



OldStars over het gemis van samen koffiedrinken, ouwehoeren en sporten


Trainers en sporters over hun ervaringen, wensen en
behoeften met *walking sports* in tijden van corona

Kirsten Gutter

Mirjam Stuij

OldStars over het gemis van samen koffiedrinken, ouwehoeren en sporten

Trainers en sporters over hun ervaringen, wensen en behoeften met *walking sports* in tijden van corona

Dit project wordt mogelijk gemaakt door:  **ZonMw**

Het onderzoek is uitgevoerd in afstemming met het Nationaal Ouderenfonds

Kirsten Gutter
Mirjam Stuij

© Mulier Instituut
Utrecht, januari 2021

Mulier Instituut
sportonderzoek voor beleid en samenleving

Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht
T +31 (0)30 721 02 20 | I www.mulierinstituut.nl
E info@mulierinstituut.nl | T @mulierinstituut

Inhoudsopgave

Samenvatting	4
1. Introductie	5
1.1 Doelstelling	5
1.2 Methode	6
1.3 Leeswijzer	8
2. Bevindingen	9
2.1 Algemene ervaringen met OldStars aanbod	9
2.2 Intelligente lockdown: geen OldStars aanbod	10
2.3 Versoepeling maatregelen: <i>walking sports</i> weer toegestaan	12
2.4 Opnieuw aanscherping maatregelen: sluiten sportkantines en sporten met anderhalve meter afstand	15
3. Conclusies en aanbevelingen	17
3.1 Conclusies	17
3.2 Aanbevelingen	19
Referenties	21

Samenvatting

De veranderende coronamaatregelen beperken de mogelijkheden om te sporten en bewegen. Ouderen worden geadviseerd extra voorzichtig te zijn en voldoende afstand te houden van anderen. Tegelijkertijd wordt voldoende beweging als onderdeel van een gezonde leefstijl aanbevolen om weerstand te verhogen en ziektelast te verlagen. Het kan voor ouderen lastig zijn om in beide adviezen een passende middenweg te vinden. Een vorm van sportaanbod specifiek voor ouderen is OldStars, een programma van het Nationaal Ouderenfonds. Het doel van dit onderzoek is om na te gaan hoe OldStars trainers en deelnemers de gevolgen van de coronamaatregelen in 2020 met betrekking tot het OldStars aanbod hebben ervaren en welke wensen en behoeften bij hen leefden. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen drie perioden met verschillende coronamaatregelen: de intelligente lockdown (23 maart tot 11 mei), een periode van versoepelingen van maatregelen (11 mei - 29 september) en de eerste aanscherpende maatregelen en start van de gedeeltelijke lockdown (29 september tot eind oktober). Om de ervaringen op te halen zijn individuele interviews met tien deelnemers en focusgroepen met veertien trainers gehouden.

Het belang van OldStars voor de fysieke en sociale gezondheid van deelnemers is volgens deelnemers en trainers door de coronamaatregelen benadrukt. Deelnemers hebben ten tijde van de intelligente lockdown individuele beweegalternatieven en mogelijkheden om elkaar (zowel online als fysiek) te zien en spreken gevonden, maar hebben een grote behoefte om weer gezamenlijk te mogen sporten en bewegen en hebben de gezamenlijke kop koffie erg gemist. Trainers en deelnemers zijn creatief geweest in het bedenken van alternatieve trainingsvormen om trainen op anderhalve meter afstand mogelijk te maken. Tegenover de wens om gezamenlijk te sporten staat het naleven van de maatregelen. Er blijken binnen en tussen enkele teams verschillen te zijn in de mate waarin deelnemers de coronamaatregelen naleven. Voor enkele deelnemers en teams is een gevoel van onveiligheid en angst om het coronavirus op te lopen reden geweest om de trainingen tijdelijk te stoppen in de periode dat deze volgens de coronamaatregelen wel waren toegestaan. Aanbevelingen zijn om uitwisseling over trainingsvormen tussen trainers te stimuleren, het naleven van de coronamaatregelen expliciet een gezamenlijke verantwoordelijkheid te maken en deelnemers inspraak te geven in de vormgeving van de training ten tijde van corona.

1. Introductie

Sinds maart 2020 gelden in Nederland maatregelen om verspreiding van het coronavirus tegen te gaan. Op 23 maart werd een ‘intelligente lockdown’ aangekondigd. Sporten en bewegen in teamverband was niet toegestaan, maar ook individuele sport- en beweegactiviteiten werden beperkt door de sluiting van zwembaden, sportscholen en andere sportfaciliteiten. Vanaf 11 mei werden de coronamaatregelen versoepeld. Zo was het weer toegestaan om op anderhalve meter afstand van elkaar buiten in teamverband te sporten en mocht vanaf 1 juli weer in teamverband zonder anderhalve meter afstand van elkaar gesport worden. Op 14 oktober 2020 werd een nieuwe (gedeeltelijke) lockdown in van kracht¹. Vanaf dat moment werden de mogelijkheden om te sporten en bewegen weer ingeperkt: voor iedereen vanaf 18 jaar mocht sporten en bewegen alleen op anderhalve meter afstand en in teamverband met niet meer dan vier personen.

Deze coronamaatregelen hebben impact op de samenleving als geheel, maar in het bijzonder op mensen ouder dan 70 jaar en mensen met onderliggende aandoeningen. Zij worden geadviseerd extra voorzichtig te zijn en voldoende afstand te houden van anderen (RIVM, 2020). Tegelijkertijd wordt benadrukt dat voldoende (intensieve) beweging het immuunsysteem kan versterken, zodat men meer weerstand kan bieden aan het coronavirus (Da Silveira et al., 2020; Ferreira, Irigoyen, Consolim-Colombo, Saraiva & De Angelis, 2020). Zo geven experts aan dat voor mensen met een verminderde gezondheid voldoende beweging als onderdeel van een gezonde leefstijl, juist ten tijde van de coronapandemie, belangrijk is om weerstand te verhogen en ziektelast te verlagen (NILG, 2020; BLCN, 2020). Voor ouderen is bewegen bovendien niet alleen van belang bevonden voor de fysieke gezondheid, maar ook voor de sociale gezondheid. Zo kan beweging depressieve klachten verminderen en het zelfvertrouwen en de kwaliteit van leven verbeteren (Park, Han, & Kang, 2014). Het kan voor ouderen lastig zijn een passende middenweg te vinden tussen enerzijds het advies om thuis te blijven en afstand van anderen te houden en anderzijds het advies op te volgen om voldoende te bewegen voor de fysieke en sociale gezondheid.

OldStars

Een vorm van sportaanbod specifiek voor ouderen is OldStars, een programma van het Nationaal Ouderenfonds. OldStars heeft als hoofddoel de verenigingssportparticipatie onder personen vanaf 55 jaar te vergroten en zo een bijdrage te leveren aan een gezondere leefstijl, verbetering van de gezondheid en ontmoetingen in het verenigingsleven. OldStars biedt verschillende spelvarianten aan, waaraan ouderen op hun eigen niveau kunnen deelnemen bij een sportvereniging. In dit onderzoek staan *walking football* (sinds 2013) en *walking hockey* (sinds 2019) centraal, samen goed voor ruim 6.700 deelnemers op meer dan 350 locaties.

1.1 Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is om na te gaan hoe OldStars trainers en deelnemers de gevolgen van de coronamaatregelen in 2020 met betrekking tot het OldStars aanbod hebben ervaren en wat hun wensen en behoeften hierbij waren. Hierbij is ingegaan op de ervaringen, wensen en behoeften van OldStars trainers en deelnemers in drie perioden: de intelligente lockdown in maart 2020, een periode van versoepelingen van maatregelen waarin sporten en bewegen in teamverband zowel met als zonder anderhalve meter

¹ Op 3 november 2020 is door de overheid een tijdelijke verzwaring (tot 19 november) van de gedeeltelijke lockdown aangekondigd, met in dit verband als belangrijkste maatregel: beperking van de ‘groeps grootte’ tot twee personen. Deze maatregelen zijn van kracht geworden na afronding van de dataverzameling voor dit onderzoek. In dit rapport wordt niet op deze maatregelen ingegaan.

afstand weer werd toegestaan en de gedeeltelijke lockdown in oktober 2020. Om aan te sluiten op de praktijk is het onderzoek uitgevoerd in nauwe samenwerking met het Ouderenfonds.

In deze rapportage staan de volgende onderzoeksvragen centraal:

1. Wat zijn de ervaringen van OldStars deelnemers en trainers met het aan de (variërende) coronamaatregelen aangepaste OldStars sport- en beweegaanbod?
2. Wat zijn de wensen en behoeften van OldStars deelnemers en trainers met betrekking tot (het faciliteren van) bewegen in coronatijd?

Context

Deze studie maakt deel uit van een groter onderzoeksproject dat mogelijk is gemaakt door ZonMw binnen de programmalijn 'COVID-19 Wetenschap voor de praktijk' (projectnummer 10430042010039). In afstemming met het Nationaal Ouderenfonds en de Bas van de Goor Foundation heeft het Mulier Instituut zowel kwantitatief als kwalitatief onderzoek uitgevoerd naar het sport- en beweegaanbod van deze organisaties in de periode van (wisselende) coronamaatregelen. Deze rapportage gaat specifiek in op de uitkomsten van de kwalitatieve studie onder deelnemers en trainers van het OldStars programma van het Nationaal Ouderenfonds. De overige publicaties die uit dit project zijn voortgekomen staan in de referentielijst achterin dit rapport vermeld.

1.2 Methode

Dit onderzoek heeft een actie-ondersteunende vorm. In nauwe afstemming met het Ouderenfonds is ingesprongen op de actualiteit als gevolg van de invoering van de coronamaatregelen in Nederland. In de vaststelling van de onderzoeksthema's en dataverzamelmethode zijn de veranderende vragen en behoeften van het Ouderenfonds het uitgangspunt geweest. De nauwe afstemming en het meebewegen met de actualiteit, heeft het voor het Ouderenfonds mogelijk gemaakt om bevindingen direct mee te nemen in de praktijk. Ingegaan wordt op drie perioden met verschillende coronamaatregelen: de intelligente lockdown (23 maart tot 11 mei), een periode van versoepelingen (11 mei - 29 september) en de eerste aanscherpende maatregelen en start van de gedeeltelijke lockdown (29 september tot eind oktober). Om ervaringen, wensen en behoeften betreffende de drie periodes op te halen, zijn digitale groeps gesprekken en individuele telefonische interviews gehouden. De focus lag hierbij op trainers en deelnemers van *walking football* en *walking hockey*.

Op 29 en 30 september 2020 zijn veertien trainers verspreid over vier focusgroepen geïnterviewd. Deze trainers zijn benaderd door de projectleider OldStars van het Ouderenfonds. De trainers van *walking football* en *walking hockey* zijn gedurende anderhalf uur met elkaar in gesprek gegaan over hun ervaringen met het aanbieden van *walking football* of *walking hockey* ten tijde van de coronamaatregelen. Deze focusgroepen hebben net na de aanscherpingen van de coronamaatregelen op 29 september 2020 plaatsgevonden (zie figuur 1.1).

Figuur 1.1 Tijdlijn coronamaatregelen en onderzoek



In de periode van 5 tot en met 21 oktober zijn tien deelnemers van *walking football* en *walking hockey* geïnterviewd. Respondenten zijn benaderd naar aanleiding van een vragenlijst die in augustus 2020 onder OldStars deelnemers is uitgezet. Respondenten konden hierin aangeven of zij openstonden voor een aanvullend interview (Floor et al., 2020). Hierop antwoordden 53 respondenten bevestigend. Hiervan zijn 22 mensen per mail uitgenodigd voor een telefonisch interview. Tien *walking football* of *walking hockey* deelnemers hebben bevestigend gereageerd. Deze gesprekken duurden maximaal een half uur en gingen over de persoonlijke ervaringen (met sporten en bewegen) tijdens de lockdown (23 maart tot 11 mei) en de ervaringen met OldStars vanaf half mei. Zes telefonische interviews hebben plaatsgevonden na de eerste aanscherpingen van de coronamaatregelen op 29 september en vier na de aankondiging van de gedeeltelijke lockdown op 13 oktober, waardoor hun trainingen stillagen (zie figuur 1.1).

Analyse

Van de focusgroepen en individuele interviews zijn samenvattingen gemaakt op basis van aantekeningen en het gedeeltelijk terugluisteren van audio-opnames. Deze samenvattingen zijn open gecodeerd op inhoud (thematische inhoudsanalyse). Hierin is de focus gelegd op de ervaringen, wensen en behoeften van trainers en deelnemers door de drie geformuleerde coronaperioden heen. Daarbij was speciale aandacht voor persoonlijke gebeurtenissen, de betekenis die daaraan gegeven wordt en tegenstrijdigheden bij iedere respondent (narratieve analyse). Deze bevindingen over de verschillende coronaperioden hebben geleid tot drie overkoepelende thema's, op basis waarvan aanbevelingen zijn geformuleerd. Deze drie thema's en aanbevelingen geven gezamenlijk antwoord op de onderzoeksvragen en worden beschreven in de conclusie.

Respondenten

In de focusgroepen met trainers zijn veertien respondenten geïnterviewd. Velen hadden meerdere functies: trainer (6), clubmanager/initiatiefnemer (9), deelnemer *walking sports* (4) en lid landelijke spelersraad van *walking football* (3). Eén van de veertien respondenten die aan de focusgroepen deelnam, was een deelnemer ter vervanging van een trainer die verhinderd was. Door de jarenlange ervaring van deze deelnemer is hij door de trainer aangewezen om het gesprek namens het team te doen. De ervaring met OldStars onder de trainers varieerde van 10 maanden tot 6 jaar.

Ook meerdere deelnemers (10) die individueel geïnterviewd zijn hadden een aanvullende functie, zoals trainer (1), clubmanager/initiatiefnemer van het team (5) of lid van de spelersraad (1). De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 68 jaar en ze traiden één tot vier jaar bij OldStars.

Alle respondenten zijn lid van verschillende verenigingen. Sommige trainers en deelnemers zijn lid van of geven trainen bij meerdere verenigingen. Hierdoor is inzicht verkregen in de situatie bij (meer dan) 24 verenigingen waar *walking football* of *walking hockey* wordt aangeboden.

1.3 Leeswijzer

In hoofdstuk 2 van deze rapportage worden de bevindingen van dit onderzoek gepresenteerd. Ten eerste wordt ingegaan op de algemene ervaringen van deelnemers en trainers met OldStars. Vervolgens worden de ervaringen, behoeften en wensen van OldStars deelnemers en trainers op chronologische wijze gepresenteerd (zie figuur 1.1), beginnende bij de intelligente lockdown (23 maart tot 11 mei), vervolgd door de periode van versoepelingen (11 mei - 29 september) en eindigend bij de eerste aanscherpende maatregelen en start van de gedeeltelijke lockdown (29 september tot eind oktober). De uitkomsten van de focusgroepen met trainers en interviews met deelnemers worden hierin gezamenlijk behandeld. Voor beide respondentgroepen zijn citaten meegenomen. Voor de citaten uit de focusgroepen wordt geduid uit welke focusgroep deze komt door middel van een cijfer (focusgroep een, twee, drie of vier) en welke respondent dit genoemd heeft door middel van een letter (respondent a, b, c of d). Daarnaast worden enkele deelnemers in korte portretten uitgelicht. Deze portretten zijn typerend voor of juist tegenstrijdig met breder gedeelde bevindingen. De namen die hierbij gebruikt worden zijn fictief. In hoofdstuk 3 volgen de conclusie en aanbevelingen waarmee de onderzoeksvragen worden beantwoord.

2. Bevindingen

2.1 Algemene ervaringen met OldStars aanbod

Wanneer trainers en deelnemers OldStars omschrijven, spreken zij zowel over de mogelijkheid tot sporten en bewegen die OldStars *walking football* of *hockey* biedt als het sociale aspect. Zo omschreef een ervaren *walking football* trainer OldStars als *'een prachtig sociaal bewegingsconcept waarbij vooral plezier en het samen zijn belangrijk is'* (focusgroep 1a). Trainers geven aan veel waarde te hechten aan het beleven van plezier in de trainingen. Ook een moment van samenkomen om koffie te drinken voor en/of na de training is volgens bijna alle trainers en deelnemers een vast en belangrijk onderdeel van de trainingen. In lijn hiermee zijn redenen om aan *walking football* of *hockey* deel te nemen volgens deelnemers een leuke mogelijkheid om te bewegen, het opdoen of onderhouden van sociale contacten en een mogelijkheid om voetbal of hockey te blijven beoefenen op latere leeftijd.

Toch staat volgens de trainers niet voor iedere deelnemer het plezier voorop; sommigen zijn nog altijd fanatieke sporters die niet recreatieve maar competitieve wedstrijden en toernooien willen spelen. Enkele trainers noemen deze deelnemers 'haantjes' die de regel om verplicht te wandelen ervaren als een beperking en actiever willen zijn dan de regels voorschrijven. Voor deze deelnemers ligt de nadruk op het competitieve aspect van OldStars, aldus de trainers. Deze verschillen tussen deelnemers brengen voor de trainers dilemma's met zich mee:

'Onze groep is vrij gemêleerd en ik wil die groep bij elkaar houden. Maar ik zie dus, als je langer bezig bent, dat de behoeftes van de deelnemers van die groep ook op een bepaalde manier uit elkaar gaan groeien. Wat ik vind, als je over OldStars praat, je praat over alle ouderen, dus over alle doelgroepen, mensen die lichamelijk wat meer beperkingen hebben, wat minder mee kunnen komen, maar ook de mensen die fit zijn en die hebben ook vaak meer de behoefte om toch dat competitieve te doen. Maar dat je de totale doelgroep kan bedienen, dat vind ik heel belangrijk.' (Walking football trainer, focusgroep 1d)

Trainers zoeken naar mogelijkheden om trainingsvormen te bedenken die zowel recreatieve als competitieve deelnemers leuk vinden. Een ander punt van aandacht, dat zowel trainers als deelnemers hebben aangekaart, betreft niveaoverschillen tussen deelnemers. Zo zijn er deelnemers die jarenlang gevoetbald of gehockeyd hebben, maar ook deelnemers die hiermee op latere leeftijd zijn begonnen. Trainers geven aan dat ze zoeken naar evenwicht door niveaoverschillen te mengen, lerend bewegen en plezier voorop te stellen en de fanatieke deelnemers te laten deelnemen aan wedstrijden of toernooien. Geen van de deelnemers of trainers ziet de niveaoverschillen als een probleem. Zo gaf een 75-jarige deelnemster van *walking football* die nog nooit in haar leven had gevoetbald aan dat ze zich in eerste instantie tijdens de trainingen onzeker voelde, maar dat dit wegging door het vertrouwen en de acceptatie van de groep.

Daarnaast hebben trainers dilemma's voor de langere termijn gedeeld die hen zorgen baren over het voortbestaan van OldStars:

'Wat ik er hoop uit te halen [tijdens deze focusgroep] is dat ik leer van de anderen om met name te ontdekken hoe we dit op de lange termijn in stand kunnen houden. Wij zijn een aantal ouderen. De enthousiastelingen zijn er allemaal heel snel bijgekomen. Wij zien nu dat het moeilijk is, om allerlei redenen, om mensen die er niet uit enthousiasme bijkomen er toch bij te betrekken. Dat vind ik interessant: hoe kan je dit traject op de lange termijn echt gaan borgen?' (Walking football trainer, focusgroep 1d)

Het vraagstuk waar trainers zich mee geconfronteerd voelen, is hoe nieuwe leden te werven. Ouderen in sociaal isolement zijn lastig te bereiken, maar tegelijkertijd voor veel trainers wel een doelgroep waar zij zich op willen richten. Daarnaast omschrijven trainers en deelnemers de vooroordelen die aan de *Walking sports* worden toegeschreven: sloom, saai en een te laag niveau. Door dit imago moeten nieuwe deelnemers een drempel over om enthousiast te worden. Het enthousiasmeren van potentiële deelnemers wordt door de coronamaatregelen nog lastiger maar tegelijkertijd nog belangrijker, aldus een *walking football* trainer:

‘Het is nu veel duidelijker geworden: als je beweegt, heb je minder kans om ziek te worden. Dus je moet blijven bewegen op anderhalve meter, dat is de gouden tip volgens mij. [...] Blijf bewegen. Ik zou eigenlijk veel meer mensen van dat bankstel willen hebben. Dat is de missie. En volgens mij wordt dat alleen maar meer aangezet door corona.’ (focusgroep 4a)

Dit geldt niet alleen voor het bewegingcomponent van OldStars, maar ook voor het sociale component:

‘Mijn advies is: probeer je zodanig te uiten, desnoods met andere partijen, dan denk ik aan gemeenten en sportbesturen et cetera, zodat je tracht mensen met name uit het isolement en de eenzaamheid te halen die door corona zijn ontstaan. Daar zal je dus wel wat energie in moeten stoppen, maar ik denk dat dat wel heel belangrijk is. Ik zie in mijn niet-sportomgeving vrij veel isolement bij mensen en ik vind dat die best wel een beetje in de steek zijn gelaten de laatste tijd.’ (*Walking football* trainer, focusgroep 1d)

De coronapandemie heeft voor deze trainers de noodzaak om ouderen te enthousiasmeren samen te bewegen voor de fysieke en sociale gezondheid (nog meer) bloot gelegd.

Meerdere trainers omschrijven zichzelf als ‘kartrekkers’ en ‘aanjagers’ die het *walking football* en *walking hockey* aanbod momenteel vormgeven. Het wegvallen van de huidige kartrekkers is, naast de ervaren moeilijkheden in het enthousiasmeren en werven van nieuwe leden, voor trainers het tweede punt van zorg dat het voortbestaan van OldStars op de langere termijn negatief kan beïnvloeden. De trainers omschrijven dat veel *walking football* en *hockey* initiatieven door één of twee enthousiaste kartrekkers wordt geleid. Dit is volgens de trainers een succesfactor vanwege hun enthousiasme, maar ook een risico voor de lange termijn als deze kartrekkers wegvallen. Trainers uiten hun behoefte aan meer ondersteuning voor de *walking sports* initiatieven, bijvoorbeeld in de vorm van borging in het (lokale) ouderen- en/of gezondheidsbeleid. Het aankaarten van deze niet-corona gerelateerde dilemma’s en zorgen toont aan dat de trainers behoefte hadden aan uitwisseling van meer algemene ervaringen buiten de invloeden van de coronamaatregelen op OldStars (deelnemers).

2.2 Intelligente lockdown: geen OldStars aanbod

Op 23 maart 2020 ging in Nederland de intelligente lockdown in. Het OldStars-aanbod met *walking sports* moest hierdoor stilgelegd worden. Een trainer van *walking football* beschrijft hoe zij dat hebben ervaren:

‘Bij ons lag het 12 maart... op donderdagmiddag was Rutte op de televisie, we hadden net een training achter de rug en toen hoorden we, alles lag stil... de kantine ging dicht, die ging op slot. Daarna kwam er altijd jeugd, dat kon ook niet meer. Toen hadden we niet kunnen bedenken dat het zo lang zou duren, dat we ruim een half jaar niet meer konden spelen. Dan denk je eerst van... een soort ongeloof, potverdikke nog aan toe.’ (focusgroep 1b)

Toch geven zowel de deelnemers als de trainers aan dat ze niet bij de pakken neer zijn gaan zitten. Alle deelnemers hebben aangegeven zelf op zoek te zijn gegaan naar beweegalternatieven. Zo hebben ze in

die periode veel gefietst en gewandeld. Voornamelijk het contact met andere deelnemers werd gemist. Een 66-jarige *walking football* deelnemer vertelt over de periode van de intelligente lockdown:

‘Ik vond het heel vervelend, maar aan de andere kant doordat wij, ja, wij wonen in Groningen, en we konden wandelen, we konden fietsen... dus het was niet zo dat door het wegvallen van het walking football wij geen lichaamsbeweging meer kregen. Ja, ik vond het jammer, en dan met name vond ik het jammer om de jongens en de paar dames niet te zien, meer dan het voetballen an sich. Dus het viel mij wel mee. Ik had liever gevoetbald, maar het was niet zo dat ik helemaal in zak en as zat.’

Daarnaast zijn er door sommige teams gezamenlijke beweegmomenten georganiseerd, in de vorm van een wandelgroep of een online training. Deelnemers hebben zelf het initiatief genomen om deze alternatieve gezamenlijke beweegmogelijkheden te organiseren. Zo heeft een 68-jarige deelneemster van *walking hockey* zelf wekelijks een programma samengesteld en deze gedeeld met haar teamgenoten, omdat dit niet vanuit de vereniging georganiseerd werd (zie portret Lea). Ook zijn er bijvoorbeeld op eigen initiatief wandelgroepen ontstaan, waarbij met wisselende koppels op anderhalve meter werd gewandeld. Twee deelnemers hebben aangegeven niet te hebben deelgenomen aan de online trainingen die door de verenigingen zijn samengesteld, omdat zij zelf al actief waren.

Portret Lea, 68 jaar.

Ik heb vroeger gehockeyd. Ik doe ook aan fitness, maar ik vind *walking hockey* onderscheidend van andere buitensporten omdat er ook een partij gespeeld wordt en er aandacht is voor technische aspecten. De lockdown vond ik erg vervelend, want ik wilde graag buiten sporten. Omdat bewegen zo belangrijk is, ben ik maar binnen gaan sporten. Ik heb meegedaan aan Nederland in Beweging, maar dat niveau is wel iets te laag voor de *walking sports* doelgroep. Mijn fitnessstrainster uploadde filmpjes op internet. En na twee dagen heb ik al gevraagd of ik die filmpjes mocht delen. We hebben een groepsapp met de *walking hockeyers* en ik dacht: als we niet samen mogen sporten dan kunnen we misschien wel allemaal tegelijkertijd sporten, maar dan ieder vanuit zijn eigen huis. Dus toen heb ik geprobeerd dat een beetje te stimuleren. Daarvoor heb ik een programmaatje gemaakt: beginnen met Nederland in Beweging als warming up en dan een ander filmpje, daar gaf ik dan een link van met wat krachttraining of cardio en dan een *cooling down*. En ik heb wekelijks op de groepsapp gezet van meld je aan, als je mee wilt doen. Ik vind het erg jammer dat dit niet vanuit de vereniging georganiseerd is. Ik heb het idee dat verenigingen daar mogelijkheden hebben laten liggen. De oefeningen die het Ouderenfonds deelde waren mooi, maar dat waren individuele oefeningen. Dat vind ik niet stimulerend. Ik wil een programmaatje op het niveau van de *walking sports*.

Teamgenoten hebben tijdens de lockdown contact met elkaar gehouden via appgroepen, via de gezamenlijke beweegmomenten (zowel online als fysiek) of via online videobelbijeenkomsten. Een trainer van *walking football* geeft aan spelers te hebben geïnterviewd voor een ‘in gesprek met’-item ter vervanging van de wedstrijdverslagen die hij altijd schreef. Bij een andere vereniging hebben spelers een verhaaltje over zichzelf geschreven. De trainer heeft dit gebundeld tot een boekje. Ook is er door een team een gezamenlijke quiz georganiseerd. Enkele trainers hebben aangegeven zelf actief contact te hebben gezocht met de teamgenoten, voornamelijk met teamgenoten die minder sociaal actief zijn. Volgens deze trainers was het belangrijk om de mensen ‘die niet gauw uit zichzelf opbellen’ of niet ‘vooraan lopen’ betrokken te houden, omdat juist deze personen daar baat bij hadden door het ontbreken van de wekelijkse voetbaltrainingen.

2.3 Versoepeling maatregelen: *walking sports* weer toegestaan

Na een intelligente lockdown van anderhalve maand was het vanaf 11 mei weer toegestaan om op anderhalve meter afstand van elkaar in teamverband te sporten. Trainers beschrijven dat er onder deelnemers een grote behoefte was om weer te mogen voetballen en hockeyen, zowel om weer een (aangepaste) partij te mogen spelen als om elkaar weer te kunnen zien. Zo stelt een *walking football* trainer:

‘Toen wij er een paar maanden uitgeleggen hebben met het hele coronagebeuren en niks konden en mochten doen, daarna zijn wij weer begonnen en toen heb ik gevraagd aan de mensen, wat heb je nou het meeste gemist? Wonder boven wonder zeiden ze allemaal: eigenlijk de koffie en een beetje ouwehoeren met elkaar, het sociale.’ (focusgroep 1a)

Ook de deelnemers noemen deze behoefte om weer de *walking sports* met elkaar te mogen uitvoeren, zoals deze 66-jarige *walking football* deelnemer:

‘Nu voel ik ook heel erg hoe ik het mis. Het bewegen met elkaar, ja je kent het verhaal denk ik, lol met elkaar, gedoe in de kleedkamer, het samen sporten. Ik vind het zo ontzettend leuk maar ook belangrijk om te bewegen, het doet mij zo goed. Ja dat is een groot gemis.’

Twee trainers en een deelnemer gaven aan dat de opkomst bij hen op de trainingen na de opheffing van de lockdown veel groter was dan gebruikelijk. Bovendien zijn teams in de zomer blijven trainen, terwijl er gewoonlijk sprake is van een zomerstop. Voor trainers is het belang van OldStars, zowel op het gebied van bewegen als op sociaal vlak door het stilliggen van de activiteiten tijdens intelligente lockdown en de grote behoefte en animo na de versoepeling van de maatregelen, nog duidelijker geworden:

*‘Wat we er zeker van geleerd hebben, om vast te stellen hoe belangrijk alle mensen die nu hebben deelgenomen in de afgelopen jaren aan OldStars sporten, dat het misschien nog wel onderschat wordt hoe belangrijk al deze mensen het vinden. En dat bewegen waar we het net over gehad hebben vinden mensen zeker heel belangrijk, en juist die contacten, dat onderling met elkaar een kopje koffie drinken, een biertje drinken, elkaar een beetje jennen, noem het maar op... alles wat daarbij hoort, ja ik kan het niet vaak genoeg benadrukken dat het vastgesteld moet worden. En als je dan van de week zag, op teletekst dat het NOC*NSF ook zegt van in deze periode bewegen is heel belangrijk, want je ziet ook als ze twee of drie maanden stilgelegen hebben hoeveel mensen alweer behoorlijk stijf geworden zijn, dus hoe belangrijk dat activeren om elke week te sporten is, maar juist ook die component van elkaar zien, met elkaar praten, elkaar scherp houden... enzovoort, enzovoort. Dat is voor mij heel erg een bevestiging geweest van ja, nu zie je pas echt hoe belangrijk OldStars is.’* (Trainer *walking football*, focusgroep 1c)

Teams die half mei gelijk weer van start zijn gegaan hebben coronamaatregelen getroffen en de *walking football* of *hockey* trainingen aangepast zodat deelnemers anderhalve meter afstand van elkaar konden houden. Maatregelen die door trainers en deelnemers zijn benoemd zijn het niet spelen van partijtjes tijdens de training en verbieden om hockeysticks uit te wisselen, kleedkamers en douches te gebruiken en bijeen te komen in de kantine voor of na een training. Meerdere deelnemers geven aan dat zij het samenkomen voor en/of na een training erg misten in deze periode. Trainers en deelnemers geven aan dat alternatieve oefeningen als tactische balspellen, individuele kracht-, cardio- of balansoefeningen en aangepaste partijvormen zijn verzonnen om de trainingen door te laten gaan (zie ook portret Koen). De meningen over deze vormen van trainen lopen uiteen. Zo vond een 73-jarige *walking football* deelnemer deze manier van trainen *‘eigenlijk een beetje tuttig om eerlijk te zeggen’*. Trainers omschrijven dat deelnemers weer erg graag wilden starten met het spelen van partijen. Daarentegen vertelde een *Walking hockey* deelneemster van 68 jaar dat de aangepaste partijvorm, zonder duels en lopen met de bal, haar

juist goed is bevallen. Zij vond dat deze regels het spel ten goede komen, omdat grote niveaoverschillen tussen oud-hockeyers en niet-hockeyers minder zichtbaar waren. Zij denkt dan ook dat deze regels van kracht zullen blijven, ook als anderhalve meter afstand houden in het kader van de coronamaatregelen overbodig wordt. Ook een *walking football* trainer vermoedt dat de training blijvend veranderd is. Zo werd er voor de coronamaatregelen enkel een partij gespeeld, terwijl ze nu ook aandacht besteden aan een *warming up* en *cooling down*.

Het besluit tot aanpassing van de trainingen en het nemen van coronamaatregelen is veelal in samenspraak gedaan, zo geven zowel trainers als deelnemers aan. Een *walking football* deelnemer en oprichter van 62 jaar geeft aan dat aan iedereen is gevraagd welke maatregelen ze in het team zouden willen zien, zoals het ontsmetten van ballen. Volgens de teamgenoten was dit overbodig, dus is besloten dit niet te doen. Een andere *walking football* deelnemer geeft aan dat het team zeer meedenkend was door de lange ervaring in het verenigingsleven. Samen kwamen zij tot suggesties voor alternatieve activiteiten. Dit noemt een andere *walking football* deelnemer van 63 jaar ook: *'Als je 40 jaar in die voetballerij rondloopt en ook als trainer, dan ben je gewend om organisaties aan te passen aan omstandigheden.'* Dit toont dat trainers ruimte aan deelnemers gaven om mee te denken over de invulling van de training en de flexibiliteit, creativiteit en bereidheid onder deelnemers om dat te doen.

Eén team is bewust niet meteen van start gegaan. Een 66-jarige *walking football* deelnemer, voormalig huisarts en initiatiefnemer bij zijn eigen vereniging, geeft aan dat hij als verantwoordelijke voor het team heeft besloten niet gelijk van start te gaan in mei en juni. Hij omschrijft het onverstandig te hebben gevonden omdat het team een risicovolle leeftijdsgroep is en er teamgenoten zijn waarvan partners een kwetsbare gezondheid hebben. Sporten en bewegen op anderhalve meter afstand van elkaar zag hij door het fanatisme van enkele teamgenoten niet zitten. In juli namen de coronabesmettingen zodanig af dat hij het wel aandurfde om de trainingen te hervatten. Zij zijn toen gaan trainen zonder de anderhalve meter afstand in acht te nemen.

Daarnaast zijn twee deelnemers niet van start gegaan na de opheffing van de eerste lockdown, terwijl hun teamgenoten wel de trainingen hervatten. Voor een deelnemer van *walking football* van 66 jaar was de reden hiervoor niet aan corona gerelateerd. Hij en zijn partner zijn op vakantie gegaan. Een andere *walking football* deelnemer van 68 jaar vond het niet verantwoord om gezamenlijk te gaan trainen en was bang dat het houden van anderhalve meter afstand niet goed zou gaan door teamgenoten die hier minder alert op waren en de grote hoeveelheid spelers op het veld (zie portret Theo). Een specifieke reden voor het gevoel van onveiligheid, zoals een verminderde gezondheid (van een partner), heeft deze deelnemer niet genoemd. Deelnemers die wel direct zijn gestart, hebben geen angst ervaren tijdens de trainingen. Een deelneemster aan *walking hockey* geeft aan dat zij geen angst heeft gehad omdat er buiten getraind werd, teamgenoten goed afstand gehouden hebben en er geen partijspel is gespeeld. Bovendien vindt zij bewegen en gezelligheid belangrijk, te belangrijk om niet deel te nemen. Een deelnemer heeft ook het vertrouwen in zijn teamgenoten uitgesproken:

'Wij hebben gelukkig geen besmettingen in de groep, niks, helemaal niet. Maar dat komt ook omdat je zelf voorzichtig bent, ik ga dingen niet opzoeken zelf. Ik bedoel ik ga niet naar een feestje met 20, 30 mensen, dat doe ik niet. En die oudere mensen zullen dat ook niet doen. Dus wij hebben eigenlijk weinig risico.' (*Walking football* deelnemer, 73 jaar)

Portret Theo, 68 jaar.

Ik doe nu al vier jaar aan *walking football*. Ik ben een echte voetballer en ben vroeger ook trainer geweest. Toen de trainingen in mei weer begonnen, ben ik van de acht trainingen die er toen waren om het seizoen af te maken slechts twee keer geweest. Ik vond het onlogisch. Er werd vanuit de overheid gezegd je moet afstand houden, niet de drukte opzoeken en zoveel mogelijk thuisblijven. Ik ben niet iemand die thuisblijft maar ik ga dan geen drukte opzoeken. En als je dan gaat voetballen... ik vraag mij af of dat wel veilig is. In augustus begon de nieuwe ronde trainingen. Toen ben ik wel vaker naar de training gegaan. Maar ik kan niet zeggen dat dat veilig is. Voor mij voelt dat niet zo. Ik probeer op mijn manier anderhalve meter afstand te houden van anderen. Toch is dat wel lastig, zeker tijdens het spelen van een partij en door het aantal deelnemers dat op het veld staat. Ik probeer de bal zo snel mogelijk af te spelen om duels te voorkomen. Maar de trainingen draaien uiteindelijk toch om het spelen van een partij. Anderen zijn niet zo alert op het houden van afstand.

Zowel trainers als deelnemers hebben aangegeven dat het lastig is om de regel om anderhalve meter afstand van elkaar te houden na te leven. Trainers en deelnemers benadrukten dat ze het houden van anderhalve meter afstand tijdens de trainingen een eigen verantwoordelijkheid vonden, maar ook dat het varieerde in hoeverre deze eigen verantwoordelijkheid werd genomen. Vooral bij het spelen van partijen, ook in aangepaste vorm, werd het houden van anderhalve meter afstand lastig bevonden (zie portret Theo). De reacties wisselen van een incident waarbij 'in het enthousiasme' de regels even werden vergeten, tot het 'aan de laars lappen' van de regels door deelnemers die liever geen anderhalve meter afstand houden. Een 63-jarige deelnemer die bij twee verenigingen deelneemt aan *walking football*, heeft deze verschillen ook ervaren (zie portret Koen). Twee *walking football* deelnemers benadrukken dat hun teamgenoten zeer alert waren op het houden van afstand, maar dat dat komt door de samenstelling van de groep:

'Er zitten in de groep waar ik deel vanuit maak een paar voormalig huisartsen dus wat dat betreft is de visie op wat ons nu allemaal overkomt, er is wel een beetje professionele kennis bij. Dat maakt het toch ook wel makkelijker misschien, maar wel duidelijker dat het op een verantwoorde manier allemaal moet gebeuren.' (Walking football deelnemer, 66 jaar)

Ook kan niet iedereen deze verantwoordelijkheid worden toegeschreven, vonden twee *walking football* trainers. Zij gaven bijvoorbeeld aan dat slechthorenden hun teamleden op anderhalve meter afstand niet kunnen verstaan en deelnemers met een zwakkere mentale gezondheid de coronamaatregelen minder goed begrijpen en daardoor minder goed naleven. Dit leverde lastige situaties op, omdat ze deze mensen wel zo lang mogelijk bij de trainingen willen blijven betrekken.

Portret Koen, 63 jaar.

Ik ben een echt voetbaldier. Ik speel al jaren voetbal, ben jeugdtrainer geweest en speel sinds een jaar of vier bij twee *walking football* teams. Toen wij na de lockdown weer mochten trainen zijn we dan ook meteen begonnen, maar wel met aangepaste spelregels. Er is bijvoorbeeld een doelgebied uitgezet waar je niet mag komen. We hebben er een soort korfbal van gemaakt. Je mag de bal alleen afschermen en op anderhalve meter afstand iemand in de weg lopen. Duels zijn dus verboden. Daarom moet je veel bewegen zonder bal en de ruimte gebruiken. Hiervoor hebben we het veld ook anderhalf keer vergroot. Deze regels werkten aardig. Het spelen in vakken heeft niet gewerkt, dan wordt het spel passief. Het is wel jammer dat je een klein beetje politieagentje moet spelen. Mensen vergeten toch in hun enthousiasme om afstand te houden. Er is tussen de twee verenigingen waar ik voetbal een groot verschil in het naleven van de regels. Bij de ene vereniging gaan de mensen slordiger met de protocollen om. Soms zijn mensen niet coachbaar. Dat zit in de persoonlijkheid, dan moet je een harde noot kraken. Mensen willen uit hun fanatisme toch het duel aangaan. Kleedkamers en douches mochten daar ook gebruikt worden. Dat risico was mij te groot, waardoor ik de keuze heb gemaakt daar geen gebruik van te maken. Ook ben ik tijdens de partij bewust aan de zijkant gebleven. Ik heb kort op het punt gestaan om te stoppen bij deze vereniging. Het is niet veilig.

2.4 Opnieuw aanscherping maatregelen: sluiten sportkantines en sporten met anderhalve meter afstand

Na een periode van versoepelingen zijn de coronamaatregelen eind september door de overheid opnieuw aangescherpt. Op 29 september moesten sportkantines weer sluiten. De focusgroepen met trainers hebben net na de aankondiging van de eerste aanscherpingen plaatsgevonden. Het sluiten van de sportkantines is door trainers en deelnemers als zeer jammer omschreven. Het kopje koffie voor- of achteraf een training is belangrijk in het vervullen van sociale behoeften van deelnemers en door het ontbreken daarvan vervalt voor deelnemers dit aspect. Twee trainers vertelden dat zij naar aanleiding van de aanscherpingen van 29 september hadden besloten om de trainingen in ieder geval voor drie weken te stoppen, hoewel dit nog was toegestaan. Een trainer lichtte toe dat dit besluit samen met het team is genomen naar aanleiding van berichten over de oplopende coronabesmettingen in de regio en door de ervaring van de eerste uitbraak, waardoor zij nu 'resoluter' hebben gehandeld. De andere trainer omschreef dat het besluit is genomen omdat hij zelf een coronatest moest ondergaan vanwege lichte klachten. De angst in dit team nam hierdoor toe. Bovendien omschrijft deze trainer de grote mate van verantwoordelijkheid die de deelnemers nemen omdat zij willen voorkomen dat de vereniging moet sluiten als er een coronapatiënt in het team zou zijn. Toch zijn niet alle teams naar aanleiding van deze eerste aanscherpingen gestopt met trainen. Een *walking football* trainer geeft aan:

'Wat ik nu merk, sinds gisteravond... zie ik nu ook weer op die apps dat er dan ontstaat van jongens laten we wel doorgaan! Laten we iets verzinnen dat we ook fysiek bij elkaar kunnen komen. Voorlopig kunnen we nog blijven voetballen gelukkig, met alle beperkingen, maar je ziet dus dat het echt een behoefte vervult.' (focusgroep 1d)

Binnen dit team zoeken deelnemers met elkaar naar alternatieven om binnen de verscherpte maatregelen te kunnen blijven voetballen.

Van een gedeeltelijke lockdown was in de periode van de focusgroepen met trainers nog geen sprake. Toch hebben trainers in drie focusgroepen de komst van een eventuele tweede lockdown benoemd, wat aantoont dat zij zich bewust waren van het feit dat een tweede lockdown zou kunnen worden aangekondigd. Deze reële kans baarde hen zorgen:

‘Ik denk dat als we met walking football weer een forse stap terug moeten doen, dat die mensen dan ook weer een stap terug doen in de beleving en hoe pakken ze het op... enzovoort enzovoort. Dus ik denk wel, ondanks de ervaring van de eerste keer, dat een tweede keer voor ons nog een zware last gaat worden om alles weer met elkaar te herpakken en uitdagingen te zoeken. Zeker als er in het verschiet nog niks positiefs aankomt.’ (Trainer walking football, focusgroep 2c)

Maar de trainers verwachten voor de tweede lockdown wel een verschil in ervaring en verwachtingen met de eerste lockdown. Zo omschrijft een walking football trainer:

‘Wat ook belangrijk is, de eerste keer dat we hiermee geconfronteerd werden, was het voor ons natuurlijk helemaal nieuw. Je wist natuurlijk niet a, wat gebeurt er allemaal? En b, de tijdskeepers wisten we niet. Ik denk dat als er nu zoiets zou gebeuren, dat we weer van het complex af moeten, dat we veel sneller naar alternatieven zullen zoeken.’ (focusgroep 2c)

Na de schrik en onzekerheid van de eerste lockdown lijkt er onder trainers nu een mate van gewenning te zijn, waardoor er sneller besluiten worden genomen om trainingen stil te leggen of juist alternatieven te zoeken. Trainers deelden dan ook hun plannen om in een tweede lockdown (opnieuw) (online) beweegalternatieven te organiseren om de deelnemers actief en betrokken te houden.

Vier deelnemers zijn vlak na de ingang van de gedeeltelijke lockdown op 14 oktober gesproken. Sporten en bewegen moest weer op anderhalve meter afstand van elkaar en teamsporten mochten alleen nog beoefend worden in groepen van maximaal vier personen. Alle vier deelnemers hebben omschreven dat de trainingen stil zijn gelegd, ondanks de mogelijkheid om in groepen van vier te trainen. Een 75-jarige deelnemster aan de walking football heeft haar ongenoegen en onbegrip over de nieuwe maatregelen geuit:

‘En het jammere vind ik... en dan denk ik ja natuurlijk moeten we dat virus onderdrukken maar ik vind het wel heel jammer want wij zijn buiten. En dan ook nog op anderhalve meter. En wij mogen dan niet meer meedoen. En dan denk ik in sportzalen... lijkt mij dat je meer kans loopt maar ja de regering heeft dat zo bepaald. Dat vind ik dan wel heel vreemd eigenlijk he. Mijn gevoel zegt buiten kan het het minste kwaad, als je anderhalve meter afstand houdt he. En dat mogen wij nu dus niet meer.’

Bovendien stelt deze deelnemster dat ze, in tegenstelling tot de eerste lockdown, dit keer van plan is om aan te sluiten bij online trainingssessies om contact te houden met haar teamgenoten. In de eerste lockdown heeft zij hier niet aan meegedaan omdat zij zich zelf goed kon motiveren om actief te blijven. Ook een 63-jarige walking football deelnemer omschrijft een verschil in reactie tussen de eerste en tweede lockdown. In de eerste lockdown hebben hij en zijn teamgenoten niet gezamenlijk bewogen. In de tweede, gedeeltelijke lockdown doen zij dit wel. Samen spreken ze af om te gaan wandelen of fietsen. Deze deelnemer verklaart deze reactie door te omschrijven dat in tegenstelling tot de eerste lockdown de grote shock nu wegblijft:

‘Ja alles was natuurlijk nieuw, die hele lockdown, en ook de schrik die erin zat. Dus ik heb het idee dat we nu wat meer zicht hebben op wat er eventueel nog wel mogelijk is. In het begin was het toch wel even ‘nou jongens, wat er nou toch allemaal gebeurt.’

Zowel trainers als deelnemers benadrukken dus een mate van gewenning aan de situatie en tegelijkertijd de realisatie dat de situatie voort zal duren. Teams die in de eerste lockdown geen gezamenlijke alternatieve activiteiten hadden georganiseerd, doen dat nu wel (of zijn voornemens).

3. Conclusies en aanbevelingen

3.1 Conclusies

Het doel van dit onderzoek is om na te gaan hoe OldStars trainers en deelnemers de gevolgen van de coronamaatregelen in 2020 hebben ervaren en wat hun wensen en behoeften hierbij waren. Hierin is het Ouderenfonds nauw betrokken geweest om in te kunnen gaan op voor hun actuele vragen en behoeften rondom de ontwikkelingen van de coronamaatregelen in Nederland en om bevindingen direct mee te kunnen nemen in de praktijk. De ervaringen, het sentiment en de wensen en behoeften zijn in kaart gebracht met betrekking tot drie fases: de intelligente lockdown (23 maart tot 11 mei), een periode van versoepelingen (11 mei - 29 september) en de eerste aanscherpende maatregelen en start van de gedeeltelijke lockdown (29 september tot eind oktober). Deze ervaringen, behoeften en wensen zijn opgehaald in individuele interviews met tien deelnemers en focusgroepen met veertien trainers.

De onderzoeksvragen die in dit hoofdstuk worden beantwoord zijn:

1. Wat zijn de ervaringen van OldStars deelnemers en trainers met het aan de (variërende) coronamaatregelen aangepaste OldStars sport- en beweegaanbod?
2. Wat zijn de wensen en behoeften van OldStars deelnemers en trainers met betrekking tot (het faciliteren van) bewegen in coronatijd?

Coronamaatregelen zijn aan verandering onderhevig, zoals ook is gebleken tijdens deze onderzoeksperiode. Door mee te gaan met deze actualiteit en in de analyse de focus te leggen op individuele ervaringen en de betekenis die daaraan is gegeven door respondenten, heeft dit onderzoek laten zien hoe OldStars deelnemers en trainers met deze veranderingen en onzekerheden zijn omgegaan en welke verwachtingen zij wat betreft het coronavirus voor de toekomst hebben. Dit informeert en ondersteunt zowel het Ouderenfonds als andere organisaties en trainers voor sportende en bewegende ouderen in het vormgeven van hun aanbod. Op basis van de bevindingen, verspreid over de drie geformuleerde coronaperioden, zijn drie terugkerende hoofdthema's geformuleerd die de ervaringen met de wisselende coronamaatregelen en hun betekenis onder trainers en deelnemers samenvatten: 1) het belang van OldStars; 2) de vindrijkheid en flexibiliteit in het vinden van (beweeg)alternatieven; en 3) de spanning tussen het naleven van maatregelen en de wens om gezamenlijk te sporten. De hieruit volgende wensen en behoeften worden verder uitgewerkt in de aanbevelingen.

Het belang van OldStars benadrukt

Trainers en deelnemers omschrijven OldStars als een sociale beweegmogelijkheid waar de nadruk op het beleven van plezier met elkaar ligt. Het belang van OldStars is door de coronamaatregelen benadrukt, zo geven trainers en deelnemers aan. Dit blijkt uit de behoefte om weer met elkaar te mogen sporten en bewegen, het gemis van de gezamenlijke kop koffie, de alternatieve initiatieven onder deelnemers om elkaar (zowel online als fysiek) te zien en spreken en de vastberadenheid dat in een tweede lockdown opnieuw of voor het eerst te doen. Ook uit de kwantitatieve rapportage blijkt dat OldStars deelnemers de sport (95%) en het contact met hun teamgenoten (91%) hebben gemist (Floor et al., 2020). Toch lijken de gevonden alternatieven niet dezelfde behoefte te vervullen als *walking football* en *hockey*: de opkomst op de trainingen na de lockdown was bij enkele teams groter dan gebruikelijk en er is in de zomervakantie doorgetraind waar normaal gesproken een zomerstop wordt ingelast. Gegeven de behoefte die OldStars vervult, geven de trainers aan dat er oog moet zijn voor de OldStars deelnemers die minder sociaal actief zijn. Deze trainers hebben contact gezocht met deze deelnemers ten tijde van de lockdown om hen betrokken te houden. Trainers benoemen daarnaast niet enkel het belang van OldStars voor de eigen deelnemers, maar ook voor de ouderen die niet aan OldStars deelnemen. Door de coronamaatregelen kunnen zij in een sociaal isolement terecht gekomen zijn. Uit onderzoek van Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) uit juli 2020 blijkt inderdaad dat de emotionele eenzaamheid (het missen van een

betekenisvolle band) onder 75-plussers door de coronapandemie is verdubbeld (SCP, 2020). Toch is de sociale eenzaamheid, het gemis aan contacten, niet gestegen. Dit lijkt ook voor OldStars deelnemers op te gaan: ondanks de gevonden alternatieven om contact met elkaar te houden, vervullen deze alternatieven niet de emotionele behoeftes die wel vervuld worden door gezamenlijk teamsport te beoefenen en voor en na een training gezamenlijk een kop koffie te drinken. De coronapandemie heeft voor de betrokkenen in dit onderzoek nog duidelijker gemaakt welke behoeftes OldStars vervult voor de fysieke en sociaal-emotionele gezondheid van deelnemers door samen te bewegen.

Vindingrijkheid en flexibiliteit in het vinden van (beweeg)alternatieven

Trainers en deelnemers blijken zeer actief en flexibel geweest ten tijde van de intelligente lockdown en de periode waarin op anderhalve meter van elkaar weer gesport mocht worden. Tijdens de intelligente lockdown zijn deelnemers op zoek gegaan naar beweegalternatieven. Deze hebben zij individueel gevonden in wandelen en fietsen, maar ook in gezamenlijke beweegmomenten die zijn georganiseerd door de deelnemers zelf zoals wandelen in groepen of het geven van online trainingen. Ook is er contact met elkaar gehouden via appgroepen en videobelbijeenkomsten. Deze bevindingen komen overeen met die van de kwantitatieve rapportage, waar 60 procent van de respondenten alternatieve beweegvormen heeft ontdekt in de vorm van wandelen of fietsen en het volgen van online trainingen en 80 procent aangeeft contact te hebben gehouden met hun teamgenoten (Floor et al., 2020). Na opheffing van de intelligente lockdown zijn bijna alle respondenten gestart met de trainingen. Ook dit beeld komt overeen met de bevindingen van de kwantitatieve rapportage waar 81 procent van de respondenten na de intelligente lockdown hun deelname aan de OldStars trainingen heeft hervat (Floor et al., 2020). Trainers hebben trainingsalternatieven gevonden waardoor *walking football* en *hockey* op anderhalve meter afstand van elkaar beoefend konden worden. In samspraak met deelnemers is bijvoorbeeld gekomen tot aangepaste partijvormen, tactische oefeningen of individuele cardio-, kracht- en balansoefeningen. De mate waarin deze aangepaste trainingsvorm beviel bij de deelnemers verschilt. Er zijn teams waarvoor de trainingen blijvend zijn veranderd, maar ook deelnemers die aan hebben gegeven terug te willen gaan naar de oorspronkelijke partijvorm. De verwachtingen van trainers is dat het verzinnen en organiseren van alternatieve activiteiten ten tijde van nieuwe coronamaatregelen nog sneller zal gaan door gewenning aan de situatie. Uit alle gevonden alternatieven blijkt dat de trainers en deelnemers zeer vindingrijk zijn geweest in het zoeken van alternatieven om (gezamenlijk) actief te blijven en contact met elkaar te houden. Een kanttekening hierbij is dat in dit onderzoek deelnemers en trainers met verscheidene functies zijn gesproken. De geïnterviewde trainers hebben zichzelf omschreven als kartrekkers en benoemden dat de huidige deelnemers enthousiastelingen zijn, wat ook blijkt uit de zorgen over het wegvallen van de kartrekkers en werven van nieuwe deelnemers onder trainers. Dit kan van invloed zijn op de vindingrijkheid van deze groep.

Spanning tussen het naleven van maatregelen en de wens om gezamenlijk te sporten

Tegenover de behoefte om gezamenlijk *walking football* of *walking hockey* te willen beoefenen, staan de coronamaatregelen die deze mogelijkheid beperken. Er blijken verschillen te zijn in hoe teams en deelnemers met de coronamaatregelen omgaan en deze naleven. Niet alle deelnemers en teams zijn na opheffing van de intelligente lockdown van start gegaan met *walking football* en *hockey* trainingen, vanwege een gevoel van onveiligheid en angst om het coronavirus op te lopen. Deze deelnemers en teams zijn later in de zomer alsnog gestart. De reactie op de eerste aanscherpingen van de coronamaatregelen verschilt tussen teams. Na de aankondiging dat sportkantines weer moesten sluiten zijn twee teams uit voorzorg gestopt met trainen. Daarentegen was een ander team vastberaden om te blijven zoeken naar alternatieven om zo lang mogelijk door te kunnen trainen. Het naleven van de maatregel om anderhalve meter afstand van elkaar te houden, wordt door trainers en deelnemers omschreven als de eigen verantwoordelijkheid. De mate waarin deze verantwoordelijkheid wordt genomen verschilt volgens de trainers en deelnemers; niet alle teamgenoten lijken zich aan de coronamaatregelen te houden. Zo blijkt in partijen het houden van anderhalve meter afstand lastig en zijn er deelnemers die de regels minder goed begrijpen of kunnen naleven, zoals slechthorenden en (beginnend) dementerenden. Trainers hebben

de wens om deze deelnemers zo lang als het kan bij de groep betrokken te houden. Dat niet iedere deelnemer de coronaregels geheel naleeft, levert lastige situaties op en een enkele deelnemer wilde hierdoor niet trainen. Dit wijst erop dat de toegankelijkheid van het OldStars aanbod daardoor voor enkele deelnemers wordt beperkt. Ook in de kwantitatieve rapportage is gebleken dat respondenten het naleven en handhaven van de geldende regels belangrijk vinden en dat een klein deel van de respondenten aanvullende maatregelen nodig acht (Floor et al., 2020).

3.2 Aanbevelingen

Op basis van de uitkomsten van dit onderzoek worden enkele aanbevelingen gedaan om sport- en beweegaanbod voor ouderen voldoende aan te laten sluiten bij de wensen van ouderen en trainers in periodes waarin door coronamaatregelen teamsporten al dan niet zijn toegestaan:

- Het is raadzaam om uitwisseling tussen trainers te stimuleren, zowel voor algemene OldStars zaken als over de invloeden van corona op deelnemers en OldStars aanbod. Er is onder de geïnterviewde trainers en deelnemers een grote mate van vindingrijkheid en flexibiliteit om alternatieve beweegvormen en trainingen te bedenken. De geïnterviewde trainers zijn binnen OldStars zeer actief, hebben veelal meerdere functies (als trainer, clubmanager, initiatiefnemer of lid van de spelersraad) en omschrijven zichzelf als kartrekkers. Dit is mogelijk een oorzaak voor de hoge mate van creativiteit en vindingrijkheid voor trainingsalternatieven binnen deze groep. Door uitwisseling te stimuleren, blijft deze creativiteit niet beperkt tot deze kartrekkers. Bovendien hebben trainers hun zorgen geuit over het voortbestaan van OldStars als zij als kartrekkers wegvallen, waaruit een behoefte aan uitwisseling met andere trainers is gebleken.
- Het is belangrijk dat er voldoende aandacht voor eenzame ouderen is om hen bij OldStars betrokken te houden. Te denken valt aan een uitnodiging voor online bijeenkomsten, een telefoontje door de trainer of, wanneer de coronaregels dat toelaten, een beweegactiviteit op anderhalve meter afstand zoals wandelen. Dit blijkt uit het feit dat het voor de geïnterviewde trainers en deelnemers door de coronapandemie nog duidelijker is geworden welke sociale behoefte OldStars kan vervullen, zoals ook in de kwantitatieve rapportage naar voren is gekomen (Floor et al., 2020). De behoefte om gezamenlijk teamsport te beoefenen en elkaar fysiek te zien en spreken, was onder OldStars deelnemers groot en trainers benadrukken de kans op eenzaamheid onder ouderen (die niet zelf contact met teamgenoten zoeken, niet durven deel te nemen aan de activiteiten vanwege corona of die helemaal niet deelnemen aan OldStars) ten gevolge van de coronamaatregelen.
- Het is raadzaam om van het naleven van de coronamaatregelen expliciet een gezamenlijke verantwoordelijkheid te maken. Het naleven van de coronaregels wordt door trainers en deelnemers omschreven als een eigen verantwoordelijkheid. Dit levert spanningen op, omdat niet iedereen deze verantwoordelijkheid wil en kan nemen, waardoor anderen zich onveilig voelen. De toegankelijkheid van de training wordt daardoor voor deze deelnemers beperkt. Door van het naleven van de coronamaatregelen expliciet een gezamenlijke verantwoordelijkheid te maken, zoals door gezamenlijk protocollen op te stellen of gedragsregels te formuleren, wordt dit onderwerp bespreekbaar gemaakt en kunnen deelnemers die zich niet aan de regels houden hierop worden aangesproken. Dit vergroot de mogelijkheid voor kwetsbaardere ouderen om deel te nemen aan de trainingen.
- Om tot een beweegvorm te komen waarbij elke deelnemer zich comfortabel voelt, is het van belang deelnemers inspraak te geven in de vormgeving van de training ten tijde van corona. De mate waarin de trainingsalternatieven op anderhalve meter afstand zijn bevallen verschilt onder

deelnemers. In sommige gevallen zijn OldStars deelnemers en trainers gezamenlijk tot beweegalternatieven op anderhalve meter afstand gekomen. Door dat gezamenlijk te doen, kan besproken worden welke individuele wensen deelnemers hebben om gezamenlijk tot een alternatief te komen.

Referenties

Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland (BLCN) (2020). *Brandbrief leefstijlcampagne aan ministerie VWS*. Geraadpleegd op 13-11-2020, van <https://blcn.nl/brandbrief-leefstijlcampagne-aan-vws/>

Da Silveira, M.P., Da Silva Fagundes, K.K., Bizuti, M.R., Starck, É., Rossi, R.C. & De Resende e Silva, D.T. (2020). Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: an integrative review of the current literature. *Clinical and Experimental Medicine*, 1-14. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10238-020-00650-3>

Ferreira, M.J., Irigoyen, M.C., Consolim-Colombo, F., Saraiva, J.F.K. & De Angelis, K. (2020). Physically Active Lifestyle as an Approach to Confronting COVID-19. *Arq Bras Cardiol*, 114(4), 601-602. DOI: <https://doi.org/10.36660/abc.20200235>

Floor, C., Slot-Heijs, J. & Collard, D. (2020). *OldStars in coronatijd: wensen en behoeften van deelnemers*. Utrecht: Mulier Instituut.

Nederlands Instituut voor Leefstijlgeneskunde (NILG) - Lifestyle4Health (2020). *Wetenschappelijke notitie over de relaties tussen COVID-19, metabole ontregeling, weerstand en leefstijlinterventies*. Geraadpleegd op 27-10-2020, van <https://publications.tno.nl/publication/34636639/US07iV/TNO-2020-covid.pdf>

Park, S.H., Han, K.S. & Kang, C.B. (2014). Effects of exercise programs on depressive symptoms, quality of life, and self-esteem in older people. *Applied Nursing Research*, 27(4), 219-226. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2014.01.004>

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) (2020). *Risicogroepen en COVID-19*. Geraadpleegd op 27-10-2020, van <https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/risicogroepen>

Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) (2020). *Welbevinden ten tijde van corona: Eerste bevindingen op basis van een bevolkingsenquête uit juli 2020*. Gedownload op 13-11-2020, van <https://www.scp.nl/binaries/scp/documenten/publicaties/2020/09/10/welbevinden-ten-tijde-van-corona.-eerste-bevindingen-op-basis-van-een-bevolkingsenquête-uit-juli-2020/Welbevinden+ten+tijde+van+corona.pdf>

Publicaties ZonMw-project Aanpassing van beweegaanbod aan het ‘nieuwe normaal’

Over OldStars:

- Gutter, K., Stuij, M., Floor, C., Slot-Heijs, J. & Collard, D. (2021). *OldStars: sporters en trainers over het gemis van samen sporten in tijden van corona*. Factsheet 2021/1. Utrecht: Mulier Instituut. Geraadpleegd op: <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/25771/oldstars-sporters-en-trainers-over-het-gemis-van-samen-sporten-in-tijden-van-corona/>
- Floor, C., Slot-Heijs, J. & Collard, D. (2021). *OldStars in coronatijd: wensen en behoeften van deelnemers*. Utrecht: Mulier Instituut. Geraadpleegd op: <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/25770/oldstars-in-coronatijd-wensen-en-behoeften-van-deelnemers/>
- Gutter, K. & Stuij, M. (2021). *OldStars over het gemis van samen koffiedrinken, ouwehoeren en sporten. Trainers en sporters over hun ervaringen, wensen en behoeften met walking sports in tijden van corona*. Utrecht: Mulier Instituut. Geraadpleegd op: <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/25769/oldstars-over-het-gemis-van-samen-koffiedrinken-ouwehoeren-en-sporten/>

Over de Nationale Diabetes Challenge Light:

- Dellas, V., Collard, D., Floor, C., Slot-Heijs, J. & Stuij, M. (2021). *Nationale Diabetes Challenge Light: Ervaringen met een aangepast wandelinitiatief als gevolg van de coronamaatregelen in 2020*. Factsheet 2021/3. Utrecht: Mulier Instituut. Geraadpleegd op: <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/25796/nationale-diabetes-challenge-light-ervaringen-met-een-aangepast-wandelinitiatief-als-gevolg-van-de-coronamaatregelen-in-2020/>
- Floor, C., Slot-Heijs, J. & Collard, D. (2021). *Nationale Diabetes Challenge in coronatijd: wensen en behoeften van deelnemers*. Utrecht: Mulier Instituut. Geraadpleegd op: <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/25795/nationale-diabetes-challenge-in-coronatijd-wensen-en-behoeften-van-deelnemers/>
- Dellas, V. & Stuij, M. (2021). *Wandelen op anderhalve meter afstand. Een kwalitatief onderzoek naar ervaringen van deelnemers en professionals met de Nationale Diabetes Challenge Light in tijden van corona*. Utrecht: Mulier Instituut. Geraadpleegd op: <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/25797/wandelen-op-anderhalve-meter-afstand/>



Mulier Instituut | Sportonderzoek voor beleid en samenleving
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht | Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht
T +31 (0)30 721 02 20 | info@mulierinstituut.nl | www.mulierinstituut.nl