



Tips om de coronamaatregelen vol te houden

Wat zijn mogelijke tips?

Mensen die moeite hebben met de maatregelen zien er minder de zin van in: ze hebben lagere verwachtingen over de effectiviteit van de maatregelen. Ze denken minder na over hoe ze het gedrag kunnen aanpakken en hoe ze mogelijke hindernissen kunnen oplossen.

Op basis van deze bevindingen geven we hieronder een aantal tips gebaseerd van modellen van gedragsverandering.



Tips voor het volhouden van de hygiënemaatregelen

93% vindt het niet moeilijk om de hygiënemaatregelen op te volgen. Dit is een positief verhaal! Enkele tips om dit vol te houden...

- 1 Maak een lijstje van de situaties waarna je zeker je handen zal wassen (bv. na het thuiskomen van de winkel, voor het eten en na het toiletbezoek).
- 2 Hang eventueel een post-it op plaatsen waar je je handen wast, zodat je er telkens aan herinnerd wordt. Zorg dat er steeds handzeep thuis aanwezig is.



Tips voor het volhouden van de maatregelen omtrent thuisblijven

38% heeft het moeilijk om thuis te blijven. Enkele tips om dit vol te houden...

- 1 Bedenk alvast wat je zal zeggen als mensen je vragen om toch langs te komen (bv. door te zeggen het belangrijk is om nu nog even vol te houden zodat je er echt van kan genieten als je elkaar terugziet; of door voor te stellen om eens te [video]bellen).
- 2 Bedenk hoe je jezelf kan motiveren om vol te houden. Misschien kan je eindelijk dat boek bestellen dat je al lang wil lezen?



Tips voor het volhouden van de maatregelen omtrent afstand houden

35% heeft het moeilijk om fysieke afstand te bewaren. Enkele tips om vol te houden...

- 1 Ga na of er een rustiger tijdstip of een rustigere route is voor je dagelijkse wandeling
- 2 Probeer te winkelen op momenten waarop het minder druk is
- 3 Wees hoffelijk en beslis om aan de andere kant van de straat te wandelen indien iemand op het voetpad te dichtbij komt
- 4 Denk na wat je zal zeggen indien je iemand tegenkomt die je kent

Deelnemen aan dit onderzoek?

Deelnemen kan vanaf 1 mei via deze [link](#).