


mulier instituut



# Wandelen op anderhalve meter afstand

Een kwalitatief onderzoek naar ervaringen van deelnemers en professionals met de Nationale Diabetes Challenge Light in tijden van corona

Vicky Dellas

Mirjam Stuij

# Wandelen op anderhalve meter afstand

Een kwalitatief onderzoek naar ervaringen van deelnemers en professionals met de Nationale Diabetes Challenge Light in tijden van corona

**Vicky Dellas**  
**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](http://www.mulierinstituut.nl)  
E [info@mulierinstituut.nl](mailto:info@mulierinstituut.nl) | T @mulierinstituut

© De foto op het voorblad is gemaakt door Ronald Hoogendoorn Fotografie.

## Inhoudsopgave

Samenvatting	4
1. Aanleiding	5
2. Methode	7
3. Corona juist stimulans om deel te nemen	9
4. Wandelen op anderhalve meter, zo makkelijk is dat niet	11
5. Geen koffie op het terras, maar snel naar huis in het donker	13
6. 14 oktober 2020, de maatregelen weer aangescherpt	15
7. Aspecten die bijdragen aan het organiseren van een <i>challenge light</i> in tijden van corona	17
8. Concluderend	21
Literatuurlijst	23

## Samenvatting

De in Nederland geldende coronamaatregelen hebben impact op de samenleving als geheel, maar in het bijzonder op ouderen en mensen met een chronische aandoening. Zij worden geadviseerd extra voorzichtig te zijn, door bijvoorbeeld zoveel mogelijk thuis te blijven en contact met anderen te vermijden. Tegelijkertijd wordt juist voor hen voldoende beweging van groot belang geacht voor de mentale en fysieke gezondheid. De Nationale Diabetes Challenge, een jaarlijks terugkerende ‘wandelinginterventie’ van de Bas van de Goor Foundation, heeft als doel mensen met een (verhoogd risico op) diabetes type 2 en/of andere chronische aandoeningen meer te laten bewegen om zo een bijdrage te leveren aan de kwaliteit van leven en fysieke gezondheid. Gedurende 20 weken organiseren zorg- en sportprofessionals lokaal wekelijkse wandelingen om samen te trainen voor een vierdaagse.

Vanwege het coronavirus en de bijbehorende maatregelen is de Nationale Diabetes Challenge dit jaar anders vormgegeven en pas in het najaar gestart in plaats van het voorjaar. Doel van dit kwalitatieve onderzoek was om inzicht te krijgen in de ervaringen van de deelnemers en uitvoerende professionals met deze ‘Nationale Diabetes Challenge Light’, om de Bas van de Goor Foundation te helpen met het aanpassen van het aanbod aan de eisen van de coronamaatregelen en de behoeften van deelnemers en betrokken uitvoerende professionals.

Dataverzameling heeft plaatsgevonden tussen half september en begin november 2020, een periode waarin de coronamaatregelen na een eerdere versoepeling van regels gaandeweg weer aangescherpt werden. We hebben online (groeps)gesprekken met betrokken zorg- en sportprofessionals gevoerd, aangevuld met telefonische interviews met deelnemers. Daarnaast hebben we via mail enkele respondenten (opnieuw) bevestigd na aanscherping van de maatregelen.

Het organiseren van de Nationale Diabetes Challenge Light bleek, door de telkens veranderende coronamaatregelen, een behoorlijke uitdaging. Desondanks waren professionals en deelnemers (juist) dit jaar gemotiveerd de *challenge* te organiseren en deel te nemen. Uitwisseling tussen verschillende professionals en beweegaanbieders over hun ervaringen kan bijdragen aan het gezamenlijk bedenken van oplossingen voor de uitdagingen die op het pad komen in het organiseren van beweegaanbod in tijden van corona.

De resultaten van dit onderzoek bieden ook handvaten voor organisaties met beweegaanbod voor mensen met diabetes en andere chronische aandoeningen.

# 1. Aanleiding

De in Nederland geldende coronamaatregelen hebben gevolgen voor de samenleving als geheel, maar in het bijzonder op ouderen en mensen met een chronische aandoening. Zij worden geadviseerd extra voorzichtig te zijn, bijvoorbeeld door zoveel mogelijk thuis te blijven en afstand tot anderen te houden. Zij hebben een verhoogd risico om ernstig ziek te worden wanneer zij besmet raken met het coronavirus (RIVM, 2020). Tegelijkertijd wordt voldoende beweging voor hen van groot belang geacht voor hun fysieke en mentale gezondheid (Molema et al., 2020; Park et al., 2014; Regeer et al., 2017). Daarnaast is eenzaamheid een veel voorkomend probleem onder ouderen in Nederland (GGD, CBS & RIVM, 2016), wat door de corona en de coronamaatregelen lijkt te zijn toegenomen (Rijksoverheid, 2020). Eenzame personen voelen zich minder gelukkig, zijn minder tevreden met hun leven en ervaren hun gezondheid als slechter dan mensen die niet eenzaam zijn (Van Beuningen & De Witt, 2016). Het sociale contact door middel van een gezamenlijke beweegactiviteit draagt bij aan het tegengaan van eenzaamheid. Het realiseren van passend beweegaanbod voor deze doelgroep is dan ook een belangrijke en uitdagende opgave voor beweegaanbieders.

Van half maart tot halverwege mei was er in Nederland sprake van een ‘intelligente lockdown’ en werd iedereen geacht zo veel mogelijk thuis te blijven. Het georganiseerde sport- en beweegaanbod lag in die periode stil. Cijfers laten zien dat ouderen en mensen met een chronische aandoening minder hebben bewogen dan in een ‘normale’ lente (RIVM, 2020; Van den Dool, 2020). Ook de Nationale Diabetes Challenge (NDC) ging niet door. De NDC is een jaarlijks terugkerende ‘wandelinventie’ van twintig weken van de Bas van de Goor Foundation, die als doel heeft mensen met een (verhoogd risico op) diabetes type 2 en/of andere chronische aandoeningen meer te laten bewegen, om zo een bijdrage te leveren aan de kwaliteit van leven en fysieke gezondheid (Regeer et al., 2020). De NDC wordt gefaciliteerd door de Bas van de Goor Foundation. Het wordt lokaal georganiseerd door zorg- en sportprofessionals, die gedurende twintig weken wekelijkse wandelbijeenkomsten begeleiden waarbij wordt toegewerkt naar deelname aan een wandelvierdaagse. De NDC is in de interventiedatabase opgenomen als ‘goed onderbouwd’ (Bas van de Goor Foundation, 2019). In 2019 namen bijna 4.700 deelnemers bij 216 locaties in Nederland deel (Volksgezondheidszorg.info, 2020).

De NDC 2020 zou oorspronkelijk tussen halverwege april en halverwege mei starten en op de laatste zaterdag van september worden afgesloten met een landelijk eindfestival. Toen de coronamaatregelen vanaf half mei 2020 weer werden versoepeld, heeft de Bas van de Goor Foundation besloten dit jaar alsnog een NDC te organiseren, maar de editie werd verkort tot tien weken en de deelnemers moesten anderhalve meter afstand van elkaar houden. De afsluiting werd lokaal georganiseerd. Vanwege deze aanpassingen is het de Nationale Diabetes Challenge Light (NDCL) genoemd, die in september 2020 is gehouden/gestart.

Om inzicht te krijgen in wat deze variant van de NDC in tijden van corona voor de deelnemers en de uitvoerende professionals betekende, hebben we van september tot november een kwalitatief onderzoek uitgevoerd. De volgende onderzoeksvraag stond hierbij centraal:

*Wat zijn de ervaringen van deelnemers en betrokken professionals met de Nationale Diabetes Challenge Light?*

In deze rapportage doen we verslag van de uitkomsten. Dit onderzoek is onderdeel van een groter onderzoek dat wordt gefinancierd door het ZonMw programma ‘COVID-19 Wetenschap voor de Praktijk’. De deelnemers van de NDCL zijn vlak voor de start van de NDCL ook via een vragenlijst bevraagd over de

invloed van coronamaatregelen op hun beweeggedrag en hun sentimenten, wensen en belemmeringen over deelname aan de NDCL (zie Floor, Slot-Heijs, & Collard, 2021).

### **Leeswijzer**

In de volgende hoofdstukken presenteren we de methode (hoofdstuk 2) en de resultaten over de motivatie van professionals en deelnemers om dit jaar al dan niet deel te nemen aan de NDCL (hoofdstuk 3). Daarna volgen twee hoofdstukken over de ervaringen met het houden van anderhalve meter afstand tijdens de wandelingen (hoofdstuk 4) en aanpassingen en veranderingen van de NDCL vergeleken met de reguliere NDC (hoofdstuk 5). In hoofdstuk 6 gaan we in op wat de verdere aanscherping van de coronamaatregelen vanaf 14 oktober 2020 (maximaal met 4 mensen in de openbare buitenruimte) betekende voor professionals en deelnemers. We sluiten af met enkele tips voor het organiseren van sport- en beweegaanbod in tijden van corona (hoofdstuk 7) en een conclusie (hoofdstuk 8). Door de hoofdstukken heen introduceren we de deelnemers in korte portretten die weergeven hoe zij de intelligente lockdown hebben ervaren en welke invulling zij in die periode aan sporten en bewegen hebben gegeven. De namen die we hierbij gebruiken zijn fictief.

## 2. Methode

Tijdens de dataverzameling is sprake geweest van continue afstemming met medewerkers van de Bas van de Goor Foundation, om in te kunnen spelen op de vragen die zij hadden in aanloop naar het starten van de NDCL. We zijn op verschillende momenten gedurende het project met hen in gesprek gegaan om te vragen wat ze op dat moment graag wilden weten. De Bas van de Goor Foundation had met name interesse in de ervaringen van de zorg- en sportprofessionals, omdat de lokale organisatie van de *challenge* vooral in hun handen ligt. Daarom zijn we gestart met twee focusgroepen met professionals, waarin interactie en onderlinge uitwisseling tussen de professionals centraal stonden. Vervolgens hebben we deelnemers individueel geïnterviewd om hun ervaringen op te tekenen (zie figuur 2.1).

Op 14 oktober 2020 zijn de coronamaatregelen aangescherpt, wat onder andere betekende dat samenscholingen van meer dan vier mensen (ook op anderhalve meter afstand) in de buitenlucht niet waren toegestaan. De Bas van de Goor Foundation heeft conform deze nieuwe maatregelen besloten geen groepsbijeenkomsten meer te organiseren. Het was aan de uitvoerende professionals zelf of zij lokaal hun wandelgroepen konden aanpassen aan deze nieuwe maatregelen en dus door konden laten gaan. Deze aanscherping had ook invloed op de reeds geplande wijze van dataverzameling. Oorspronkelijk hadden we gepland bij een wandelgroep mee te lopen om te observeren en deelnemers te vragen naar hun ervaringen. Dit kon niet doorgaan. Omdat we juist graag wilden weten hoe de professionals en deelnemers deze wijzigingen ervaren, hebben we vanaf dat moment of verschillende wijzen aanvullende data verzameld (zie figuur 2.1).

**Figuur 2.1 Schematische weergave tijdsplan en methode dataverzameling**



### Werving

Deelnemers zijn geworven via de online vragenlijst uit het kwantitatieve deel van de studie, waarin respondenten zijn gevraagd of zij naderhand benaderd mochten worden voor een aanvullend interview (Floor, Slot-Heijs & Collard, 2021). Van deze lijst hebben wij vervolgens een aantal deelnemers geselecteerd, waarbij we variatie hebben gezocht in geslacht, leeftijd en eerdere deelname aan de *challenge*. Betrokken zorg- en sportprofessionals hebben via de Bas van de Goor Foundation een uitnodiging gekregen om deel te nemen aan een groepsinterview met andere zorg- of sportprofessionals. Geïnteresseerden konden zich rechtstreeks via een aanmeldlink bij ons aanmelden. Om voldoende

professionals te werven heeft de Bas van de Goor Foundation actief enkele professionals benaderd. De professionals die wij hebben gesproken, lijken bovengemiddeld betrokken bij de *challenge*.

## Onderwerpen

Alle interviews hadden een open karakter waarin de respondenten de ruimte kregen voor hun eigen verhaal en inbreng. In de interviews met de deelnemers hebben we gesproken over hoe zij de intelligente lockdown en het sporten en bewegen in die periode hebben ervaren en wat hun ervaringen en behoeften zijn met betrekking tot de NDCL. Met de zorgprofessionals hebben we gesproken over hun afwegingen om dit jaar wel of niet deel te nemen aan de NDCL, hun ervaringen, hun gedachten over leefstijl als preventie en hoe zij de rol van de Bas van de Goor Foundation zien bij het organiseren van een NDCL die voldoet aan de coronamaatregelen. In het groepsinterview met de sportprofessionals is eveneens ingegaan op hun afwegingen en ervaringen met betrekking tot de NDCL. Aanvullend is met hen gesproken over hun ervaringen en eventuele behoeften aan ondersteuning voor het begeleiden van mensen met diabetes of andere chronische ziekte en hoe zij het verloop van het contact en de samenwerking met zorgprofessionals in het kader van de NDCL ervaren.

## Aanvullende dataverzameling

Na 14 oktober hebben we op verschillende manieren aanvullende data verzameld om te achterhalen wat er bij professionals en deelnemers leefde na het besluit van de Bas van de Goor Foundation om geen groepsbijeenkomsten meer te organiseren. We hebben de professionals uit de eerder gehouden groepsdiscussies gevraagd naar hun beslissing over hun wandelgroep, wat ze daar zelf van vonden en wat ze van hun deelnemers hoorden. Eén professional heeft schriftelijk enkele vragen voorgelegd aan deelnemers voor hun eerste reactie na het horen van de aanscherping van de maatregelen op 14 oktober en hun ervaringen en gevoel van veiligheid met het lokaal besluit om door te wandelen. Daarnaast hebben we nog een deelnemer en een twee sportprofessionals telefonisch geïnterviewd (zie figuur 2.1).

## Analyse

Alle interviews zijn opgenomen met een spraakrecorder en uitgewerkt in een uitgebreide samenvatting. Voor de analyse hebben we gebruik gemaakt van het programma MaxQda, software voor kwalitatieve data-analyse. Om de ervaringen van de betrokkenen beter te begrijpen hebben we de data thematisch op inhoud geanalyseerd met daarbij oog voor het gehele ‘verhaal’ dat een respondent vertelde en het moment van vertellen (Guest, MacQueen & Namey, 2011; Riessman, 2008). Een voorbeeld daarvan is dat we binnen de verhalen van de respondenten expliciet hebben gekeken naar tegenstrijdigheden in hun verhaal en hoe die te begrijpen. Deze aanpak was van belang omdat de coronamaatregelen varieerden in de periode van dataverzameling en de aanwezigheid van het coronavirus een grote impact op de samenleving als geheel heeft, bijvoorbeeld wat betreft mogelijkheden, ervaringen en angsten die mensen hebben. Zo kunnen mensen tegenstrijdige dingen zeggen in hun verhaal met betrekking tot hun ervaringen en angsten.

## Context

Deze studie maakt deel uit van het onderzoeksproject Aanpassing van beweegaanbod aan het ‘nieuwe normaal’ dat mogelijk is gemaakt door ZonMw binnen de programmalijn ‘COVID-19 Wetenschap voor de praktijk’ (projectnummer 10430042010039). In afstemming met de Bas van de Goor Foundation en het Nationaal Ouderenfonds 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 van en professionals betrokken bij de Nationale Diabetes Challenge Light van de Bas van de Goor Foundation. De overige publicaties die uit dit project zijn voortgekomen staan in de referentielijst achterin dit rapport vermeld.



### 3. Corona juist stimulans om deel te nemen

Van de tien zorg- en sportprofessionals die we spraken, hebben zes besloten dit jaar deel te nemen aan de lokale organisatie van de NDCL. Deze professionals zijn al meerdere jaren betrokken bij de NDC en gaven aan erg gemotiveerd te zijn om wandelgroepen te organiseren, dit jaar in het bijzonder. Ze gaven aan dat het belang van bewegen voor mensen met diabetes of andere chronische ziekte, juist in tijden van de pandemie, groot is en wilden dit stimuleren. Ook doordat de sport- en beweegmogelijkheden door de coronamaatregelen beperkter waren geworden. Daarnaast zagen ze bij de deelnemers dat de behoefte om te wandelen groot was. Niet alleen veel oud-deelnemers kwamen terug, maar begeleiders zagen ook veel nieuwe gezichten. Zo ook zorgprofessional Alma:

‘Ik had niet verwacht dat we zo veel deelnemers zouden hebben. [...] Een groot deel is al bekend bij ons. [...] We hebben zo veel nieuwe mensen. Sta ervan te kijken.’

Drie van de vier die van het organiseren afzagen, gaven aan dat de belangrijkste reden om dit jaar niet mee te doen te maken had met aan coronagerelateerde drukte in de (huisartsen)praktijk. De professionals die wel deelnemen herkennen deze drukte. Zorgprofessional Alma wandelt in haar gemeente bijvoorbeeld met minder wandelgroepen dan normaal gesproken:

‘Normaal doen we mee vanuit negen gemeentes. Eén collega had het druk in de praktijk. Een soort stuwmeer na corona. Extra werkdruk en dan ook nog wandelingen organiseren was iets te veel.’

De reden van de vierde professional was dat de gemeente had besloten niet deel te nemen vanwege de risico's die het coronavirus meebracht en omdat de gemeente niet geassocieerd wilde worden met een eventuele brandhaard onder de wandelaars.

De timing van de start van de Nationale Diabetes Challenge Light in september 2020 was volgens de professionals niet ideaal. Omdat het vlak na de zomervakantie was en sommige professionals nog op vakantie waren of net terug, moest alles in korte tijd worden georganiseerd. Ondanks de aangepaste vorm van de NDCL merkten de professionals dat deelnemers blij waren dat de *challenge* alsnog doorging. Dit werd door de deelnemers die we hebben gesproken bevestigd. Niet alleen vonden ze het fijn om een beweegactiviteit te hebben, de wandelgroep zorgde ook voor een stok achter de deur om daadwerkelijk, in elk geval één keer in de week iets aan bewegen te doen. In beweging blijven tijdens de intelligente lockdown was namelijk niet voor iedereen even gemakkelijk, bijvoorbeeld voor Marietje (52):

‘Lopen kan natuurlijk altijd, maar daar moet je jezelf toe zetten. Heb ik op een gegeven moment wel gedaan, maar ja... weinig. [...] Je verzint iedere keer smoezen om niet te gaan.’

Marietje is 52 jaar en loopt dit jaar voor de derde keer mee met de NDC. Marietje doet veel vrijwilligerswerk, bijvoorbeeld bij het verpleeghuis en een zorgboerderij. Tijdens de intelligente lockdown is al haar vrijwilligerswerk komen te vervallen en daarmee ook een groot deel van haar sociale contacten en dagelijkse beweegmomenten. Af en toe heeft ze zichzelf er toe kunnen zetten om een wandeling te maken. Toch heeft het haar veel moeite gekost. Ze vertelt dat ze weet dat het goed is voor haar om te bewegen, maar dat het makkelijk was om redenen te verzinnen om niet te gaan. Ze is daarom erg blij dat in september de NDCL van start is gegaan. Niet alleen zodat ze op een vast moment in de week kon bewegen, maar ook om weer samen met mensen te zijn.

Hoewel de professionals in eerste instantie hadden verwacht dat onder deelnemers angst voor het virus zou heersen, hebben ze dergelijke signalen niet opgevangen in de groep(en) die ze begeleidden. Integendeel, de wandelgroepen raakten snel vol, onder andere met deelnemers die voor het eerst meeliepen. Iedereen was erg gedreven om te starten met de wandelgroep. Wel gaf zorgprofessional Veerle aan dat de wandelgroep die zij heeft begeleid uit 'erg fitte mensen' bestond, waardoor ze het vermoeden had dat degenen die eventueel kwetsbaarder zijn of zich kwetsbaar voelen, dit jaar niet hebben deelgenomen. Terwijl dat misschien juist degenen waren die bereikt moesten worden, aldus Veerle:

'Ik denk dat de groepen die bang zijn zich minder vaak hebben aangemeld. Ik moet zeggen dat we een fitte groep hebben nu. Dus het kan zijn dat de mensen die toch wat kwetsbaarder zijn het niet opzoeken. Dus de mensen die je eigenlijk zou willen bereiken zijn niet bereikt. Afgelopen jaar hadden we ook een deel van de groep die wat kwetsbaarder was en die zie je nu helemaal niet.'

De deelnemers die wij hebben gesproken, hebben zelf weinig tot geen angst ervaren voor het oplopen van het virus ervaren tijdens het wandelen. Ook was volgens hen bij het merendeel van de mededeelnemers weinig sprake van angst. Degenen die zich wel angstig voelden leken over het algemeen de oudere wandelaars, al waren lang niet alle ouderen angstig.

## 4. Wandelen op anderhalve meter, zo makkelijk is dat niet

Het wandelen op anderhalve meter bleek een grote verandering te zijn, waar de deelnemers moeilijk aan konden wennen. Anderhalve meter is ver en het voelde erg onnatuurlijk om zoveel afstand van medewandelaars te bewaren. Het was daarom niet altijd even makkelijk voor deelnemers om zich aan de anderhalve meter afstand te houden, hoewel ze erg hun best deden. Naast dat het onnatuurlijk voelde, vonden ze het simpelweg ook gezellig om dicht bij elkaar te lopen. Een mooi voorbeeld uit de wandelgroep van Mark (65):

‘De begeleidster heeft meerdere malen moeten waarschuwen. [...] Er waren twee dametjes die lopen bijna arm in arm zeg maar. Ze komen niet uit hetzelfde huishouden, maar ze vinden het wel heel gezellig.’

Mark is 65 jaar en doet voor de eerste keer mee aan de NDC. Hoewel hij in eerste instantie aangeeft weinig te hebben gemerkt van de intelligente lockdown, lijkt het erop dat toch wel degelijk dingen voor hem zijn veranderd in die periode. Zo eet hij graag buiten de deur met zijn vrouw of vrienden wat in die periode niet mogelijk was. Hij vertelt dat het voordeel van het wegvallen van deze bourgondische levensstijl was dat hij acht kilo is afgevallen. Tijdens de intelligente lockdown heeft hij veel gewandeld, zowel dichtbij huis als wat verder weg en heeft hij veel geklust in zijn nieuwe huis. Niet alleen in de periode van de intelligente lockdown, maar ook nog toen we Mark in september spraken was de bridgeclub waar hij wekelijks bridge gesloten. Sinds de maatregelen versoepeld zijn, bridge hij met een groepje bij elkaar thuis. Wat hij heel leuk vindt aan het meelopen met de NDCL, is dat hij na 27 jaar nieuwe plekken in zijn eigen woonplaats ontdekt.

Een bijkomende belemmering van de anderhalve meter was het niet kunnen verstaan van wat anderen zeggen. De wandelgroepen bestaan voornamelijk uit ouderen waarvan een deel slechthorend is. Wanneer ze op anderhalve meter van elkaar liepen en elkaar niet goed konden verstaan, gingen zij dichtbij elkaar lopen. Voor degenen die dat niet deden, viel een belangrijk element van de wandelgroep weg, namelijk het sociale aspect. Voor Marietje (52), die het geven en ontvangen van een aanmoedigende schouderklop erg fijn vindt, was ook het fysiek contact een groot gemis:

‘Alles is anders. [...] De regeltjes waar je je aan moet houden. [...] Niet een keer een hand op iemands schouders of een arm om iemand heen. [...] Dat is heel jammer, dat zijn de dingen die je het meeste mist. Dat je niet even aan elkaar mag zitten.’

In de wandelgroep van sportprofessional Anna liepen deelnemers mee die in dezelfde wijk wonen en elkaar ook buiten de wandelgroepen op minder dan anderhalve meter afstand ontmoetten. Voor hen voelde het erg onnatuurlijk om tijdens de wandelgroep die afstand wel te bewaren. Dit resulteerde in een moeilijke situatie voor Anna omdat zij enerzijds de regels wilde nastreven en handhaven, maar zich anderzijds ook ongemakkelijk voelde om hen uit elkaar te houden:

‘Ja, ik weet dat ze elkaar zien. Ik wil geen politieagent zijn. In andere groepen kennen ze elkaar niet, daar worden de regels wel gewoon opgevolgd. Daar houden ze wel afstand en hebben ze zelfs een mondkapje mee zodat ze samen kunnen praten.’

Wel dienden de deelnemers anderhalve meter afstand te houden van haar. Waar ze zich goed aan hebben gehouden, aldus de professional.

Het houden van anderhalve meter afstand, bracht tevens een praktische complicatie met zich mee. Veel stoepen zijn bijvoorbeeld te smal om naast elkaar te blijven lopen. Achter elkaar lopen was daardoor noodzakelijk, maar omdat ook dan anderhalve meter afstand de regel was, ontstond een lange slinger van wandelaars. Met name in een grote groep en bij routes met stoplichten of kruispunten was dat erg onhandig. Voor Suzy (73) soms zelfs reden tot irritatie:

‘Nou er waren mensen die echt niet keken. Daar had ik echt moeite mee. Dan gingen ze op een punt stilstaan en dan gingen ze afspreken van gaan we links of rechts. Dan zei ik jongens niet hier ophopen.’

Het niet naast elkaar kunnen lopen, zorgt er eveneens voor dat het met elkaar praten moeilijk wordt.

## 5. Geen koffie op het terras, maar snel naar huis in het donker

In voorgaande edities van de NDC kwam het voor dat op locaties de deelnemers en ook begeleiders na afloop van de wandeling nog een kopje koffie met elkaar dronken. Met de *challenge light* was dit niet altijd mogelijk omdat niet altijd een geschikte plek nabij het eindpunt van de wandeling was, waar ze als groep terecht konden. Op plekken waar geen geschikte plek was merkten de professionals dat de deelnemers de koffie na afloop erg mistten, aangezien dat een belangrijk sociaal aspect van de wandelgroep voor ze was. Ook sportprofessional Astrid merkt het gemis bij de deelnemers:

‘Koffiedrinken op drie meter van elkaar, dat is gewoon minder gezellig. Gezelligheid achteraf is echt heel belangrijk.’

Tijdens het koffiedrinken kunnen deelnemers contact met elkaar maken. Het maken van contact was voor de deelnemers een belangrijk aspect van de wandelgroep. Bijvoorbeeld in de groep van sportprofessional Kim:

‘Mensen ontmoeten, nieuwe vrienden maken. De insteek is vanuit gezondheidsaspect, maar plezier is het belangrijkste. [...] Gezondheid gaat voor maar als ze eenmaal bezig zijn dan is gezelligheid wel heel belangrijk. Dan raakt gezondheid wat op de achtergrond. Ze worden aangesproken door de eerstelijnszorg om mee te doen, maar als je na twintig weken vraagt wat het belangrijkste is, dan zeggen ze plezier.’

Twee deelnemers die wij spraken hadden dit jaar na afloop geen mogelijkheid om met elkaar koffie te drinken. Zij vonden dat zelf prima zo. Beiden doen voor het eerst mee aan de NDCL. Eén van hen weet dat zijn groep in voorgaande jaren na afloop wel bleef voor een kopje koffie en dat de overige deelnemers het jammer vonden meteen naar huis te moeten.

Kees is 76 jaar en heeft dit jaar tot zijn spijt moeten afzien van deelname aan de NDCL omdat hij een herseninfarct heeft gehad waarvoor hij nog aan het revalideren is. Wel heeft hij in eerdere jaren meegedaan aan de NDC. Wat hij toen erg fijn vond aan de wandelgroep, was het contact met de andere wandelaars. Hij hoopt de volgende editie weer mee te kunnen wandelen. In de periode van de intelligente lockdown was hij opgenomen om te revalideren, waardoor hij er weinig van mee heeft gekregen. Wel heeft hij in die periode veel bewogen, als onderdeel van zijn revalidatietraject.

Net als het gezamenlijk eindigen met een kopje koffie na de wandeling, was het eindevenement van de NDC voor deelnemers een bijzonder moment waar ze naar toe leefden. Dit is zowel door de professionals als de deelnemers beaamd. Normaal gesproken eindigt de NDC met een groot landelijk festival, waarbij deelnemers op één plaats in Nederland verzamelen en een wandeling tussen de drie en twintig kilometer afleggen. Zorgprofessional Esther benadrukt de waarde van het festival voor de deelnemers.

‘Een nadeel is dat er geen officiële finaledag is. Mensen leven daarnaartoe. In Amsterdam was het altijd een feestje.’

Ook de twee deelnemers die voor het eerst meededen en het prima vonden zonder afsluitende koffie, gaven aan het leuk te hebben gevonden als het eindevenement had plaatsgevonden.

Een andere verandering vergeleken met de voorgaande edities van de *challenge* was het seizoen waarin wordt gelopen. Normaal gesproken vindt de NDC plaats in het voorjaar en de zomer, terwijl de NDCL in september is gestart. Hoewel deze verandering lang niet overal als vervelend werd ervaren, hebben enkelen wel nadelen benoemd. Zo zorgde lopen in het donker soms ervoor dat de deelnemers zich op fysiek of sociaal vlak onveilig hebben gevoeld. Peter (52) gaf bijvoorbeeld aan dat ze in zijn wandelgroep over bospaden liep en in het donker waardoor, ondanks de zaklamp, de kans op uitglijden over bladeren of eikels aanwezig was:

‘Je zit zo in het donker. Ik denk dat veel mensen daar problemen mee hebben. Ik geloof dat die langzame groep over allemaal verlichte paden gaat, maar wij als snelle groep liepen gewoon stukken door het bos heen. Als het pikdonker is, is dat wel gevaarlijk. Je kunt je enkel verzwikken. In deze periode krijg je bijvoorbeeld eikels en blad... het is glad. Als het licht is kan dat al een probleem zijn.’

Een professional heeft aangegeven dat deelnemers het onprettig vonden om in het donker door een specifieke wijk te lopen. Terwijl ze het geen probleem vonden om daar overdag te wandelen.

Peter is 52 jaar en loopt voor de eerste keer mee met de NDC. Tijdens de intelligente lockdown heeft hij de sleutel van zijn nieuwe huis gekregen. Hij is druk aan het klussen geweest, waardoor hij, zoals hij dat noemt, in een bubbel heeft gezeten wat betreft corona. Bij een bezoek aan de bouwmarkt of de supermarkt werd hij er weer mee geconfronteerd. Door het sluiten van alle sportaccommodaties is zijn wekelijkse zwemactiviteit komen te vervallen en hebben zijn dagelijkse lunchwandelingen op kantoor plaats gemaakt voor een paar stappen naar het koffiezetapparaat thuis. Op moment van spreken geeft Peter aan dat hij het zwemmen weer moet oppakken. De deelname aan de NDCL heeft het wandelen aangewakkerd en sindsdien loopt hij met zijn vrouw elke avond een stukje.

## 6. 14 oktober 2020, de maatregelen weer aangescherpt

Na de aanscherping van de coronamaatregelen op 14 oktober, maar voor de nog verdere aanscherping naar maximaal twee personen buiten<sup>1</sup>, werden drie van de zes wandelgroepen waarvan we een professional spraken onder eigen vlag doorgezet. De professionals gaven hiervoor een vergelijkbare motivatie als bij het starten met de NDCL dit jaar, namelijk het belang voor deelnemers om te blijven bewegen, maar ook dat deelnemers erg gemotiveerd waren door te blijven lopen. De motivatie om de wandelgroepen te stoppen varieerde van het niet verantwoordelijk willen zijn voor een eventuele corona-uitbraak onder de deelnemers tot, net zoals bij sportprofessional Ben het hebben van een te grote groep en te weinig tijd om deze op te splitsen en te begeleiden:

‘Ik werk met vijftien man dus dan zou ik in groepjes van vier moeten gaan wandelen. Dat is niet te doen. [...] Of ik moet ze allemaal een routekaartje geven en dan jullie vier, jullie vier, jullie vier... jullie vertrekken om 10.00 uur, jullie om 11.00 uur en jullie om 12.00 uur. Ja dan ben ik zo lang bezig. Ik doe dit allemaal op vrijwilligersbasis. Ik krijg er geen cent voor. Dus daar ben ik te lang mee bezig.’

Alle professionals gaven aan dat de keuze om de wandelactiviteiten te stoppen niet makkelijk was, maar dat ze er wel achter stonden. Met de nieuwe maatregel van maximaal vier personen bijeen werd het begeleiden van de wandelgroepen moeilijker. Zo ook voor zorgprofessional Veerle:

‘De anderhalve meter afstand was al een opgave om te bewaren. Er waren al deelnemers die hier opmerkingen over hebben gemaakt. Er is nagedacht of we het in groepjes van vier nog door konden laten gaan. Uiteindelijk is het meest verantwoord om het wandelen toch (tijdelijk) te stoppen. Met pijn in ons hart.’

Volgens professionals van de locaties waar de wandelgroepen waren stopgezet, vonden de deelnemers dat erg jammer. Op één locatie voelde het stopzetten van de wandelgroepen ‘oneerlijk’ voor de deelnemers, aldus sportprofessional Ben. Het aantal besmettingen in de regio van zijn wandellocatie was namelijk erg laag en de wandelaars hielden zich steeds goed aan de regels. Dat maakte de beslissing voor Ben erg lastig:

‘Je zit in een spagaat. Aan de ene kant moet je je houden aan de landelijke richtlijnen en daar houden we ons ook aan. Aan de andere kant zit je met het enthousiasme van de deelnemers. Zo van, ja waarom moeten we stoppen? We doen toch verantwoordelijk en we houden onze afstand. Dus ja... die zijn niet heel erg bang voor het virus. Om het maar eventjes zo te zeggen.’

De professionals die ervoor kozen te stoppen met de wandelgroepen wisten niet of deelnemers op eigen initiatief door zijn gegaan. Wel gaven ze aan dat ze dat hebben gestimuleerd. Deelnemster Suzy (73), die we na 14 oktober 2020 hebben gesproken, wandelde wel op eigen initiatief verder. Dit deed ze samen met andere wandelaars die ze kende vanuit twee vorige edities van de *challenge*. Ze was erg blij dat ze op deze manier kon blijven wandelen en vond het gezellig dat ze zo ook haar sociale contacten kon onderhouden. Wel gaf ze aan dat er mensen hebben besloten af te zien van het wandelen:

<sup>1</sup> Op 3 november 2020 zijn de maatregelen m.b.t. samenscholing in de openbare ruimte aangescherpt tot maximaal twee volwassenen. Wij hebben na deze datum niet nogmaals geïnformeerd naar de lokale situaties.

‘Ja, ja dat zijn er wel wat. Dat zijn de nog oudere dan ik, dat zijn de tachtigjarigen. Die ook al met wandelstokken lopen. Maar ik weet ook dat er een paar zijn, die onderling ook weer afgesproken hebben om naast de groep met elkaar te wandelen. Ik denk dat van de acht minimaal zes wel doorwandelen. Dus ja, dat is wel toch heel positief, omdat het wel belangrijk is.’

Suzy is 73 jaar en liep voor de derde keer mee met de NDC(L). Tijdens de intelligente lockdown heeft ze meerdere malen per week gewandeld, maar de yogalessen en de sportschool heeft ze gemist. Door corona is haar oppaswerk weggevallen en heeft ze besloten haar sportschoolabonnement te beëindigen. Ze heeft een goed inkomen, maar wil graag ook wat overhouden om haar (klein)kinderen een royaal kerst- en verjaardagscadeau te geven. We hebben Suzy na 14 oktober gesproken. De wandelmomenten bij haar wandellocatie zijn gestopt, maar Suzy wandelt nog wekelijks met een groepje mensen die ze al van de voorgaande edities van de NDC kent.

Op de locaties waar de wandelgroepen onder eigen vlag zijn voortgezet, was de motivatie om door te gaan van dezelfde aard als om met de NDCL te starten in september. Daar is bijgekomen dat ze het op een verantwoorde manier kunnen voortzetten door de groep op te splitsen. Bijvoorbeeld in de groep van zorgprofessional Veerle:

‘We hebben een groep van zes deelnemers en twee begeleiders. Die hebben we in twee groepjes gesplitst. Dus kunnen we het verantwoord door laten gaan.’

Volgens de professionals waren de deelnemers erg blij dat de wandelingen doorgingen, maar waren sommigen wel wat voorzigtiger of

terughoudender. Zowel deelnemers als professionals die na 14 oktober nog doorliepen gaven aan dat slechts een paar deelnemers in hun groep hebben afgezien van doorwandelen. Sportprofessional Anna merkte op dat het opsplitsen van haar wandelgroep in kleinere groepen het sociale contact en de persoonlijke begeleiding ten goede kwam. Anna liep elk kwartier met een groepje van vier mee (de groepen liepen tegelijkertijd, maar met ruime afstand van elkaar), die op dat moment ook haar volledige aandacht kregen:

‘Ja er is veel veranderd. Doordat mensen in een groepje van vier moeten lopen is er veel meer sociaal contact en aandacht voor elkaar. Zij wisselen veel eerder gegevens uit. Ook ik heb elk kwartier vier mensen voor mij die de aandacht krijgen die zij verdienen. [...] Andere mensen in jouw groepje zien heel duidelijk dat jij er niet bent. Je wordt gemist.’

Een drietal deelnemers van een locatie waar de wandelgroep is doorgezet onder eigen vlag waren erg blij en dankbaar dat ze door konden gaan met het wandelen.



## 7. Aspecten die bijdragen aan het organiseren van een *challenge light* in tijden van corona

Hoewel de NDCL inmiddels is afgelopen, ziet het er naar uit dat de coronamaatregelen nog wel een tijd van kracht zullen zijn. In onze gesprekken met de respondenten zijn verschillende aspecten naar boven gekomen die hebben bijgedragen aan positieve ervaringen met de NDCL en zijn suggesties voor verbetering besproken. In dit hoofdstuk lichten we die aspecten en suggesties uit, als input en inspiratie voor de verdere ontwikkeling van de NDC(L).

### Een opgesplitste groep en verschillende routes

De anderhalve meter maatregel is op het moment dat we dit rapport schrijven inmiddels al maanden ongewijzigd en het lijkt erop dat deze regel voorlopig nog van kracht blijft. Een coronamaatregel die wel aan verandering onderhevig is, is hoeveel mensen in de openbare ruimte mogen samenkomen. Professionals van locaties waar de wandelgroepen klein waren of met een voldoende aantal begeleiders konden na 14 oktober, blijven wandelen door de groep op te splitsen. De regel veranderde toen naar maximaal vier mensen. Het is afhankelijk van het aantal deelnemers en begeleiders of het opsplitsen van de groep in praktijk haalbaar is.

Bij het opsplitsen van de groep kunnen de groepen wekelijks een andere route lopen voor de variatie. Variatie in de routes is daarbij een aspect dat kan bijdragen aan een positieve ervaring met de NDCL. Tenminste, volgens Mark (65) en Peter (52). Zo vertelde Mark dat hij het wekelijkse rondje door het dorp inmiddels wel kent en verlangt naar wat meer variatie en wandelen in de natuur, terwijl Peter door de NDCL juist op plekken kwam die hij nooit eerder heeft gezien:

‘Wat leuk is aan die wandelingen... ik woon hier al 27 jaar, weet je, maar ik kom op plaatsen waar ik nog nooit van mijn leven geweest ben. Dan zie je toch hoe mooi de omgeving kan zijn.’

In de wandelgroepen van Peter, Mark en Suzy waren kleinere groepen gemaakt op basis van het wandeltempo. Dit is niet alleen door henzelf, maar ook door de rest van de wandelgroep als positief ervaren. Bij Marietje was de groep niet opgesplitst, maar liep iedereen wel ongeveer op hetzelfde niveau:

“Ik denk dat ze een beetje moeten kijken naar de samenstelling van de groep. Dat ze niet... ja, hoe moet ik dat zeggen. Niet mensen buitensluiten, maar mensen adviseren om naar een andere groep te gaan als het niet past bij het tempo en dat soort dingen.”

Het opsplitsen van de wandelgroep in vaste groepen van mensen die op hetzelfde niveau wandelen, draagt bij aan het advies van de overheid om contact met veel verschillende mensen te vermijden.

### Zorgprofessionals vanuit verschillende disciplines als wandelbegeleider

In de verhalen van zowel deelnemers als professionals kwam duidelijk het belang van voldoende beweging in tijden van corona naar voren. Tegelijkertijd is het voor mensen met diabetes of een andere chronische aandoening van belang om tijdens het bewegen of sporten rekening te houden met hun lichaam, aldus Mark:

“Ze gingen met mensen met diabetes kijken hoe ze ingesteld staan en wat bewegen doet met je suiker. Dat lijkt me wel interessant. Sowieso een wandelingetje is leuk en aardig. [...] iets voor mijn doelgroep, zeg maar tussen de 45 en 55... dat zou wel fijn zijn om daar iets in te hebben. [...]

Voorlichting bijvoorbeeld, begeleiding bij beweging en rekening houden met je diabetes. Dat is wel iets wat wel fijn zou zijn.”

Het coronavirus geeft een extra dimensie aan de ervaringen van de mensen die we hebben gesproken, zowel door de mogelijkheid om weer samen te kunnen bewegen, als de voortdurende aanwezigheid van de regels en eventuele angst voor besmettingen. Wanneer zorgprofessionals vanuit verschillende disciplines meewandelen, kunnen deelnemers op een informele en laagdrempelige manier hun vragen stellen of dilemma's voorleggen met betrekking tot bewegen of een gezonde leefstijl in het algemeen en in relatie tot het coronavirus. Volgens sportprofessional Anna is het wel van belang om te zorgen voor voldoende privacy tijdens dit soort gesprekken, zeker als de groep elkaar (nog) niet goed kent:

‘Ik merk soms schaamte. Ze willen niet met hele groep erover praten. Ik kan wel erover praten als we één op één aan het lopen zijn in de groep en de rest hoort die gesprekken niet. De andere groep die elkaar al langer kent, daar is meer veiligheid en praten ze wel in groepen over gezondheid. Zij geven elkaar zelfs tips.’

Aanvullend kan het meelopen van zorgprofessionals deelnemers motiveren en de band met de deelnemers versterken. In de groep van Peter (52) en Mark (65) liepen bijvoorbeeld verschillende zorgprofessionals mee, zoals een praktijkondersteuner of diëtist. Hoewel Mark op het moment dat wij hem spraken tijdens de wandelingen nog niet met een van deze professionals had gesproken, zag hij wel de meerwaarde ervan:

‘Wat ook fijn is, is dat er veel van de huisartsen en praktijkbegeleiders meelopen. De vorige keer was er een diëtiste bij die de mensen begeleidt. [...] Het geeft wel aan dat de huisartsen uit het dorp er aandacht aan besteden. [...] Het is een goed signaal en het motiveert. [...] Ik heb geen gesprek gehad met ze nog. Ze liepen een beetje aan de achterkant. Als je een groep hebt van 25 mensen dan kan dat ook niet. Ik heb met mijn eigen praktijkbegeleider gesproken.’

Professionals merken dat de gesprekken die zij tijdens de wandelingen hebben van andere aard dan in de formele setting van een consult in de huisartsenpraktijk. Ook sportprofessional Kim viel het op dat de gesprekken verschilden van die in de spreekkamer:

‘Onze praktijkondersteuner vindt het leuk om mee te lopen en krijgt andere gesprekken met patiënten dan in het spreekuur. Daardoor durven de patiënten in de praktijk veel meer te zeggen en te vragen, omdat ze de praktijkondersteuner al beter kennen.’

### **Scholing voor wandelbegeleiders buiten de zorg**

Sommige wandelgroepen worden begeleid door professionals buiten de zorg, zoals wandel- of buurtsportcoaches. De sportprofessionals die we hebben gesproken, hebben behoefte aan meer kennis en scholing om vragen in relatie tot diabetes of andere chronische aandoeningen (en corona) te kunnen beantwoorden. Zo ook sportprofessional Anna:

‘Ik heb geen medische achtergrond maar heb wel echt ermee te maken. Zeventig procent van patiënten heeft hier iets medisch. Dus ik heb bij mijn werkgever aangegeven dat ik meer kennis wil. Ik wil meer verdieping zodat ik het kan gebruiken. Ik weet niet altijd wat hun ziekte inhoudt.’

Deelnemer Peter ziet ook zeker de meerwaarde van de sportprofessionals die meelopen. Zij kunnen namelijk tips geven over de loophouding:

“Ze hebben ook allemaal een verschillende achtergrond. Er zit een doktersassistente bij die is gespecialiseerd in diabetes. Maar er zit bijvoorbeeld ook een wandelcoach bij. Die heb ik twee

keer gehad zelfs of drie. Die corrigeert je dan ook een beetje qua loop... je houding zeg maar. Je moet meer rechtop lopen, kleinere passen, grotere passen... Dat is allemaal erg zinnig denk ik.”

### Impact van het seizoen op de wandelbeleving

In het vorige hoofdstuk hebben we beschreven hoe het wandelen in het najaar in plaats van in de zomer nadelen met zich meebracht, zoals een gladde ondergrond of een veranderende sfeer in bepaalde wijken zodra de zon onder gaat. Bijvoorbeeld in een wijk in de gemeente waar zorgprofessional Esther wandelt:

‘We hebben de hele winter doorgelopen in het donker. Mensen durven niet goed de straat op in deze gemeente. Dus het tijdstip is wel echt belangrijk in de winter. In zomer maakt het niet uit.’

Dit betekent dat het belangrijk is om rekening te houden met het weer, de lengte van de dag en de benodigde materialen. Zo krijgen deelnemers van de *challenge* een T-shirt, waardoor het (wanneer ze deze dragen) zichtbaar is dat zij bij elkaar horen als groep. Wanneer het te koud of nat is om in een T-shirt te wandelen kan, zoals in de groep van Mark (65), een reflecterend hesje de zichtbaarheid van de wandelgroep en wandelaars vergroten:

‘Wij dragen gele hesjes om duidelijk te maken dat we bij één groep horen en om zichtbaar te zijn. Dus ook ’s avonds als het wat donkerder wordt... dat is wel iets wat de zichtbaarheid ten goede komt. Kijk normaal hebben ze iets van T-shirts of zo. [...] Op moment dat het kouder wordt en je draagt een T-shirt dan doe je er een jas overheen en dan ben je minder zichtbaar.’

Het verschilt per groep of zelfs deelnemer wat ieder (on)prettig vindt. Zo gaven sommige professionals aan dat hun deelnemers wandelen in het donker als minder leuk hebben ervaren, terwijl een andere begeleider vertelde dat haar deelnemers juist weer de charme zagen van alle lichtjes. Daarom adviseren wij om in gesprek te gaan met de deelnemers en te vragen naar wat hun wensen en ideeën zijn om in te spelen op verschillende seizoenselementen. Volgens Marietje draagt het in gesprek gaan met deelnemers over wat de wensen zijn daarnaast bij aan dat zij zich gezien en gehoord voelen:

‘Zoals ze het nu doen, doen ze het al heel goed. Daarbij zou ik zou ze adviseren om te luisteren naar de wensen van de deelnemers en van daaruit het vorm te geven. [...] Mensen in hun waarde laten [...]. Praten met mensen. Geïnteresseerd zijn in wat iedereen vertelt.’

### Uitwisselingen tussen professionals

Door de coronamaatregelen en de lokale mogelijkheden in de gemeente waar de wandelgroepen worden georganiseerd, was het opzetten en begeleiden van de wandelgroepen dit jaar een uitdaging voor professionals, bijvoorbeeld doordat ze steeds weer creatieve oplossingen moesten bedenken. In de groepsdiscussies hebben wij gemerkt en tevens teruggekregen van de professionals dat zij veel behoefte hebben aan het onderling uitwisselen van ervaringen:

‘Ik heb behoefte te praten over hoe anderen dat gaan doen.’ (zorgprofessional Alma).

‘Leuk om zo ervaringen te kunnen delen. Eens in de zoveel tijd praktijkervaringen uitwisselen geeft mij inspiratie.’ (sportprofessional Kim).

De groepsdiscussies binnen dit onderzoeksproject leenden zich daar al goed voor. Zo werden verschillende tips uit gewisseld:

‘Een tip vanuit de provincie is om een kernteam op te stellen voordat je gaat beginnen aan bijvoorbeeld een NDC. Hoe gaan we dat aanpakken zonder dat het veel tijd kost? Dan pas de verenigingen enzovoorts contacten.’ (zorgprofessional Alma).

‘Bij ons wordt het juist andersom gedaan. Maar bij ons deden drie wijken mee. Ik ben benaderd om een praatje te doen om meerdere professionals enthousiast te krijgen. Ik moet inderdaad meer mensen om mij heen krijgen die voor mij dit werk kunnen doen.’ (sportprofessional Kim).

De Bas van de Goor Foundation kan een rol spelen in het aanmoedigen of faciliteren van onderlinge uitwisseling tussen professionals, bijvoorbeeld door professionals van verschillende locaties met elkaar in contact te brengen. De huidige digitale mogelijkheden kunnen deze uitwisseling vergemakkelijken, bijvoorbeeld doordat reisafstand geen rol speelt.

## 8. Concluderend

Het doel van dit onderzoek was inzicht krijgen in hoe de deelnemers en uitvoerende professionals de Nationale Diabetes Challenge Light hebben ervaren. Die ervaringen hebben we opgehaald door middel van (groeps)gesprekken met vijf betrokken zorgprofessionals en vijf sportprofessionals, aangevuld met telefonische interviews met vijf deelnemers. Daarnaast hebben we via mail en telefoon enkele respondenten (opnieuw) bevraagd na aanscherping van de maatregelen op 14 oktober 2020, waardoor onder andere samenscholingen van meer dan vier mensen (ook op anderhalve meter afstand) in de buitenlucht niet meer waren toegestaan.

De ervaringen met de NDCL waren voornamelijk positief en professionals gaven aan dit jaar juist extra gemotiveerd te zijn om wandelgroepen te organiseren. Juist in tijden van corona achtten ze bewegen voor mensen met diabetes of andere chronische aandoeningen van groot belang. Voor de deelnemers bood de *challenge* een stok achter de deur om wekelijks weer op een vast moment een beweegactiviteit te hebben. Tijdens en na de intelligente lockdown waren namelijk voor iedereen dagelijkse, over het algemeen vaste en sociale beweegmomenten weggefallen. Dit benadrukt het belang van het voortzetten van structureel beweegaanbod voor mensen met diabetes of andere chronische ziekte en het blijven zoeken naar mogelijkheden en scenario's om te voldoen aan de geldende (en veranderende) coronamaatregelen.

Zowel de deelnemers als de professionals hebben weinig angst tijdens de wandelingen ervaren en ook weinig angst bij hun medewandelaars gezien. Het is goed mogelijk dat de mensen die wel angst hebben voor het virus bij voorbaat dit jaar niet hebben deelgenomen. Tegelijkertijd kan het zijn dat dit juist de meest kwetsbare mensen zijn die belang hebben bij het in beweging blijven. In het onderzoek van Floor, Slot-Heijs & Collard (2021) komt bijvoorbeeld naar voren dat een derde van de 143 respondenten stress of angst heeft ervaren om zelf ziek te worden of het idee dat een dierbare het coronavirus oploopt. In het onderzoek van Regeer et al., (2020), waarin (oud)deelnemers zijn bevraagd via een vragenlijst, komt naar voren dat deelnemers van de *challenge* dit jaar meer stress hebben ervaren dan in eerdere jaren en dat bijna de helft van de deelnemers (48%) denkt meer risico te lopen om ernstig ziek te worden bij besmetting en meer kans heeft om besmet te raken (27%) dan iemand zonder diabetes. Het is raadzaam om in een volgende editie tijdens de promotie en werving van de *challenge* aandacht te hebben voor het betrekken van de mensen die angstig en terughoudend zijn om deel te nemen uit angst voor het coronavirus. Bijvoorbeeld door de mensen die angstig zijn de mogelijkheid te bieden dit (anoniem) kenbaar te maken en vervolgens met hen in gesprek gaan over hun terughoudendheid en wat zij nodig hebben om deel te nemen. De informatie uit deze gesprekken kan op grotere schaal in de promotie worden verwerkt.

De deelnemers gaven aan veel moeite te hebben met het bewaren van anderhalve meter afstand. Dit voelde erg onnatuurlijk. Elkaar niet goed kunnen verstaan, het missen van een schouderklopje, een onhandige slinger aan wandelende mensen op de smalle stoep, waren redenen om toch wat dichterbij elkaar te komen, waarop de begeleiding weer moest handhaven. Al was handhaven niet altijd even gemakkelijk en voelde het onprettig om volwassenen daarop te moeten (blijven) aanspreken. Het zoeken naar oplossingen voor het naleven en de handhaving van de anderhalve meter maatregel is daarom een belangrijk aandachtspunt voor de toekomst. We raden aan om de deelnemers te betrekken in dit proces, bijvoorbeeld door het expliciet te bespreken, zodat deelnemers zich comfortabel (blijven) voelen en niet (halverwege) afzien van deelname. Het betrekken van de deelnemers in deze gesprekken kan tevens bijdragen aan het creëren van een gezamenlijke verantwoordelijkheid.

Het sociale aspect van de *challenge* is een belangrijk onderdeel voor de deelnemers, maar is door de coronamaatregelen dit jaar minder tot haar recht gekomen dan tijdens een reguliere NDC. Het eindfestival, een kop koffie achteraf of een aanmoedigende schouderklop tijdens de wandeling was dit jaar (bijna) niet mogelijk en is gemist. Hoewel hier onder de huidige omstandigheden weinig aan kan worden veranderd, benadrukt deze uitkomst van het onderzoek het belang van het organiseren van structureel beweeggroepsaanbod voor mensen met diabetes of andere chronische aandoening, zowel tijdens als na de coronapandemie. Juist omdat deze mensen momenteel het advies krijgen sociale contacten te vermijden en daardoor gevoelens van eenzaamheid kunnen ervaren.

Het is van groot belang om beweegaanbod te organiseren in tijden van corona voor mensen die vatbaarder zijn voor het virus, meer risico lopen bij besmetting en te maken hebben met verminderde sociale contacten. Tegelijkertijd bleek het organiseren dit jaar, onder andere door de telkens veranderende coronamaatregelen, een behoorlijke uitdaging. Uitwisseling van ervaringen tussen verschillende professionals en beweegaanbieders kan bijdragen aan het gezamenlijk oplossingen bedenken voor de uitdagingen in het organiseren van beweegaanbod in tijden van corona. De Bas van de Goor Foundation zou een dergelijke uitwisseling (digitaal) kunnen aanmoedigen en faciliteren.

## Literatuurlijst

Bas van de Goor Foundation (2017). *Nationale Diabetes Challenge - wat komt er bij kijken*. Geraadpleegd op 12 november, van <https://www.nationale diabeteschallenge.nl/>.

Bas van de Goor Foundation (2019). *Officiële erkenning!*. Geraadpleegd op 11 november 2020, van <https://www.nationale diabeteschallenge.nl/nieuws/item/11666/officiële-erkenning-/>.

Beuningen, J. van & Witt, J. de (2016). *Eenzaamheid in Nederland*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek.

Dool, R. van den (2020). *Sport en bewegen in tijden van covid-19*. Utrecht: Mulier Instituut.

Floor, C., Slot-Heijs, J. & Collard, D. (2021). *Nationale Diabetes Challenge in coronatijd: wensen en behoeften van deelnemers*. Utrecht: Mulier Instituut.

GGD, CBS & RIVM (2016). *Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen*. Geraadpleegd op 12 november 2020, van <https://www.volksgezondheinzorg.info/onderwerp/eenzaamheid/cijfers-context/huidige-situatie#node-eenzaamheid-naar-leeftijd>.

Guest, G., MacQueen, K.M. & Namey, E.E. (2011). *Applied thematic analysis*. Thousand Oaks: sage publications.

Molema, H., Erk, M.V., Ommen, B.V., Pijl, H., Wopereis, S., Kiefte-de Jong, J., Chavannes, N., Kremer, B., Blissen, J. van. & Winkelhof, M.V. (2020). *Wetenschappelijke notitie over de relaties tussen COVID-19, metabole ontregeling, weerstand en leefstijlinterventies*. Leiden: TNO; LUMC.

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: a systematic review of randomized controlled trials. *Applied nursing research*, 27(4), 219-226.

Regeer, H., Huisman, S.D., Empelen, P. van, Flim, J. & Biló, H.J. (2020). Improving physical activity within diabetes care: Preliminary effects and feasibility of a national low-intensity group-based walking intervention among people with type 2 diabetes mellitus. *Lifestyle Medicine*  
<https://doi.org/10.1002/lim2.10>.

Regeer, H., Empelen, P. van, J. Flim & Biló, H.J.G. (2020). Improving physical activity within diabetes care: Preliminary effects and feasibility of a national low-intensity group-based walking intervention among people with type 2 diabetes mellitus. *Lifestyle Medicine*  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/lim2.10>.

Riessman, C.K. (2008). *Narrative methods for the human sciences*. Thousand Oaks: sage publications.

Rijksoverheid, (2020). *Eenzaamheid in coronatijd: praatje over het weer belangrijker dan gedacht*. Geraadpleegd op 18 november 2020, van <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2020/09/30/eenzaamheid-in-coronatijd-praatje-over-het-weer-belangrijker-dan-gedacht>.

RIVM (2020). *Risicogroepen en COVID-19*. Geraadpleegd op 12 oktober 2020, via <https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/risicogroepen>.

Volksgezondheidszorg.info (2020). *Deelname Nationale Diabetes Challenge*. Geraadpleegd op 11 november 2020, van <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/diabetes-mellitus/regionaal-internationaal/regionaal#node-deelname-nationale-diabetes-challenge>.

## Publicaties ZonMw-project Aanpassing van beweegaanbod aan het 'nieuwe normaal'

### 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/>

### 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/>



