

INSPIRATIE

voor communicatie TIJDENS CORONA



*De Vlaamse Logo's ondersteunen je onder meer met:
drukwerk | materialen | vormingen | projecten |
de uitwerking van een gezondheidsbeleid op maat van jouw organisatie*

INSPIRATIEBUNDEL 2

CORONA-COMMUNICATIE

LOGO OOST-BRABANT

Inhoud

| | |
|---|---|
| INSPIRATIE..... | 3 |
| Geestelijke gezondheid..... | 3 |
| Fit in je hoofd, goed in je vel!..... | 3 |
| Hou het gamen van je kind gezond | 3 |
| Take Off-lessenpakket voor jongeren | 3 |
| Omgaan met opgroeiende kinderen in coronacrisis | 3 |
| ‘Coronadruk’ op gezinsrelaties | 4 |
| Aangepaste dienstverlening Vertrouwenscentrum Kindermishandeling..... | 4 |
| Voeding | 5 |
| Start de (thuis)werkdag gezond! | 5 |
| Drink voldoende water | 5 |
| Beweging..... | 5 |
| Bewegen Op Verwijzing: nu tijdelijk <i>zonder</i> verwijfsbrief | 5 |
| Werken in coronatijden: blijf er niet bij zitten! | 6 |
| Valpreventie..... | 6 |
| Milieu | 7 |
| Werken in een gifvrije tuin..... | 7 |
| Doe de tekencheck!..... | 7 |
| Tabak-, alcohol- en drugspreventie..... | 7 |
| Varia | 8 |

Overal zijn al enkele weken ingrijpende maatregelen van kracht om de verspreiding van het coronavirus in te dijken, met aanzienlijke impact op het dagelijkse leven van inwoners, maar ook op de publieke dienstverlening. Berichtgeving op sociale media wordt momenteel overheerst door één thema.

In dit document vind je, ter inspiratie, een tweede lading aanbevelingen en gezonde tips die je kan gebruiken in sociale mediaberichten, op de website of in nieuwsbrieven. Nu kinderen, volwassenen en ouderen gedwongen veel tijd thuis doorbrengen, moeten we aandacht blijven hebben voor een goede gezondheid. Daarom focust deze bundel ook op hulp en tips voor ‘thuisblijvers’.

De tips zijn onderverdeeld per gezondheidsthema. Op het einde van het document vind je nog een aantal algemene inspiratiebronnen en tips.

INSPIRATIE

Geestelijke gezondheid

Fit in je hoofd, goed in je vel!

Wie alleen of meer thuis zit dan anders tijdens de coronacrisis, heeft tijd om na te denken en te piekeren. Voel jij ook de behoefte om door iedereen gewaardeerd te worden? Streef je ook de perfectie na en wil je ook alles steeds onder controle hebben? Dat is onmogelijk. Je hoeft helemaal niet perfect te zijn. Niemand is het. Je bent uniek en je verdient respect zoals je bent. Blijf voor ogen houden dat je meer dan de moeite waard bent! Lees meer over jezelf aanvaarden, de eerste stap van een gelukkiger leven, [op deze website](#).



Hou het gamen van je kind gezond



Internet en (online) games maken deel uit van de leefwereld van (bijna) elk kind. Door de coronamaatregelen zitten ook kinderen meer thuis dan gewoonlijk. Een gezond evenwicht vinden tussen internet, games en alle andere manieren van ontspanning is voor sommigen een echte uitdaging. Hoe zorg je ervoor dat gamen geen verslaving wordt? Wanneer zit een kind te veel voor een beeldscherm? Op de [website van de Druglijn](#) vind je hierover allerlei tips en informatie.

Take Off-lessenpakket voor jongeren

Tijdens deze corona-tijden staat het mentale welbevinden van ons allemaal onder druk. Deze nieuwe manier van samenleven maakt het ook voor jongeren lastig. Ze mogen niet meer naar school, de voetbaltrainingen/danslessen/... zijn afgelast, afspreken met vriendjes mag niet langer, etc. Hun wereld staat op zijn kop en dat terwijl ze net een uitlaatklep nodig hebben om hun gedachten en emoties een plaats te geven.

Het goede nieuws? Als leerkracht kan je jouw leerlingen een mentale boost geven. Hoe? Door digitaal opdrachten uit het [lessenpakket Take Off](#) naar je leerlingen door te sturen. Zo laat je leerlingen even stilstaan bij de gedachten en gevoelens die ze nu hebben. De oefeningen helpen hen om (beter) met hun gevoelens en gedachten om te gaan.

TAKE OFF

Omgaan met opgroeiende kinderen in coronacrisis

Veel ouders zijn opvallend meer samen met hun kind(eren) tijdens de coronacrisis. Het is doodnormaal dat dit soms vragen oproept of leidt tot confrontaties. Met vragen over de opvoeding en het opgroeien van kinderen en jongeren, kunnen ouders altijd terecht op de [website](#) van de Opvoedingslijn. De Opvoedingslijn is ook [via mail](#) bereikbaar of telefonisch op het nummer 078 15 00 10. Via [deze website](#) kan je op de hoogte blijven van de meest recente updates over jeugdhulp in tijden van corona en via [deze link](#) vind je een FAQ-lijst die systematisch aangevuld wordt. Bijkomende vragen kunnen gesteld worden via corona@opgroeien.be.



'Coronadruk' op gezinsrelaties

Noodgedwongen samen thuis blijven, kan leiden tot verhoogde spanningen binnen het gezin. Ook voor ouders die gescheiden leven kan corona aanleiding geven tot extra spanningen en conflicten omwille van afspraken - bijvoorbeeld rond kinderen - die niet nageleefd kunnen worden of aangepast moeten worden.

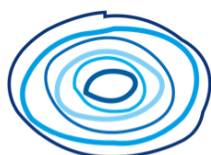
Erkende familiaal bemiddelaars uit het gerechtelijk arrondissement Leuven bieden via professionele doorverwijzers gratis bemiddelende interventies en gesprekken aan in conflictsituaties in de (brede) familiale context. Zij contacteren de verschillende betrokkenen en begeleiden het communicatieproces tussen de mensen om op die manier de situatie te ontmijnen.

Concreet kunnen **doorverwijzers** uit het gerechtelijk arrondissement Leuven een mail sturen naar forumbemiddelingleuven@outlook.be (*) met de contactgegevens van de persoon of personen die telefonisch gecontacteerd wil(len) worden. De bemiddelaar contacteert dan de hulpvrager(s) en eerst komt er een individueel telefonisch gesprek. Indien haalbaar en mogelijk volgt daarna een gezamenlijk gesprek (telefonisch of online). De gesprekken zijn vertrouwelijk.



(*) opgelet, dit mailadres is enkel voorbehouden voor professionele organisaties en diensten die mensen willen doorverwijzen

Aangepaste dienstverlening Vertrouwenscentrum Kindermishandeling



**VERTROUWENSCE
TRUM
KINDERMISHANDELING**

Het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling Vlaams-Brabant is begaan met kinderen, jongeren en hun gezinnen. Hoewel onderwerpen als intrafamiliaal geweld en kindermishandeling zelden graag in de mond genomen worden, ze zijn een realiteit. Dat is niet anders in tijden van Corona-crisis en isolement, we hangen immers meer dan ooit af van de zorg die we dragen voor elkaar.

Om het isolement rond intrafamiliaal geweld en kindermishandeling te doorbreken, zet het centrum haar specifieke werking tijdens de coronacrisis [hier](#) nog eens in verf. Daarnaast lanceren ze een ondersteunende [oproep](#) met contactgegevens van hulporganisaties.



Voeding

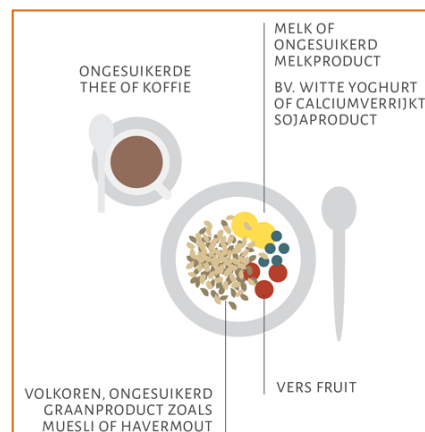
Een gezond voedingspatroon draagt bij aan een goede weerstand. In tijden van corona is het dus belangrijk om extra te letten op wat je eet en drinkt.

Start de (thuis)werkdag gezond!

Je garandeert een vliegende start van de dag door een graanproduct in je ontbijt op te nemen. Kies daarnaast voor plantaardig boven dierlijk, ga voor fruit en vermijd te veel boter. Tal van andere tips voor een gezond ontbijt of inspiratie voor andere gezonde maaltijden vind je op [deze website](#).

Drink voldoende water

Genoeg water drinken is en blijft één van de meest essentiële tips om te werken aan een gezond eet- en drinkpatroon. Je kan op de website van Gezond Leven [online testen](#) of jij voldoende water drinkt. Schol!



Beweging

Bewegen Op Verwijzing: nu tijdelijk zonder verwijsbrief

Wil je persoonlijk gemotiveerd worden om meer te bewegen? Dat kan nu zonder doorverwijzing van je arts. Om huisartsen te ontlasten en jou toch te helpen om meer te bewegen tijdens de coronacrisis, heb je namelijk tijdelijk geen verwijsbrief van je huisarts nodig om met [Bewegen Op Verwijzing](#) te starten. Makkelijk, eenvoudig én goedkoop! (van gratis tot maximum 20 euro per uur).

Hoe? Bel je huisarts zodat je later een verwijsbrief kan ophalen. Contacteer dan [de coach die actief is in jouw regio](#). Hij of zij begeleidt jou verder via de telefoon of via video calls. Meer info over Bewegen Op Verwijzing tijdens de coronacrisis vind je op [deze website](#). Bewegen Op Verwijzing kwam tot stand dankzij subsidies van de Vlaamse overheid.



www.bewegenopverwijzing.be

GEZOND
LEVEN

logo
OOSTBRABANT

domus
medica

Vlaanderen
LIFE

SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZONDE REGIO



Werken in coronatijden: blijf er niet bij zitten!

We zitten en werken nu met velen thuis. Dat betekent niet dat je tijdens thuiswerk niet van je stoel moet komen. Een hele dag achter je computerscherm? Daar wordt niemand gelukkig van. *Wisselwerken*, elk half uurtje even weg van je stoel, dat is écht gezond. Simpelweg rechtstaan zorgt niet alleen voor een snellere vetverbranding, het beschermt je lichaam ook tegen diabetes én rugpijn. En het geeft jou meteen meer energie!

Sta dus regelmatig recht om een glas water te halen, stap rond tijdens een telefoontje en beweeg ook tijdens je pauzes: ga naar buiten voor je dagelijkse dosis vitamine D, maak een wandeling of speel met de kinderen. Zo bewegen zij ook. Doe jij aan wisselwerken? Vele duizenden Vlamingen doen mee. Zo behouden we in deze tijden allemaal samen een gezonde, actieve leefstijl.

Check de website van [wisselwerken](#) voor meer handige tips en bekijk [deze haalbare praktijkvoorbeelden](#) van de ergonomievereniging VerV om op een betere, comfortabele manier thuis te werken.



Valpreventie

‘Blijf in uw kot!’ en werk aan de veiligheid van je huis. Want een val kan heel wat ellende veroorzaken. Wandel eens stapsgewijs door je huis en maak gebruik van de checklist [‘Een valvrij huis? Doe de test!’](#)



Milieu

Werken in een gifvrije tuin

Tijdens de coronacrisis vullen veel mensen hun tijd met tuinieren. Grote tuin, bescheiden tuin, moestuin.. Iedereen kan zijn tuin, oprit en terras pesticidenvrij onderhouden! Dit is niet alleen goed voor de natuur, maar ook voor je eigen gezondheid. Ga aan de slag met de [webtool 'Mijn gifvrije tuin'](#) en tuinier zonder pesticiden. Kleine daad, schoon resultaat.



Doe de tekencheck!

We verwachten de komende weken verder een warme en mooie lenteperiode. Ga je even wandelen in de natuur ter ontspanning, of geniet je van de zon in je tuin? Doe dan achteraf zeker even de tekencheck. Meer info vind je [hier](#).

#tekencheck #tekennet

Tabak-, alcohol- en drugspreventie

Meer tijd thuis doorbrengen, betekent vaak een extra uitdaging voor wie worstelt met drank- en andere drugproblemen. Ook voor wie bezorgd is om een ander, is dit geen gemakkelijke tijd. Een telefoontje, chatgesprek of mail kan een verschil maken. Contacteer daarom De Druglijn als je er nood aan hebt. Hun medewerkers zijn tijdens de coronacrisis extra bereikbaar via hun chat. Alle contactgegevens en info vind je op de [website](#) van de Druglijn.

Specifiek ten tijde van de coronamaatregelen geeft [deze pagina](#) een overzicht van de richtlijnen voor professionals, goede praktijkvoorbeelden en de beschikbaarheid van de regionale dienstverlening rond alcohol- en drughulp.

Met vragen over alcoholproblematieken kan je trouwens altijd terecht op [deze website](#). Een tabakoloog kan je [hier](#) vinden en alle info over Tabakstop staat op hun [website](#). Ouders van studenten met vragen over het gebruik van hun kinderen kunnen [hier](#) terecht.



Varia

Vervolgens bundelen we graag nog een aantal willekeurige maar daarom niet minder interessante bronnen van informatie of inspiratie.



- Zo heeft **Stichting Tegen Kanker** de meest gestelde vragen vanuit de kankerinfolijn [hier](#) met hun antwoorden gegroepeerd en vind je [hier](#) heel wat aanbevelingen voor kankerpatiënten in tijden van corona. Met bijkomende vragen kan je steeds telefonisch terecht op de Kankerinfolijn (0800 15 802) of via een mailtje naar [dit e-mailadres](#).

- Verder is het voor **ondernemers** nuttig om te weten dat zij zich nog steeds kunnen registreren op [deze website](#) zodat inwoners van de gemeenten weten welke ondernemingen nog te bereiken zijn.
- Ten slotte blijkt dat preventieboodschappen en beschermende maatregelen minder vlot doorstromen naar bepaalde **doelgroepen**. Mensen met een migratie-achtergrond, mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties en jongeren zijn het moeilijkst te bereiken. Daarom zijn er **9 communicatieve do's** ontwikkeld om deze doorstroom te vergemakkelijken:
 1. Speel in op relevante drijfveren voor gedragsverandering.
 2. Erken en waardeer de inspanningen van de drie prioritaire doelgroepen.
 3. Gebruik verhalen die herkenbaar zijn.
 4. Communiceer een positieve sociale norm.
 5. Speel in op gevoelens.
 6. Communiceer waar de doelgroep is.
 7. Zet in op het gezin en de buurt als ingangspoorten.
 8. Zet relevante sleutelfiguren in.
 9. Let op voor negatieve impact van een nieuwstunnel/-bubbel.



→ 1 t.e.m. 5: breng een boodschap op maat die zo relevant mogelijk is voor de doelgroep.

→ 6 t.e.m. 8: denk na over de kanalen en ingangspoorten die je gebruikt om je boodschap te brengen.

→ 9: breng ook ander nieuws, niet alleen coronanieuws.

Op zoek naar nog meer inspirerende voorbeelden i.h.k.v. corona-preventie? Onze collega's van Logo Gezond+ maakten een [Facebookgroep](#) waar je voorbeelden kan vinden en delen.

