



Maatregelen die bezoek in de thuissituatie beperken

22 maart 2021; RIVM Corona Gedragsunit

Bij thuisbezoek kunnen besmettingen met het corona-virus optreden. Bezoek in de thuissituatie was in de periode van december 2020 tot medio maart 2021 een mogelijke besmettingsbron bij ongeveer een kwart van de herleidbare besmettingen. Het beperken van het aantal besmettingen kan door het beperken van thuisbezoek en het veiliger organiseren van bezoek. Deze memo gaat in op het #hoedan van het beperken van contacten in de thuissituatie: **Welke typen maatregelen die bezoek in de thuissituatie beperken bestaan er, en wat zijn de effecten daarvan op naleving, draagvlak en welzijn?**

RIVM

A. van Leeuwenhoeklaan 9
3721 MA Bilthoven
Postbus 1
3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

T 030 274 91 11
info@rivm.nl

Typen maatregelen: Er zijn twee typen beperkingen van bezoek in de thuissituatie: a) een maximum aantal te ontvangen bezoekers (per dag of per moment), in de regel met handhaving van de 1,5 meter afstand; b) beperken van de contacten via sociale bubbels, waarbij in de regel binnen de bubbel geen 1,5 meter afstand gehouden hoefde te worden. Wijzigingen in beide vormen van maatregelen worden als verwarrend ervaren en kunnen naleving en draagvlak negatief beïnvloeden.

Maximum aantal bezoekers: Draagvlak, haalbaarheid en naleving van dit type maatregel kan hoog zijn. De beperking kan wel zo strikt worden dat draagvlak, haalbaarheid, en naleving voor een deel van de bevolking aanzienlijk afnemen (zoals bij de recente aanpassing naar max. één bezoeker/dag).

Sociale bubbels: Deze blijken vaak als ingewikkeld ervaren te worden en door verschillende mensen verschillend geïnterpreteerd te worden. Naleving sociale bubbel maatregel was hoog in Nieuw-Zeeland, maar juist laag in België. Eenduidigheid in de communicatie van de maatregel, en uitleg over het belang van binnen de eigen bubbel blijven lijken, naleving te bevorderen.

Veilig bezoek ontvangen: Het naleven van de basismaatregelen als handen wassen en afstand houden lijkt in de regel haalbaar bij thuisbezoek, maar de feitelijke naleving fluctueert over tijd. In de laatste ronde van het vragenlijstonderzoek (10-14 februari 2021) was het aantal mensen dat zegt vaak tot altijd de handen te wassen bij thuisbezoek 56%; dit is sinds april 2020 afgenomen met 19%. Het aantal mensen dat zegt zelden of nooit dichterbij te komen dan 1,5 afstand bij thuisbezoek was 52%; dit was 60% in april 2020 (en 26% in juli 2020). Hierbij spelen de determinanten eigen effectiviteit, sociale normen, en risicoperceptie een belangrijke rol.

Welzijn: Vooral onder jongeren is gedurende de huidige pandemie een afname van welzijn en een toename van eenzaamheid te zien. Verschillende onderzoeken suggereren dat contactbeperkende maatregelen een negatief effect op welzijn kunnen hebben.

Conclusie: Het adviseren van een maximum aantal bezoekers (per moment of per dag) lijkt makkelijker te communiceren en na te leven dan sociale bubbels. Draagvlak en naleving waren in Nederland stabiel hoog tot het maximum beperkt werd tot één bezoeker per dag; dit leidde tot substantieel lager draagvlak en naleven. Sinds het begin van de corona-pandemie zijn afstand houden en handen wassen bij bezoek flink gedaald. Er is dus winst te behalen in naleving van de basismaatregelen tijdens thuisbezoek. Vooral onder jongeren zien we een afname van welzijn en een toename van eenzaamheid, mogelijk mede veroorzaakt door contactbeperkende maatregelen.

Inzichten voor beleid

Het stellen van een maximum aantal bezoekers per dag werkt beperkend op het aantal contacten in de thuissituatie. Bij twee bezoekers en meer is draagvlak en naleven stabiel hoog gebleven, bij minder dan twee daalt dit substantieel.

Inzichten voor communicatie

Naleving van een bezoek beperkende maatregel is gebaat bij heldere, concrete, en eenduidige communicatie over de urgentie en effectiviteit van het beperken van sociale contacten, alsmede afstand houden en handen wassen bij het ontvangen van bezoek. Specifieke suggesties voor communicatie zijn later uitgewerkt.

Werkwijze

In deze memo zijn gegevens geïntegreerd uit het vragenlijstonderzoek gedragsregels en welbevinden ([t/m 10^e ronde, 10-14 februari 2021](#)), interviews gedragswetenschappelijk onderzoek (14 telefonische interviews gehouden in februari 2021); de meest recente [campagne-effect monitor](#) van de Rijksoverheid (4-7 februari 2021), literatuuronderzoek RIVM Corona Gedragsunit, en consultatie van gedragswetenschappelijke experts.

Introductie

Een aanzienlijk deel van alle besmettingen vindt plaats tijdens bezoek in de thuissituatie. Uit [onderzoek van het RIVM](#) blijkt dat 24,9% van alle herleidbare besmettingen in de maanden december 2020 tot en met medio maart 2021 bezoek in de thuissituatie als mogelijke besmettingsbron heeft. Dit is de tweede meest voorkomende bron van herleidbare besmettingen, na besmettingen door huisgenoten onderling (52,6% in dezelfde periode). Tijdens het ontvangen van bezoek thuis wordt het houden van afstand over tijd wisselend nageleefd. In het [vragenlijstonderzoek gedragsregels en welbevinden](#) van half februari 2021 gaf 47% van de ondervraagden aan soms niet, regelmatig niet of vaak niet aan de afstandsnorm van 1,5 meter te hebben gehouden tijdens thuisbezoek.

Om het aantal besmettingen in de thuissituatie terug te dringen is het van belang om zowel het aantal sociale contacten in de thuissituatie te beperken, als het veilig ontvangen van thuisbezoek middels naleving van basismaatregelen zoals afstand houden en handen wassen te bevorderen. Deze memo gaat verder in op het onderwerp contactbeperkende maatregelen in de thuissituatie. In Nederland is het advies om een maximum aantal thuisbezoekers te ontvangen een aantal keer aangepast gedurende de coronacrisis. Ook in andere landen is er sprake (geweest) van contactbeperkende maatregelen in de thuissituatie. Daarom staan de volgende onderzoeksvragen in deze memo centraal:

1. Welke vormen van maatregelen zijn er die contact in de thuissituatie beperken?
2. Wat is de naleving van, en draagvlak voor, verschillende vormen van maatregelen die contact in de thuissituatie beperken? Welk effect hebben wijzigingen in deze maatregelen op naleving en draagvlak?
3. Wat is het effect op welzijn van verschillende vormen van maatregelen die contact in de thuissituatie beperken?

De bevindingen worden hieronder weergegeven per onderzoeksvraag en zijn uitgesplitst naar onderzoeksmethode. Voor elke onderzoeksvraag wordt een korte samenvatting van de resultaten gegeven. Als laatste volgen aandachtspunten voor beleid op het gebied van context, communicatie, en controle.

Onderzoeksvraag 1: Welke vormen van maatregelen zijn er om contact in de thuissituatie te beperken?

Resultaten uit literatuuronderzoek

Uit raadpleging van verschillende bronnen blijkt dat er grofweg twee verschillende soorten contactbeperkende maatregelen in de thuissituaties zijn geïmplementeerd in verschillende landen:

- *Maatregelen die per moment of per dag een maximum aantal personen vaststellen dat tegelijk op thuisbezoek mag komen of gaan.* In Nederland volgen we deze vorm van contactbeperking in de thuissituatie. Er zijn verschillende varianten van deze maatregel van toepassing geweest gedurende de pandemie, variërende van een maximum van 6/4/3 mensen tegelijk per moment en een maximum van 3/2/1 mensen per dag (zie [tijdlijn maatregelen](#)). Ook is de wisselwerking van thuis bezoek ontvangen en/of op bezoek gaan in januari 2021 vastgelegd, in de zin dat toen expliciet benoemd werd dat je 1 persoon per dag thuis mocht ontvangen en zelf maximaal 1 keer per dag bij iemand op bezoek mag gaan (uitleg op rijksoverheid geeft overigens voer voor discussie – het is niet duidelijk of je op dezelfde dag bezoek mag ontvangen en bij iemand op bezoek mag gaan of dat je dit op verschillende dagen dient te doen). Deze maatregelen hebben allemaal de vorm van dringende adviezen. Er wordt niet op gehandhaafd, tenzij de politie oordeelt dat een situatie daadwerkelijk gevaar voor de volksgezondheid oplevert of dat sprake is van overlast. Ook in [Duitsland](#) wordt deze vorm ingezet; daar is de regel momenteel dat op enig moment maximaal vijf mensen uit maximaal twee huishoudens samen mogen komen.
- *Maatregelen die over een langere periode een maximum aantal mensen vaststellen dat thuis op bezoek mag komen.* Dit wordt ook wel een sociale bubbel, sociale kring, of 'pod' genoemd. Deze regelingen verschillen onder andere in de mate waarin onderling afstand gehouden moet worden binnen de sociale bubbel; of kinderen al dan niet meetellen in het aantal; de periode waarvoor een sociale bubbel vaststaat en niet gewijzigd mag worden; en de wederkerigheid van sociale bubbels. België en Nieuw-Zeeland zijn twee voorbeelden van landen die deze maatregel volgen en hier ook concrete aantallen bij noemen. In de VS is het een strategie die uit eigen beweging veel gevolgd wordt en deels ook door lokale overheden ingegeven wordt, zoals bijvoorbeeld in [New York](#). Ook in Duitsland werd deze vorm op enig moment gebruikt (bijvoorbeeld tijdens de [kerstdagen](#)).

Naast deze typen maatregelen om contact in de thuissituatie te beperken bestaat er een derde algemene vorm, die mensen oproept om in het algemeen zoveel mogelijk thuis te blijven en sociaal contact zoveel mogelijk te beperken ('stay-at-home orders' of 'shelter-in-place' orders, zoals bijvoorbeeld in [California](#)). Deze variant wordt bijvoorbeeld in de VS toegepast. In [Duitsland](#) wordt hier ook expliciet op aangestuurd (bovenop de maatregel die een maximum aantal bezoekers per moment voorschrijft) door mensen aan te moedigen om het aantal verschillend mensen dat ze zien zo klein mogelijk te houden. We nemen deze variant niet verder mee in de huidige kennisintegratie, omdat het voor deze variant niet mogelijk is om het beperken van thuisbezoek los te analyseren van andere aspecten van thuisblijven/contact beperken, zoals thuis werken.

Samenvatting

Er zijn twee verschillende contactbeperkende maatregelen in de thuissituatie te onderscheiden:

1. Het ontvangen of op bezoek gaan bij een maximum aantal personen / huishoudens per dag.
2. Het ontvangen of op bezoek gaan bij een vastgesteld aantal vaste contacten voor een langere periode; ook wel sociale bubbel, sociale kring of pod genoemd.

Onderzoeksvraag 2:

Wat is de naleving van, en draagvlak voor, verschillende vormen van maatregelen die contact in de thuissituatie beperken? Welk effect hebben wijzigingen in deze maatregelen op naleving en draagvlak?

Resultaten uit vragenlijstonderzoek

Naleving van alle thuiscontact-beperkende maatregelen die in Nederland op enig moment van toepassing zijn geweest, was en is consistent hoog, al is naleving van de 1-bezoekermaatregel substantieel lager. [Vragenlijstonderzoek](#) van het RIVM, GGD GHOR NL en de GGD'en laat zien dat, in elke vragenlijstronde gedurende het afgelopen half jaar, steeds rond de 40% van de deelnemers aangeeft dat ze in de week voorafgaande aan het invullen van de vragenlijst helemaal geen bezoek ontvangen hebben. Van de mensen die wél bezoek ontvingen gaf half februari 2021 (meetronde 10) 81% van de mensen aan dat ze zich in de voorgaande week aan de 1-bezoekermaatregel gehouden hadden. Naleving van de daarvoor geldende 2-bezoekermaatregel was zelfs 95% (meetrondes 8 en 9, zie tabel 1). Bij andere maatregelen is sinds de jaarwisseling en half februari geen soortgelijke sterke daling in naleving te zien.

Opvallend is dat het draagvlak voor de 1-bezoekermaatregel (58%, Ronde 10) substantieel lager is dan het geval was voor de 2-bezoekermaatregel (74% in Ronde 8 en 79% in Ronde 9); daarnaast is draagvlak voor de maatregel als die nog zes maanden zou duren nóg een stuk lager (41% in Ronde 10). De 1-bezoekermaatregel kan dus, zeker op langere termijn, niet op een breed draagvlak rekenen. Ook de mate waarin men denkt dat de maatregel helpt is gedaald van 68% naar 49%. De perceptie van hoe makkelijk naleving is, is lager voor de 1-bezoekermaatregel (50%) in vergelijking met toen 2 of meer bezoekers waren toegestaan (73%). Perceptie van wat andere mensen doen is gedaald van 60% bij de 2-bezoekers regel naar 50% bij de 1-bezoeker regel. De meest recente campagne-effect monitor² van de Rijksoverheid, van begin februari 2021, laat vergelijkbare resultaten zien. De ondervraagden vonden de 1-bezoekermaatregel over het algemeen vrij moeilijk en onprettig. Daar staat tegenover dat de meerderheid van de ondervraagden de maatregel wel duidelijk, belangrijk, nuttig en goed vonden.

	Ronde 8 11/11 – 15/11	Ronde 9 30/12-3/1	Ronde 10 10/2-14/2
<i>Maximum aantal bezoekers per dag:</i>	2	2	1
Naleving van maatregel ¹	95%	95%	81%
Draagvlak voor maatregel	74%	79%	58%
Draagvlak voor de maatregel als deze nog 6 maanden zou duren	54%	63%	41%
Denkt dat de maatregel helpt	57%	68%	49%
Vindt het makkelijk om de maatregel na te leven	69%	73%	50%
Ziet de meeste anderen in zijn omgeving de maatregel naleven (ervaren sociale norm)	60%	60%	50%

Tabel 1: resultaten omtrent maatregel voor bezoek thuis; vragenlijstonderzoek Corona Gedragsunit rondes 8-10, november 2020 – februari 2021. ¹Percentages in deze rij betreffen naleving door mensen die aangaven de week voor het invullen van de vragenlijst bezoek ontvangen te hebben; mensen die de voorgaande week géén bezoek ontvangen hebben (steeds ongeveer 40%) zijn in deze aantallen niet meegenomen.

Uit het vragenlijstonderzoek (ronde 10, februari 2021) blijkt dat mensen die zich gezond voelen vaker de 1-bezoekermaatregel niet naleven dan mensen die zich niet gezond voelen. Alleenwonenden lijken zich daarnaast beter aan de maatregel te houden dan mensen die niet alleen wonen. Er is geen bewijs dat leeftijd, geslacht, en opleidingsniveau een (grote) rol spelen in de naleving van de 1-bezoekermaatregel. Er is wel groot verschil in draagvlak voor de 1-bezoekermaatregel. Deze is het laagst onder 16-24-jarigen en neemt sterk toe met leeftijd. Daarnaast is draagvlak voor de maatregel lager onder mensen die zich gezond voelen dan onder mensen die zich niet gezond voelen. Er is echter geen bewijs dat sekse, opleidingsniveau en al dan niet alleenwonend een rol spelen bij het draagvlak.

Naast naleving van de maatregel *an sich* is het relevant om te onderzoeken in hoeverre mensen zich tijdens thuisbezoek houden aan de basismaatregelen (bijv. altijd handen wassen bij binnenkomst, consequent afstand houden). Deze factoren bepalen voor een groot deel in hoeverre thuisbezoek uiteindelijk tot nieuwe besmettingen leidt. De thuissituatie is geen gereguleerde omgeving; er is geen toezicht en de bewegingsruimte is vaak beperkt. De mate waarin het lukt handen te wassen bij thuisbezoek is over tijd gedaald. In april 2020 gaven 75% van de mensen aan dit vaak tot altijd te doen; in juli 2020 was dit nog maar 60% en sinds die meting schommelt het percentage steeds rond 60% (59% bij de laatste meting in februari 2021; zie Tabel 2). De mate waarin het lukt om afstand te houden tijdens bezoek in de thuissituatie fluctueert over tijd. In april 2020 gaf 60% van de mensen aan dat zij tijdens thuisbezoek zelden of nooit dichterbij kwamen dan 1,5 meter; dit nam daarna gestaag af tot 26% in juli 2020. In daaropvolgende rondes steeg het percentage mensen dat tijdens thuisbezoek zelden of nooit dichterbij kwamen dan 1,5 meter weer. In de meest recente ronde van het vragenlijstonderzoek, uit februari 2021, gaf 52% van de mensen aan dat zij tijdens thuisbezoek zelden of nooit dichterbij kwamen dan 1,5 meter (zie tabel 2).

	Ronde 8 11/11 – 15/11	Ronde 9 30/12-3/1	Ronde 10 10/2-14/2
<i>Maximum aantal bezoekers per dag:</i>	2	2	1
Handen wassen bij thuisbezoek (vaak of altijd handen gewassen bij op bezoek gaan)	64%	62%	59%
Afstand houden bij thuisbezoek (zelden of nooit dichterbij gekomen dan 1,5 meter bij bezoek thuis ontvangen of op bezoek gaan)	53%	44%	52%

Tabel 2: naleving van de basisregels handen wassen en afstand houden tijdens thuisbezoek; vragenlijstonderzoek Corona Gedragsunit rondes 8-10, november 2020 – februari 2021.

Draagvlak voor deze twee basismaatregelen in het algemeen is hoog; in februari stond 87% achter de maatregel '20 seconden handen wassen' en 89% steunde '1,5 meter afstand houden'. Het draagvlak voor deze basismaatregelen blijft ook stabiel hoog als ze nog zes maanden volgehouden zouden moeten worden.

Resultaten uit interviewonderzoek

Uit interviews van de gedragsunit blijkt dat de maatregel van maximaal 1 bezoeker per dag ontvangen als moeilijk na te leven en onprettig wordt ervaren. Ter illustratie een quote uit het interviewonderzoek:

"Ik vind het erg vervelend dat je nog maar 1 bezoeker per dag mag ontvangen. Aan de andere kant moet ik ook heel eerlijk toegeven dat één bezoeker, daar houd ik en mijn ouders, dus mijn familie, zich niet volledig aan. Goed gezien zou dat betekenen dat mijn broer hier niet mag zijn, als mijn vriendin hier is, of dat mijn broertjes vriendin hier niet mag zijn als mijn vriendin hier is."

(quote uit [Trendbreuk bij interviewcohort: minder optimistisch, minder vertrouwen](#))

Uit het interviewonderzoek blijkt ook dat mensen veranderende maatregelen verwarrend vinden; het is moeilijk om te weten wanneer je het goed doet. Mensen beginnen ook eigen afwegingen te maken; als ik wel in mijn eentje bij mijn ouders op bezoek mag, waarom zouden zij dan niet samen bij mij op bezoek mogen komen? Veel mensen geven ook aan dat ze één huishouden qua besmettingsgevaar gelijk inschatten aan één persoon.

"Eerst was het 6 mensen op bezoek, toen nog maar 3, en toen nog maar 2, en dan elke keer bedenk ik hoe ik daar dan mee om moet gaan, en hoe ik ervoor kan zorgen dat ik toch vrienden kan zien, of sociale contacten kan hebben binnen die maatregelen. En dan is dat elke keer net gelukt, dingen gepland, en dan komen er weer nieuwe maatregelen, en gaat het allemaal weer niet door. En moet ik weer opnieuw dingen gaan bedenken, en plannen, en het is heel veel teleurstelling steeds met dingen die je dan netjes hebt gepland binnen de maatregelen, die dan niet meer door mogen gaan door extra beperkingen. En daardoor ga ik er nu wel een beetje meer doorheen zitten."

(quote uit [Trendbreuk bij interviewcohort: minder optimistisch, minder vertrouwen](#).)

In een [eerdere ronde](#) van het interviewonderzoek (Ronde 5, juli 2020) gaven mensen aan dat ze in de thuissituatie de noodzaak van afstand houden minder zien.

Sommigen houden zelfs bewust geen afstand met vrienden en familie. De respondenten geven aan dat ze er op vertrouwen dat bekenden niet ziek zijn en verstandig met de maatregelen omgaan.

Uit een eerdere kennisintegratie van zowel interviewonderzoek als vragenlijstonderzoek van de gedragsunit (zie [Winst behalen in de naleving](#)) bleek dat met name eigen effectiviteit (de mate waarin mensen er vertrouwen in hebben dat ze het gevraagde gedrag kunnen uitvoeren), sociale normen, en risicoperceptie belangrijke determinanten zijn voor het naleven van de basismaatregelen handen wassen en afstand houden. Mensen kunnen ondersteund worden in het naleven van deze maatregelen door het gedrag makkelijker te maken (bijvoorbeeld door het plaatsen van een zeepompje bij de voordeur of de stoelen van te voren ver uit elkaar te zetten of dat de gastheer/vrouw bij aankomst gasten uitnodigt om hun handen te wassen), door ze te helpen om vooraf goede actieplannen te maken (zoals een als-dan plan: "als ik ergens binnen kom bij thuisbezoek, dan was ik meteen mijn handen"), door ondersteunende sociale normen te communiceren ('de meeste mensen geloven dat zorgvuldig handen wassen als je op bezoek gaat écht helpt om besmetting te voorkomen'), en door duidelijk te maken dat besmettingen vaak onbedoeld plaatsvinden tijdens thuisbezoek en hoe je dit kunt voorkomen.

Resultaten uit literatuuronderzoek

Uit de literatuur leren we dat in België¹ de naleving voor een sociale bubbel van 5 personen maar 20% was (dit betreft een bubbel van maximaal 5 personen die je thuis mag ontvangen, en die twee weken lang niet mag wisselen). Mensen vonden de maatregel ook veelal verwarrend en de maatregel werd door verschillende mensen verschillend geïnterpreteerd². Naleving voor sociale bubbels voor in Nieuw-Zeeland was juist hoog³. In Nieuw-Zeeland waren de sociale bubbels in de hoogste alarmfase beperkt tot het eigen huishouden (afgezien van enkele nauw omschreven uitzonderingen); naleving in die fase was 80%⁴. Na kleine verruiming, toen de sociale bubbels iets uitgebreid mochten worden buiten het eigen huishouden, bleef de gepercipieerde haalbaarheid voor de sociale bubbels hoog: ongeveer 75% gaf aan dat ze er (veel) vertrouwen in hadden dat hun sociale bubbels 'exclusief' konden blijven, dus dat zij zelf en de andere leden van de sociale bubbel geen contact met anderen zouden hebben³. Hierbij moet aangetekend worden dat gepercipieerde haalbaarheid niet hetzelfde is als draagvlak of naleving; cijfers hierover zijn in de literatuur niet bekend. In Nieuw-Zeeland werd in de communicatie over de maatregel specifiek aandacht besteed aan het includeren van eenzame mensen in de sociale bubbels. Onderzoek^{3,4} toont aan dat dit de motivatie voor de maatregel verhoogde. Het invoeren van de bubbelmaatregel onderstreepte de noodzaak van het beperken van sociale contacten, terwijl er tegelijkertijd ook het belang van sociale steun en zorg voor elkaar mee gecommuniceerd werd. Daarnaast werd in Nieuw-Zeeland uitdrukkelijk aandacht besteed aan het uitleggen van het belang van het binnen de eigen bubbel blijven (principe van 'containment'). In de VS, waar het advies rondom sociale bubbels geen formele status heeft en veelal van onderaf wordt vormgegeven en ingeregeld, blijkt uit onderzoek dat bijna de helft van de

¹ Universiteit Gent, Expertisecentrum voor Psychologische Groei. (2020, september). *Coronastudie: de motivatiebarometer*, rapport 13. <https://www.ugent.be/epg/nl/rapport-13>.

² Universiteit Gent, Expertisecentrum voor Psychologische Groei. (2020, augustus). *Coronastudie: de motivatiebarometer*, rapport 12. <https://www.ugent.be/epg/nl/rapport-12>.

³ Long, N.J., et al. (2020). *Living in bubbles during the coronavirus pandemic: Insights from New Zealand*. LSE Research Online, <http://eprints.lse.ac.uk/104421/>.

⁴ Kearns, N., et al. (2021). How big is your bubble? Characteristics of self-isolating household units ('bubbles') during the COVID-19 Alert Level 4 period in New Zealand: a cross-sectional survey. *BMJ open*, 11: e042464.

volwassenen op eigen initiatief een sociale bubbel gevormd heeft⁵. Er zijn echter aanwijzingen dat in die bubbels veel 'leaking' plaatsvindt, bijvoorbeeld omdat mensen bubbels uitwisselen of ook contacten buiten de bubbel hebben.

De sociale bubbel-maatregel in België is meerdere keren aangepast. Dit blijkt voor veel verwarring en spanning bij het maken van 'sociale keuzes' gezorgd te hebben⁶. Net als in België trad ook in Nieuw-Zeeland verwarring op toen de mogelijkheden voor sociale bubbels verruimd werden van alleen het eigen huishouden naar een iets grotere groep mensen, en niet voor iedereen duidelijk was welke wijzigingen toegestaan waren³. Dit leverde ook stress en ongemak op³, wat mogelijk zou kunnen leiden tot lagere naleving van de maatregel.

Resultaten uit expertconsultatie

Beperkende bezoekmaatregelen zoals die nu gelden, kunnen zorgen voor spanningen binnen gezinnen rondom het beslisproces over wie er op bezoek mag komen. Eén bezoeker per dag betekent: als de vriendin van kind 1 op bezoek komt, kan opa niet meer komen en de vriend van kind 2 ook niet. Dit komt bovenop al bestaande spanningen en het verminderde levensgeluk van jongeren tijdens de crisis. De regel om bezoek tot 1 persoon te beperken, past niet goed in de veel voorkomende bezoekgewoontes dat stellen bij elkaar op bezoek komen en dat ouders gezamenlijk een kind bezoeken. De regel wordt ook als onlogisch ervaren omdat 1 persoon wel bij een stel op bezoek mag komen, maar hetzelfde stel mag niet bij deze ene persoon op bezoek komen.

Uit de expertconsultatie kwam ook naar voren dat mensen behoefte hebben aan concrete uitleg over de noodzaak van het beperken van sociale contacten en duidelijke handvatten om dit in hun eigen situatie vorm te geven. Advies over hygiëne en afstand houden als er toch ontmoetingen in de thuissituatie plaatsvinden hoort daar ook bij.

Samenvatting

Onderzoek laat zien dat mensen de maatregel om een maximum aantal bezoekers per dag te ontvangen als duidelijk wordt ervaren en dat er een hoog draagvlak en bereidheid is om na te leven is. Draagvlak en naleving voor deze maatregel daalden wel substantieel op het moment dat de adviesmaatregel werd aangepast van een maximum van twee bezoekers per dag naar maximaal één bezoeker per dag. De naleving van een sociale bubbel maatregel lijkt wisselend. Daarnaast wordt deze maatregel als onduidelijk en ingewikkeld ervaren. Over het algemeen wordt het als verwarrend ervaren wanneer maatregelen vaak veranderen.

Onderzoeksvraag 3:

Wat is het effect van verschillende vormen van maatregelen die contact in de thuissituatie beperken op welzijn?

Resultaten uit vragenlijstonderzoek

Het [vragenlijstonderzoek](#) gedragsregels en welbevinden laat zien dat de psychische gezondheid van respondenten gemiddeld genomen vrij stabiel is gebleven over tijd. Wel zijn sterke verschillen zichtbaar tussen leeftijdsgroepen. Bij de groep 16-24-

⁵ Nather, D. (2020). *Axios-Ipsos poll: The rise of coronavirus social bubbles*. <https://www.axios.com/axios-ipsos-poll-coronavirus-social-bubbles-edf571bb-686f-433e-9639-2e7d89376241.html>.

⁶ Universiteit Gent, Expertisecentrum voor Psychologische Groei. (2020, mei). *Coronastudie: de motivatiebarometer*, rapport 7. <https://www.ugent.be/epg/nl/rapport-7>.

jarigen is een substantiële daling van welzijn over tijd te zien; ook de ervaren eenzaamheid is in deze groep het sterkst toegenomen over tijd. De mogelijkheid bestaat dat contactbeperkende maatregelen invloed kunnen hebben op eenzaamheid en welzijn, zeker in deze jongste leeftijdsgroep, maar op basis van het vragenlijstonderzoek kunnen we geen conclusies trekken over de mate waarin dit specifiek ligt aan maatregelen die contact in de thuissituatie beperken.

Resultaten uit literatuuronderzoek

Verscheidene studies wijzen uit dat sinds er de start van de coronacrisis sprake is van een toename van mentale gezondheidsproblemen, zowel in de algemene populatie^{7,8} als specifiek onder jongeren⁹. Het gaat dan bijvoorbeeld om een toename van sociale isolatie en eenzaamheid⁷⁻⁹, angst^{7,8}, depressie⁷⁻⁹, en stress-gerelateerde ziekte⁷. Meerdere studies^{10,11,12,13} suggereren een verband tussen contactbeperkende maatregelen (waar ook beperken van bezoek in de thuissituatie onder geschaard kan worden) en een afname van mentaal welzijn. Omdat dit cross-sectioneel onderzoek betreft is op basis van deze studies niet mogelijk om onomstotelijk vast te stellen in hoeverre een toename van mentale problematiek specifiek toe te schrijven is aan (thuis-) contactbeperkende maatregelen versus, bijvoorbeeld, angst voor het virus of het totale pakket aan maatregelen. Ook kunnen maatregelen die specifiek ingrijpen op beperking van bezoek in de thuissituatie in deze studies niet los geanalyseerd worden ten opzichte van andere contactbeperkende maatregelen zoals thuiswerken en de avondklok.

Risicofactoren voor eenzaamheid tijdens de coronacrisis zijn jongere leeftijd, alleenstaand zijn, (een geschiedenis van) depressie, en grotere mate van ervaren stress¹⁴; dit blijkt ook uit het vragenlijstonderzoek van de gedragsunit. Onderzoek¹⁵ laat ook zien dat mensen die zeer frequent *in-person* contact hadden lager scoorden op depressie en eenzaamheid dan mensen die geen *in-person* contact hadden gehad. Vaak contact op afstand hebben had niet dit beschermende effect niet.

Samenvatting

Vooraf onder jongeren is een afname van welzijn en een toename van eenzaamheid over tijd te zien. Verschillende onderzoeken suggereren dat contactbeperkende maatregelen een negatief effect op welzijn kunnen hebben. Op basis van de beschikbare wetenschappelijke literatuur zijn geen harde conclusies te trekken over het effect van maatregelen die contact in de thuissituatie beperken op welzijn.

⁷ Daly, M., et al. (2020). Longitudinal changes in mental health and the COVID-19 pandemic: Evidence from the UK Household Longitudinal Study. *Psychological Medicine*, *Epub ahead of print*. <https://doi.org/10.1017/S0033291720004432>

⁸ Wang, C., et al. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*: 1729.

⁹ Lee, C.M., et al. (2020). Increases in loneliness among young adults during the COVID-19 pandemic and association with increases in mental health problems. *Journal of Adolescent Health*, *67*, 714-717.

¹⁰ Ford, M.B. (2020). Social distancing during the COVID-19 pandemic as a predictor of daily psychological, social, and health-related outcomes. *Journal of General Psychology*, *Epub ahead of print*. <https://doi.org/10.1080/00221309.2020.1860890>

¹¹ Best, L.A., et al. (2020). The psychological impact of COVID-19 in Canada: Effects of social isolation during the initial response. *Canadian Psychology*, *Epub ahead of print*. <https://doi.org/10.1037/cap0000254>

¹² Tull, M.T., et al. (2020). Psychological outcomes associated with stay-at-home orders and the perceived impact of COVID-19 on daily life. *Psychiatry Research*, *289*: 113098.

¹³ Marroquín, B., et al. (2020). Mental health during the COVID-19 pandemic: Effects of stay-at-home policies, social distancing behavior, and social resources. *Psychiatry Research*, *293*: 113419.

¹⁴ Groarke, J. M., Berry, E., Graham-Wisener, L., McKenna-Plumley, P. E., McGlinchey, E., & Armour, C. (2020). Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study. *PLoS one*, *15*: e0239698.

¹⁵ Rosenberg, M., Luetke, M., Hensel, D., Kianersi, S., Fu, T. C., & Herbenick, D. (2021). Depression and loneliness during April 2020 COVID-19 restrictions in the United States, and their associations with frequency of social and sexual connections. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *Epub ahead of print*. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-02002-8>

Conclusie

Er zijn veel veranderingen in het maatregelenpakket geweest in Nederland. Dat geldt ook voor de veranderingen in de sociaal contactbeperkende maatregelen. Met veranderingen in de regels dient over het algemeen spaarzaam te worden omgegaan; zij geven vaak aanleiding tot onduidelijkheid en verwarring en zijn daarom potentieel schadelijk voor draagvlak en naleving (zoals bijvoorbeeld ook beschreven in de [vierde brief met gedragsreflecties](#) van de RIVM Corona Gedragsunit). Er zijn geen studies gedaan die de twee vormen van maatregelen die contact in de thuissituatie beperken rechtstreeks vergelijken (max. aantal bezoeken versus sociale bubbel). Op basis van bovenstaande analyse kunnen we met enige terughoudendheid stellen dat het beperken van het aantal bezoekers per dag beter na te leven lijkt en te communiceren dan maatregelen die vergelijkbaar zijn met sociale bubbels. Daarnaast lijkt het beperken van sociale contacten bij te kunnen dragen aan gevoelens van eenzaamheid en afname in psychisch welbevinden. Echter, op basis van de beschikbare wetenschappelijke literatuur zijn geen harde conclusies te trekken over het daadwerkelijke effect van maatregelen die contact in de thuissituatie beperken op welzijn.

Uit het vragenlijstonderzoek kan geconcludeerd worden dat het voor een deel van de deelnemers een stuk ingewikkelder is om maximaal 1 bezoeker per dag te mogen ontvangen, en dat deze maatregel minder goed wordt nageleefd, dan om maximaal 2 bezoekers per dag te mogen ontvangen.

De resultaten van het vragenlijstonderzoek laten ook zien dat er winst te behalen is in de naleving van basismaatregelen (handen wassen, 1,5 meter afstand houden) tijdens thuisbezoek. Hierop inzetten lijkt een veelbelovende route waar ook op langere termijn draagvlak voor is. Zie voor aandachtspunten en aanbevelingen met betrekking tot het inzetten op het naleven van de basismaatregelen ook de memo '[Winst behalen in de naleving](#)'. Ook de factsheet '[Veilige feestdagen](#)' biedt specifieke aandachtspunten en aanbevelingen voor het bevorderen van naleving van de basismaatregelen bij thuisbezoek.

Aandachtspunten voor beleid

Hieronder volgen aandachtspunten voor beleid, om naleving te ondersteunen en negatieve gevolgen van contactbeperkende maatregelen af te vangen. De aandachtspunten ordenen we aan de hand van het 3C-model, met aandacht voor context, communicatie, en controle. De aandachtspunten komen met name voort uit de expertconsultatie.

Context

- Veelvuldig wijzigingen in maatregelen is over het algemeen niet aan te bevelen. Houd de maatregel dus zo consistent mogelijk.
- Blijf zolang er contactbeperkende maatregelen van kracht zijn, aandacht besteden aan welzijn van mensen en met name aan eenzaamheid. Dat kan bijvoorbeeld door met specifieke doelgroepen in contact te treden om erachter te komen wat er bij hen speelt, maar ook door in kaart te brengen met welke veilige en effectieve oplossingen mensen zelf komen om met contactbeperkende maatregelen om te gaan. Deze voorbeelden kunnen anderen mogelijk inspireren. Zie ook de [praktijkvoorbeelden](#) beschreven door de RIVM Corona Gedragsunit.
- Onderzoek mogelijkheden om sociale steun te faciliteren voor groepen die problemen ervaren door contactbeperkende maatregelen, en breng

bestaande steunbronnen zoals het de [Rode Kruishulplijn](#), het [landelijke platform voor coronahulp](#) en het [steunpunt coronazorgen](#) onder de aandacht.

- Zet in op (onderzoek naar) interventies die mensen helpen om hun omgeving thuis in te richten om veilig bezoek te ontvangen met inachtneming van de basismaatregelen. Bijvoorbeeld door mensen vooraf na te laten denken hoe ze in hun huis anderhalve meter afstand kunnen houden tot bezoek (waar mag mijn bezoek gaan zitten en waar ga ik dan zitten) en hun huis daar op in te richten (bijvoorbeeld door een bankstel iets naar achter te schuiven). De gemeente Amsterdam heeft hiervoor nudge-stickers en posters ontwikkeld: [ik hou afstand van jou](#).



- Omdat de 1-bezoekermaatregel voor veel mensen lastig na te leven is en draagvlak ervoor duidelijk lager is, kan een terugkeer naar de voorheen geldende regel van maximum twee bezoekers overwogen worden. Echter, hoe meer contacten, hoe groter het besmettingsgevaar. Deze aanpassing zou daarom gepaard moeten gaan met nadrukkelijke aandacht voor het goed naleven van de basismaatregelen bij thuisbezoek, alsmede de regels op het gebied van testen en thuisblijven bij klachten, bijvoorbeeld door het intensiveren van campagnes over de basismaatregelen. Zie voor praktische tips omtrent het veilig organiseren van thuisbezoek, zowel voor beleids- en communicatieprofessionals als voor het publiek zelf, ook de factsheet [Veilige feestdagen](#). Ook de memo [Winst behalen in de naleving](#) biedt aandachtspunten en aanbevelingen met betrekking tot het inzetten op het naleven van de basismaatregelen.

Communicatie

- De naleving van elke maatregel is gebaat bij eenduidige en concrete communicatie. In hoe minder woorden de maatregel uit te leggen is, hoe helderder de communicatie is. Hoe meer verschillende situaties er gelden, hoe ingewikkelder de communicatie (en de verwerking daarvan) is, en hoe lastiger het vervolgens is om de maatregel goed na te leven. Sociale bubbelmaatregelen zijn ingewikkelder om in te regelen en te communiceren vergeleken met een maatregel die een maximum aantal bezoekers per dag voorschrijft.
- Investeer in grootschalige langdurige communicatiecampagnes voor verschillende doelgroepen over het belang van naleven van de basismaatregelen, ook tijdens thuisbezoek. Hier is winst te behalen qua terugdringen van het aantal besmettingen. Zet de met de boodschap van deze campagnes in op begrip en draagvlak; risicocommunicatie; responseeffectiviteit (wat levert het op); het bieden van perspectief ("als we allemaal de basismaatregelen inclusief regels thuisbezoek opvolgen, zou dat betekenen dat versoepeling X of Y eerder mogelijk zou worden"); en de

sociale norm (laat zien dat de meeste mensen de maatregel steunen en/of zelf opvolgen).

- Naleving van elke maatregel is gebaat bij **heldere, concrete, en eenduidige communicatie** over de **urgentie** en **effectiviteit** van de maatregel. Communiceer wat de maatregel precies inhoudt (als ik twee bezoekers mag ontvangen, mogen die uit andere huishoudens komen? mag ik dan nog bij iemand anders op bezoek? Zijn er uitzonderingen? Wie tellen er als bezoekers (hoe zit het bijvoorbeeld met schoonmaakhulp of mantelzorg?), waarom het nodig is dat deze maatregel er is (veel besmettingen in de thuissituatie, belangrijk dat en hoe deze maatregel bijdraagt in het tegengaan van het verspreiden van het virus. Ter inspiratie – zie de heldere beknopte uitleg in woord en beeld op de website van de gemeente Amsterdam: [ik hou afstand van jou](#)).
- De belangrijkste determinanten van afstand houden en handen wassen bij thuisbezoek zijn eigen effectiviteit (denk ik dat ik goed afstand kan houden en mijn handen kan wassen als ik op bezoek ga bij iemand of als ik bezoek ontvang?), sociale normen (de meeste mensen in mijn omgeving wassen hun handen en houden afstand), en risicoperceptie (de mate waarin mensen denken dat ze risico lopen om corona op te lopen en door te geven aan anderen). Dit zijn dus belangrijke *entry points* voor communicatie-uitingen. In het document [Communicatiemethoden voor ondersteunen gedrag](#) wordt concreet gemaakt welke methoden er bestaan om op elk van deze determinanten in te grijpen.

Controle

- Achter de voordeur kan moeilijk gehandhaafd worden, behalve in extreme gevallen. Zet daarom vol in op communicatie (zie eerdergenoemde aandachtspunten)
- Zet daarnaast in op sociale controle en geef voorbeelden hoe je mensen aan kunt spreken om niet met teveel mensen op bezoek te gaan. Bijvoorbeeld door advies te geven hoe mensen zelf aan kunnen geven dat ze niet teveel bezoek willen ontvangen of niet langs gaan bij iemand als er ook anderen langs komen, zoals op de website [Coronaconflict](#). Het versterken van de sociale norm kan hierbij ook een rol spelen, zodat mensen worden gestimuleerd en geholpen om elkaar erop aan te spreken dat het niet de bedoeling is om met te veel mensen bij elkaar op bezoek te gaan. Dit kan ook ingezet worden voor het naleven van basismaatregelen (afstand houden en handen wassen) bij thuisbezoek. Helpend hierbij is dat mensen ook zien / weten dat de meeste mensen de maatregel ook daadwerkelijk opvolgen, en dat het dus niet uitzonderlijk is, maar juist de norm om je ook te houden aan het maximum aantal bezoekers. Meer handvatten voor het communiceren van ondersteunende sociale normen zijn te vinden in het document [Communicatiemethoden voor ondersteunen gedrag](#).

Opstellers

Marijn Stok, Sifra Bolle, Maaïke van der Noordt, Koen van der Swaluw, Nina van der Vliet, Pita Spruijt, Marijn de Bruin

Meelezers

Bas van den Putte, Daphne van Wees, Mariska Hafkamp, Bianca Snijders, Floor Kroese, Marcel Scholten, Mariken Leurs