

Wat is veilig op café? In de sportclub? Op familiebezoek?

HET CORONAKOMPAS. Check hier hoe veilig of risicovol jouw gedrag is

30/09/2020 om 06:00 door Anton Goegebeur en Bert Heyvaert - [Print](#) - [Corrigeer](#)



Uw krant lanceert vandaag het coronakompas. Een unieke online tool waarmee je kan checken hoe veilig of risicovol je gedrag is. Nu we nog een tijdje moeten 'samenleven' met het virus, is het belangrijker dan ooit om situaties in te schatten. Wel, wij helpen je daarbij. Samen met wetenschappelijke experts, die dit coronakompas mee ontwikkelden.

Hoe coronaveilig is jouw gedrag? ONTDEK HET HIER.

Wat is het?

De naam coronakompas is niet enkel gekozen omdat hij goed bekt. **Deze nieuwe tool toont je haarscherp welke richting je uitgaat.** Gedraag je je coronaveilig? Dan kleurt je kompas groen. Dreig je de richtlijnen (te) los te interpreteren? Dan zal de wijzer richting oranje of zelfs rood gaan.

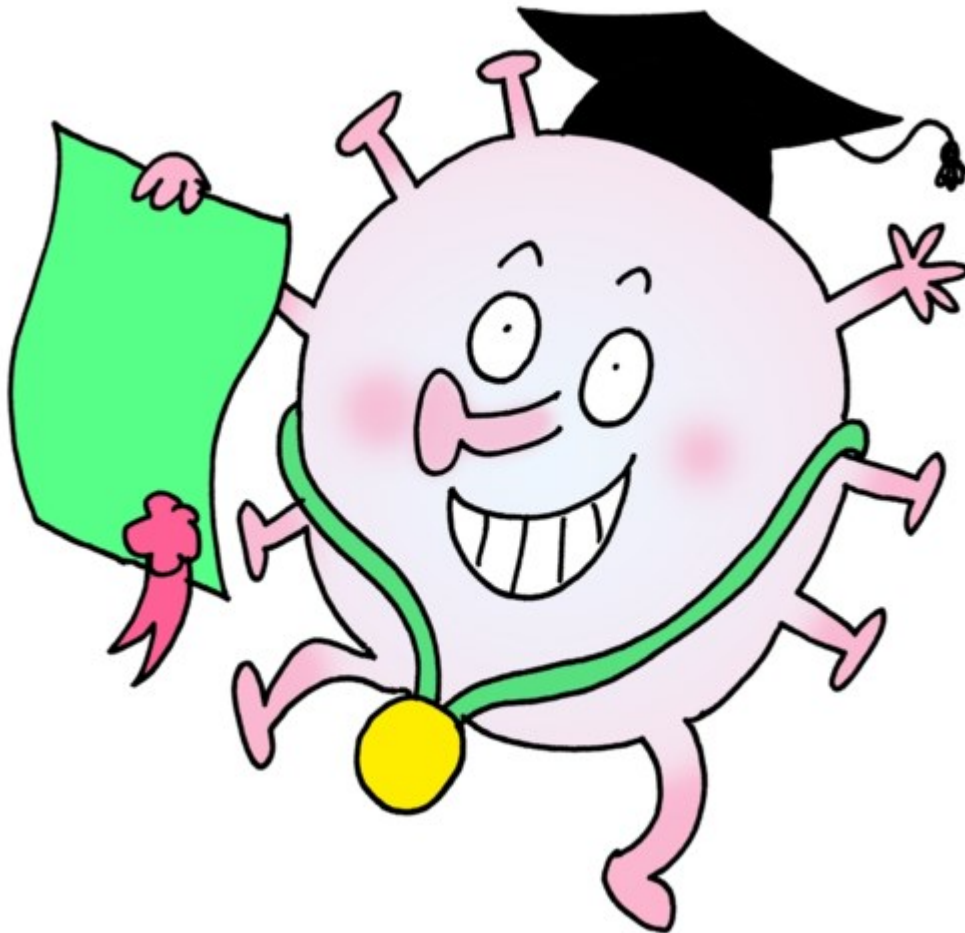
Met behulp van een beknopte vragenlijst kan je snel zelf een inschatting maken van de risico's die je loopt in herkenbare situaties. Zes experts zorgen dat je bij ieder antwoord **feedback op maat** krijgt, eventueel met tips van hoe het veiliger kan. Het geheel wordt, zoals je al op deze pagina's kan zien, geïllustreerd door onze huiscartoonist Marec.

Waarom zou je het gebruiken?

Het kompas draait rond **alledaagse situaties waarbij we ons allemaal wel eens afvragen: is dit wel veilig?** De grote lijnen kennen we: hou afstand of draag een mondkap, let op hygiëne

en beperk je nauwe contacten. Maar in concrete situaties kan het moeilijk worden. Een voorbeeld: wat doe je als de burens onverwachts aanbellen tijdens een familiefest? Hen - wegsturen?

“Het coronakompas wil mensen bij dit soort keuzes helpen”, zegt gezondheidspsycholoog Ann DeSmet. Zij opperde eind augustus in deze krant het idee om een tool te ontwikkelen waarmee mensen hun eigen gedrag kunnen evalueren. Dat werd dit kompas.



Hoe wetenschappelijk is het advies?

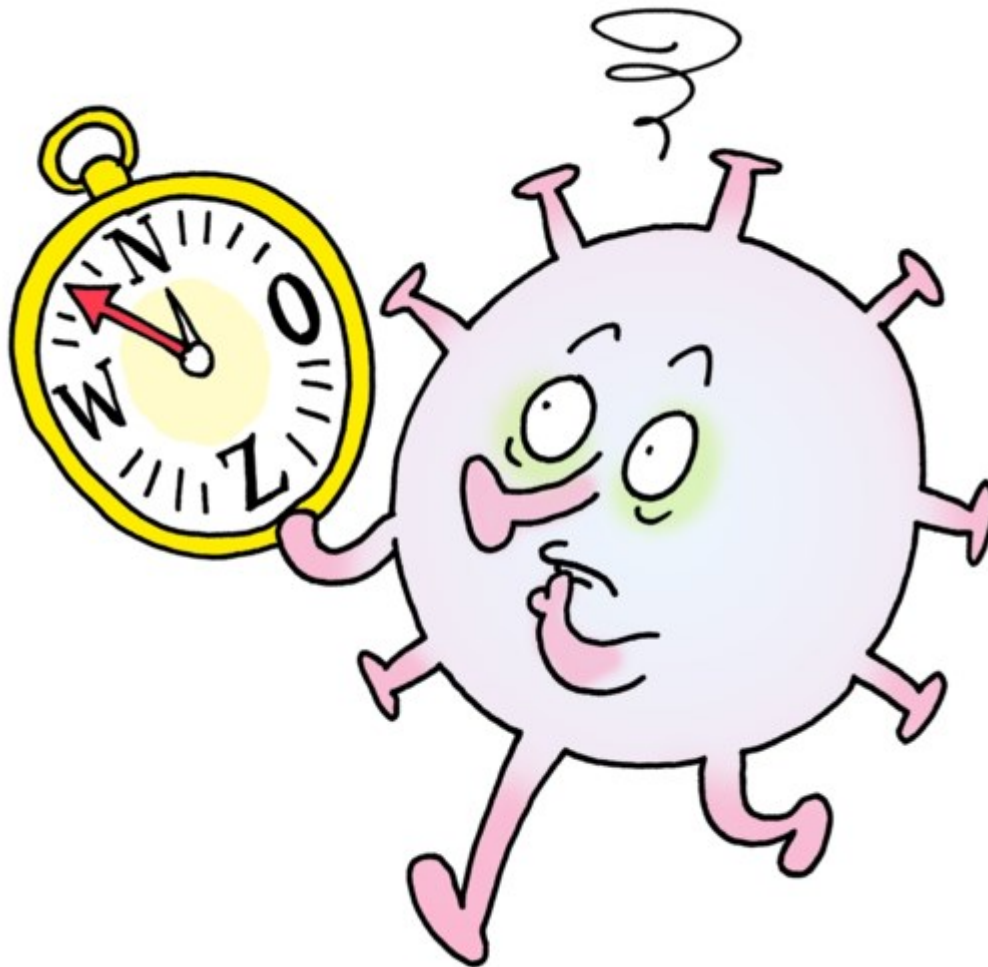
Het coronakompas is gekoppeld aan het recentste wetenschappelijke advies. Daarvoor konden we rekenen op **de expertise van zes topwetenschappers**. Epidemioloog Pierre Van Damme en biostatistici Geert Molenberghs en Niel Hens bepaalden de risico-inschatting en de kleurcodes – rood, oranje en groen – én zorgden voor de correcte feedback. Drie professoren psychologie waakten over de kwaliteit van het kompas. Omdat de manier waarop we het advies geven, ook een groot verschil maakt in de strijd tegen corona. “We willen niet dat mensen slaafs de regels volgen zonder goed te weten waarom”, zegt motivatiepsycholoog Maarten Vansteenkiste. “Het is juist belangrijk dat mensen meedenken en begrijpen dat ze ook een verschil kunnen maken door wat ze doen”, zegt gezondheidspsycholoog Omer Van den Bergh. Uiteraard kadert dit kompas en het advies volledig **binnen de richtlijnen van de Veiligheidsraad**.

Waarom deze situaties?

We hebben gekozen voor zes herkenbare situaties: een familiefeest organiseren, gaan winkelen, gaan sporten, op restaurant gaan, op stap gaan en een bezoek van de kleinkinderen. Het zijn steeds **situaties waar je zelf controle over hebt**. De werkvloer en het klaslokaal zitten daarom niet in het coronakompas. Daar ben je in hoge mate afhankelijk van de richtlijnen van je werkgever.

“De scenario’s zijn heel realistisch”, zegt epidemioloog Pierre Van Damme. “Hoe ga je als grootouders om met kleinkinderen? Mag je frietjes delen met iemand?”

Dat is ook nodig, zegt gezondheidspsycholoog DeSmet. “We weten uit wetenschappelijke studies dat hoe gepersonaliseerder de informatie is, hoe beter ze begrepen, onthouden en gebruikt wordt.”



Hoe kan je het gebruiken?

Bij het invullen van het coronakompas kan je ervoor kiezen om je te beperken tot één of twee situaties. Misschien ga je vrijdag voor het eerst in maanden nog eens op restaurant of ga je binnenkort weer zaalvoetballen met collega's? Dan kan je het kompas gebruiken om snel jouw gedrag in deze situaties te toetsen. Je krijgt dan feedback en doeltreffende tips om te zorgen dat je veilig kan afspreken.

Je kan ook het hele coronakompas invullen, door alle zes de situaties aan te klikken. In minder dan 10 minuten tijd krijg je **een helder overzicht** van waar je goed en minder goed oplet. Je krijgt dan advies hoe je aan je gedrag kan sleutelen om de verspreiding van het virus beter te

bestrijden. “Het belangrijkste is dat het mensen aanzet om te reflecteren over hun eigen gedrag”, zegt gezondheidspycholoog Van den Bergh.

Wat hopen we te bereiken?

We hopen dat het coronakompas je kan gidsen doorheen alledaagse situaties waarin de juiste keuzes niet altijd vanzelfsprekend zijn. Biostatisticus Geert Molenberghs verwoordt het treffend: “Met een mondknasker dragen op de tram hebben weinig mensen moeite. Dat maakt geen deel uit van de kern van ons leven. Maar bij ons thuis? Dat is heel moeilijk. Terwijl zich daar juist belangrijke situaties afspelen.”

Het kompas moet ook **helpen om los te komen van het louter volgen van maatregelen**. “We hopen op een shift naar de vraag hoe risicovol je gedrag is. We willen dat mensen zelf doordachte keuzes gaan maken”, zegt Vansteenkiste. “Door mee na te denken is de kans ook groter dat je de regels volhoudt. Daarom wilde ik graag aan het kompas meewerken.”

VUL HIER JOUW CORONAKOMPAS IN

Met medewerking van zes topwetenschappers



Geert Molenberghs

• **Geert Molenberghs**, Biostatisticus, KULeuven en UHasselt : “We moeten ingaan tegen onze automatismen. Wat doe je als een buur aanbelt tijdens een feest?”

• **Maarten Vansteenkiste**, Motivatiepsycholoog, UGent: “We willen niet dat mensen slaafs de -regels volgen, maar dat ze zélf de goede keuzes maken”



Pierre Van Damme FOTO: KRIS VAN EXEL

• **Pierre Van Damme**, Epidemioloog, UAntwerpen: “Deze tool ondersteunt niet alleen de maatregelen, hij legt ook uit waarom bepaalde keuzes nodig zijn”



Niel Hens FOTO: RAYMOND LEMMENS

• **Niel Hens**, Biostatisticus, UAntwerpen en U Hasselt: “Het kompas kan mensen een houvast geven en maakt alles heel concreet”



Omer Van de Bergh

• **Omer Van den Bergh**, Gezondheidspsycholoog, KULeuven: “Het zet je aan om na te denken over je eigen gedrag. Dat is het belangrijkste”



FOTO: TWITTER / ANN DESMET

Ann DeSmet, Gezondheidspsycholoog, ULB en UAntwerpen: “Om het virus te bestrijden, willen we zo veel mogelijk naar een 10 op 10. Deze site helpt daarbij”