

Hoe kan je mensen motiveren zich aan de maatregelen te houden tijdens de feestdagen?

### Communicatie omdraaien naar wat wel nog mag

- Boodschap 'Maak gebruik van jouw knuffelcontact. Het mag, dus doe het.' Ook voor hoogrisicopersonen. Kan gelinkt worden aan [Campagne Zoekt Gemeente](#). Enkele voorbeelden van tekstjes voor knuffelkaartjes:

#### Jongeren

- COVID-19 sukt. **Merci** om te blijven volhouden. Of zoals een jongere het beter verwoordt: *“De coronaregels zijn als cookies op een website, je moet ze accepteren want anders kom je nergens.”*
- **Blijf** ondertussen **bewegen**: maak een wandeling als ontspanning. Doe dat gerust samen met drie vrienden, op veilige afstand. Of ga eens los op een online DJ-sets. Kies voor een actieve game.
- **Zorg voor je geestelijke gezondheid**. Ventileer over hoe je je voelt. Praat met vrienden, familie, of anoniem via [www.noknok.be/links](http://www.noknok.be/links).
- **Kies 1 knuffelcontact**, en geniet intens van de knuffels.
- **Samen kunnen we dit**. We houden vol, omdat we weer willen reizen. Daten. Delen. Dansen. Normaal studeren. Sporten. En jij? Waar doe jij het voor?

## Ouderen

- **Vermijd drukke plaatsen op drukke momenten.** Ga bijvoorbeeld niet naar de supermarkt op een druk tijdstip.
- **Kies 1 knuffelcontact**, liefst een leeftijdsgenoot.
- **Blijf bewegen:** ga te voet naar de bakker of naar de markt, of maak een wandeling als ontspanning.
- Zorg voor je geestelijke gezondheid. **Sla af en toe een praatje** met de bakker, of een andere bekende. Hou dan wel anderhalve meter afstand en draag een mondmasker.
- **Samen kunnen we dit.** We houden vol, omdat we weer willen knuffelen. Afspreken met vrienden. Samen tafelen.
- En jij? Waar doe jij het voor?

## Algemene bevolking

- Corona zet ons leven op pauze. **Merci** om te blijven volhouden. Of zoals een jongere het beter verwoordt: *“De coronaregels zijn als cookies op een website, je moet ze accepteren want anders kom je nergens.”*
- **Blijf** ondertussen **bewegen:** maak een wandeling als ontspanning. Spring op je fiets naar de winkel. Ga los op je favoriete lied. Doe een toetje tijdens je middagpauze.
- **Zorg voor je geestelijke gezondheid.** Sla af en toe een praatje met de bakker, of de buren. Hou dan wel anderhalve meter afstand en draag een mondmasker.
- **Kies 1 knuffelcontact**, en geniet intens van de knuffels.
- **Samen kunnen we dit.** We houden vol, omdat we weer willen feesten. Samen tafelen. Afspreken met vrienden. Sporten. Reizen.
- En jij? Waar doe jij het voor?

## Alleenstaanden

- Corona zet ons leven op pauze. **Merci** om te blijven volhouden. Of zoals een jongere het beter verwoordt: *“De coronaregels zijn als cookies op een website, je moet ze accepteren want anders kom je nergens.”*
- **Kies een knuffelcontact**, en geniet intens van de knuffels.
- **Blijf** ondertussen **bewegen:** Neem je hond op sleeptouw (of omgekeerd ☺). Doe een online work-out samen met vrienden. Of ga met 3 van hen samen wandelen in 't groen, op veilige afstand. Ga los op je favoriete lied.
- **Zorg voor je geestelijke gezondheid.** Sla af en toe een praatje met de bakker, of een andere bekende. Hou dan wel anderhalve meter afstand en draag een mondmasker.
- **Samen kunnen we dit.** We houden vol, omdat we weer willen feesten. Samen tafelen. Afspreken met vrienden. Sporten. Reizen.
- En jij? Waar doe jij het voor?

Ter illustratie een voorbeeld van zo'n kaartje:



## Hou nog even vol

- Vermijd drukke plaatsen op drukke momenten. Ga bijvoorbeeld niet naar de supermarkt op een druk tijdstip.
- Kies 1 knuffelcontact, liefst een leeftijdsgenoot.
- Blijf bewegen: ga te voet naar de bakker of naar de markt, of maak een wandeling als ontspanning.
- Zorg voor je geestelijke gezondheid. Sla af en toe een praatje met de bakker, of een andere bekende. Hou dan wel anderhalve meter afstand en draag een mondmasker.
- Weet dat je bij de diensten gezinszorg en thuisverpleging altijd terecht kan voor praktische en sociale ondersteuning.

 **midwest**

Dit is een samenwerking vanuit 17 gemeenten, waaronder jouw gemeente.

- Bied activiteiten aan, als alternatief voor samen tafelen.
  - ★ Hamont-Achel lanceerde de [buurtboxen](#). De box zit boordevol materiaal om het vieren van eindejaar in je buurt coronaproof te houden. Denk aan kaartjes om je burens uit te nodigen op een 1,5 meter brievenbusborrel, vlaggetjes om je voorgevel te versieren of een QR-code om een speciale social distDance aan te leren. Hun kaartje ziet er als volgt uit:



Ook gedragspsycholoog Maarten Vansteenkiste pleit voor deze aanpak. Zie dit [artikel](#) op VRT. Je mag 4 mensen in de tuin ontvangen. Communiceer hoe ze dat veilig kunnen aanpakken.

- \* Voorzie een aanbod aan wandelingen: Bijv. [Warme William Wandeling](#) voor jongeren, QR-code wandeling Diksmuide, lichtjesroute Lichtervelde.
- \* Hooglede organiseert livestreams met lokale DJ's (voor jongeren).
- \* Sommige gemeenten organiseren online quizen.
- \* Village games van Gezinsbond: bijv. in [Diksmuide](#). Een coronaproof gezinsspel met opdrachten die je van thuis uit kan doen. De 'Village games' is op maat van gezinnen met kleuters of lagere schoolkinderen. Elk gezin neemt het op tegen andere gezinnen uit de buurt.
- \* Maak mensen warm om online af te spreken: samen online cadeautjes uitpakken. Samen hetzelfde menu bestellen en online dineren. Een uitgestelde kerstboom plannen tijdens een tuindate in de zomer.

## Werk met storytelling

### ○ Werk met storytelling:

- \* N.a.v. de Ramadan zijn enkele filmpjes succesvol gebleken. Ze maakten gebruik van sleutelfiguren. Enkele voorbeelden van zo'n filmpjes:
  - ✦ In de gemeente Mol maakten 28 kinderen en jongeren een [filmpje](#) over de coronamaatregelen tijdens de Ramadan.
  - ✦ Ook Bart Somers ging die toer op en maakte een [filmpje](#) voor de ramadan, met sleutelfiguren. Maar dan niet specifiek voor jongeren.
- \* [Warm in arm van Poperinge: radioprogramma met Marcel Vanthilt](#). Naast de Poperingse Top 40 gaan ze ook op zoek naar verhalen, anekdotes, bedankjes, boodschappen die inwoners te vertellen hebben. Tijdens de uitzending zal er een vliegende reporter op pad zijn, zullen er interviews afgenomen worden, komt er om het uur een nieuwsflash met nieuwtjes uit de stad, zullen er prijzen te winnen vallen ... Zie ook [het webformulier](#) voor de vragen die voorgeschoteld worden.
- \* [Burgemeester Bredene die 12u radio zal maken op Kerstdag](#). Ze werken samen met 100 Bredenaars. Sommigen komen naar de studio, anderen zullen op pad gestuurd worden. Er zal gedanst en gekookt worden op een coronaveilige manier. In de volledige uitzending van 12 uur, zal er om de 5 minuten iets anders te zien zijn.