportunities for social comparison**
 - Normale mensen neerzetten die het ook moeilijk vinden maar manieren vinden om ermee om te gaan.