

## ----- P E R S B E R I C H T -----

# Een deurposter die je helpt bij de vraag: "Verlaat ik het huis of niet in deze moeilijke Corona-tijd?"

*Apeldoorn - MooierMens.app ontwikkelde maart 2020 een deurposter 'Eerst denken dan doen!'. In tijden van Corona COVID-19 maak je steeds weer de afweging: verlaat ik het huis of niet? Is het nodig en is het veilig? De deurposter helpt je in drie denkstappen.*

In tijden van Corona maak je steeds weer de afweging: verlaat ik het huis of niet. Geen dag is hetzelfde en niemand kan je vertellen wat de goede of foute keuzes zijn. Want hoe belangrijk is het om nu eten te gaan kopen als je bijna door je voorraad heen bent? Of de kinderen buiten te laten spelen als ze binnen de tent afbreken? Kun je naar de pedicure als je voeten pijn doen? Kun je een boswandeling maken om even de Corona stress los te laten? Jij bent degene die bepaalt wat nodig is en wat kan. Maar natuurlijk wil je daarbij wel jezelf en je huisgenoten veilig houden.

Dr. Nicolet Theunissen van [MooierMens.app](#) heeft op basis van wetenschappelijke kennis uit de psychologie en over gedrag in extreme situaties, een advies geformuleerd in de vorm van drie denkstappen.

1. **Hoe belangrijk is het om naar buiten te gaan?** Is het echt heel erg nodig om de deur uit te gaan, of kun je het ook laten? Helemaal niet of heel erg belangrijk? Geef een cijfer.
2. **Stel je voor wat er gaat gebeuren.** Hoeveel mensen denk je tegen te komen? Hoe druk wordt het? Kun je afstand nemen? Sta daar bij stil.
3. **Kan het ook anders?** Zou je het anders kunnen oplossen? Op een ander tijdstip of ergens anders? Gebruik je creativiteit.

MooierMens.app wil graag mensen helpen met positief gedrag. Daarom hebben we de denkstappen verwerkt in een A4tje, bedoeld voor op je buitendeur. We hopen iedereen te helpen bij de dagelijkse afweging: verlaat ik het huis of niet? Mensen kunnen de [poster gratis downloaden](#) en op de buitendeur plakken. Zo loopt niemand meer zonder erover na te denken het huis uit.

## ----- Einde P E R S B E R I C H T -----

### Voor de redactie

#### Contactgegevens

Dr. Nicolet Theunissen, Eigenaar [Future Life Research BV](#) en [MooierMens.app](#)  
Tel: +31 (0)6 50849654 | [dr\\_nicolet@mooiermens.app](mailto:dr_nicolet@mooiermens.app)

#### Beeldmateriaal

Beeldmateriaal kunt u downloaden via: <https://www.mooiermens.app/pers/>