

# Checklist



<b>Participatief</b>	<p><b>Toets je het draagvlak voor nieuwe maatregelen goed af?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pik je signalen, ideeën en suggesties op uit diverse sectoren en beluister je deze?</li><li>• Ga je in dialoog met de vertegenwoordigers van verschillende sectoren en bied je ruimte voor inspraak?</li><li>• Betrek je mensen bij het invullen en vormgeven van de maatregelen?</li><li>• Laat je de bevolking voldoende meedenken en geef je haar inzicht zodat ze mee verantwoordelijkheid kan opnemen?</li></ul>
<b>Afstemmend</b>	<p><b>Communiceer je op een uitnodigende wijze?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gebruik je uitnodigende taal zoals “vragen” of “willen” en vermijd je dwingende taal zoals “moeten” of “verplichten”?</li><li>• Let je erop dat je geen schuld induceert? Een schuldgevoel kan tijdelijk werken maar is nefast op lange termijn.</li></ul> <p><b>Neem je het perspectief van anderen in?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Valideer je de last van de mensen?</li><li>• Ben je dankbaar voor de geleverde inspanningen?</li><li>• Toon je begrip voor de inspanningen van de bevolking?</li></ul> <p><b>Kies je echt voor mentaal welzijn?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hanteer je binnen de beperkte virologische speelruimte een waardenkader om keuzes te maken die het mentaal welzijn echt ondersteunen?</li><li>• Evalueer je de planning van versoepelingen in het licht van psychologische processen die aantoonbaar van belang zijn voor de mentale gezondheid?</li></ul> <p><b>Cultiveer je de solidariteitsgedachte?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wijs je op het belang van solidariteit en collectief belang?</li><li>• Laat je de bevolking nadenken waarom en voor wie ze het zou moeten doen?</li><li>• Laat je de mensen hun motivatie personaliseren om de solidariteitsgedachte te voeden?</li><li>• Faciliteer je verbinding door verbindende acties op poten te zetten (zowel ludiek/luchtig als emotioneel)?</li></ul> <p><b>Voorzie je een zinvolle en logische uitleg voor het invoeren, behouden of (gedeeltelijk) versoepelen van een maatregel?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zorg je dat de bevolking begrijpt wat de grote principes zijn achter de keuzes voor behoud, versoepeling of verstrenging van de maatregelen?</li><li>• Geef je aan in welke mate de beslissingen bijdragen tot een inperking van de verspreiding van het virus?</li></ul>

	<p><b>Zorg je voor een realistisch risicobewustzijn?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wijs je op de gevolgen van het (niet) naleven van de maatregelen?</li> <li>• Gebruik je als-dan strategieën om concreet te maken wat de lange termijn gevolgen van ons gedrag zijn?</li> <li>• Geef je dit visueel weer, bijvoorbeeld aan de hand van grafieken die weergeven hoe de ziekenhuisopnames zouden evolueren indien de maatregelen losgelaten of niet meer nageleefd zouden worden?</li> <li>• Let je er op dat je geen angst induceert? Een doembeeld schetsen kan aanzetten tot kortstondige actie, maar gaat gepaard met <i>collateral damage</i>.</li> </ul>
<p><b>Begeleidend</b></p>	<p><b>Bevestig je het vertrouwen in de doeltreffendheid van de maatregelen en de capaciteit van mensen om vol te houden?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schenk je vertrouwen in de capaciteit van de burger om vol te houden (ons gedrag = ons wapen)?</li> <li>• Zorg je ervoor dat de bevolking vertrouwen heeft dat we samen deze crisis aankunnen?</li> <li>• Leg je het directe verband tussen de inspanningen van de bevolking en concrete resultaten?</li> <li>• Maak je het resultaat van de geleverde inspanningen zichtbaar, bijvoorbeeld aan de hand van grafieken die aantonen hoe de curve er zou uitgezien hebben mochten we de maatregelen gelost hebben?</li> <li>• Verwijs je concreet naar perioden waarin we ons met succes aan maatregelen hielden en erin slaagden de situatie sneller onder controle te krijgen?</li> <li>• Breng je een boodschap van hoop?</li> </ul> <p><b>Werk je doelgericht?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwijs je naar het lange termijn doel (controlefase)?</li> <li>• Stel je concreet haalbare tussendoelen op waar consequent aan vastgehouden wordt?</li> <li>• Geef je een tijdslijn mee waarop de tussendoelen geplaatst worden?</li> <li>• Vier je het bereiken van deze doelen als psychologische mijlpalen?</li> </ul>
<p><b>Verduidelijkend</b></p>	<p><b>Communiceer je transparant en op vaste tijdstippen?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiceer je op een vast moment in de week waarbij politici, geflankeerd door experts, een overzicht geven van de situatie?</li> <li>• Geef je een breed beeld van zowel de medische (bv. besmettingen, hospitalisaties, testen, vaccinatie) als psychosociale situatie (bv. nieuwe initiatieven)?</li> <li>• Voorzie je online webinars voor het grote publiek, verzorgd door huisartsen en wetenschappers om kritische vragen van de bevolking te beantwoorden?</li> <li>• Creëer je realistische verwachtingen?</li> </ul> <p><b>Zorg je voor duidelijkheid?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geef je concreet en visueel aan wat verwacht wordt van de bevolking?</li> <li>• Geef je aan hoe de bevolking aan deze verwachtingen tegemoet kan komen?</li> <li>• Ben je eensgezind?</li> </ul>