

Wandeluitdaging 2020



↑ MIRJAM STUIJ

De regen komt met bakken uit de hemel. Ik twijfel, maar ben niet gebeld en spring dus toch op de fiets. Tien minuten en twee doorweekte sokken later staat de harde kern onder een afdakje te wachten. Uiteraard. Vijftien weken na de eerste wandeling is een hecht clubje ontstaan, dat ook buiten de woensdagavond afspreekt. De praktijkondersteuner die de wandelgroep heeft opgezet, geeft aan dat ze halverwege afhaakt, omdat ze nog een patiënt moet zien. We gaan dus snel van start. Over vijf weken moeten we immers een Vierdaagse van tien kilometer kunnen volbrengen.

Dit was vier jaar geleden. Als onderzoeker liep ik mee met twee wandelgroepen van de Nationale Dia-

betes Challenge. Bij deze inmiddels jaarlijks terugkerende 'uitdaging' wandelen zorg- en sportprofessionals verspreid over het hele land twintig weken lang met mensen met diabetes, en andere geïnteresseerden, om te trainen voor een wandelvierdaagse. Hoe anders liep het dit jaar, letterlijk: in maart *on hold* gezet, in september in aangepaste vorm – tien weken en zonder eindfestival – toch van start, half oktober door de weer aangescherpte coronamaatregelen stilgelegd.

Ook dit jaar deden we onderzoek, juist dit jaar. Want hoe ga je om met de spanning tussen de corona-adviezen 'thuis blijven en afstand houden' maar vooral ook 'fit blijven'; adviezen die zeker aan mensen met chronische aandoeningen worden gegeven? Hoe organiseer je dan passend beweegaanbod?

Wandelen op anderhalve meter van elkaar kan in theorie natuurlijk prima, maar bleek in de praktijk raar en ongemakkelijk. Lange slierten op te smalle stoepen, bijna-botsingen voor het stoplicht, twijfels over elkaar wel of niet aanspreken op de onderlinge afstand. Maar het was vooral de inbreuk op de sociale aspecten die van een wandelgroep een groep maken: geen koffie achteraf, elkaar lastig verstaan en het gemis van een (echt) schouderklopje. Als dit jaar iets duidelijk wordt, dan is dat wat samen bewegen mensen kan brengen. Voor mij een interessant onderzoekjaar, maar ik hoop voor deze wandelaars op een beter 2021. ●

Mirjam Stuij is onderzoeker bij het Mulier Instituut en betrokken bij kwalitatieve studies op het snijvlak van betekenisgeving, 'beweegzorg' en diversiteit.