

## Veilig op vakantie: gedragsinzichten voor beleid en communicatie

24 juni 2021; RIVM Corona Gedragsunit

### Aanleiding en vraagstelling

Deze memo combineert de inzichten van verschillende onderzoeken (uitgevoerd door de RIVM Corona Gedragsunit en door anderen) over hoe men dit jaar vakantie wil vieren en hoe men dit het afgelopen jaar deed. We maken onderscheid in 5 gedragstappen: oriëntatie op bestemming, vooraf afspraken maken, voorbereiden op vertrek, naleving onderweg en op locatie, en bij thuiskomst. We beschrijven welke aanknopingspunten er zijn voor beleid en communicatie om ondersteuning te bieden voor een veilige vakantie.

**Vraagstelling:** Hoe zijn mensen van plan de vakantieperiode door te brengen, en hoe kan veilig vakantie vieren worden ondersteund?

### Samenvatting

#### De hoofdbevindingen:

- **Oriëntatie en beslissen vakantie:** Geïnterviewden geven aan op zoek te zijn naar een onbezorgde of 'maximale' vakantie (land met minste maatregelen). Van de deelnemers aan het cohortonderzoek is 1/3 van plan in Nederland op vakantie te gaan, 1/3 in Europa, en 1/3 gaat (nog) niet op vakantie, of weet het nog niet.
- **Vooraf afspraken maken:** Respondenten vinden het erg om anderen te besmetten en willen een geplande vakantie niet in gevaar brengen, maar naleving van maatregelen kan lastig zijn. Van tevoren met reisgenoten afspraken maken kan helpen om vooraf, tijdens en na de vakantie preventieve maatregelen na te leven.
- **Voorbereiden op vertrek:** De helft van de vragenlijstrespondenten is in de thuissituatie niet goed voorbereid op mogelijke quarantaine of isolatie; dit zal op een vakantiebestemming nog lager liggen.
- **Onderweg en op locatie:** Een deel van geïnterviewden geeft aan zich alleen aan maatregelen te willen houden zolang dat makkelijk gaat (bijv. afstand houden als het niet te druk is), en het 'vrijheidsgevoel' niet wordt beperkt. Kans op quarantaine of isolatie in het buitenland wordt gezien als een grote barrière voor testen op vakantie.
- **Bij thuiskomst:** 1 op 5 respondenten laat zich momenteel testen na bezoek aan het buitenland, 1 op de 4 houdt zich aan het quarantaineadvies, en ook de wettelijke quarantaineplicht wordt niet geheel nageleefd. Mensen geven aan niet te begrijpen waarom testen en quarantaine nodig is bij thuiskomst, ook als men 'niemand zag' op vakantie.

#### - **Conclusie:**

Mensen willen een onbezorgde en ontspannen vakantie, waarbij ze niet te veel met maatregelen bezig willen zijn. Een goede voorbereiding (keuze locatie, type vakantie, reisgezelschap), goede afspraken maken, en veiligheid inbouwen voor/na reizen lijken de meest veelbelovende strategieën om zowel een veiligere als onbezorgde vakantie te hebben. Dit kan ondersteund worden door toegesneden beleid en communicatie richting de reiziger.

-

### Belangrijkste inzichten voor beleid en communicatie

Naleving van maatregelen op vakantie is lastiger dan normaal. Maak het reizigers daarom voornamelijk zo makkelijk mogelijk om vooraf aan de reis en bij thuiskomst veilige keuzes te maken. Dit vraagt enerzijds om informeren en motiveren, en anderzijds om faciliteren van gewenst gedrag, op cruciale momenten en plaatsen en toegespitst op doelgroepen.

-

#### - Specifiek in verschillende gedragsfasen:

-

- **Oriëntatie en beslissen:** Voorkom externe druk om *nu* op vakantie te 'moeten' door het makkelijk te maken om buiten het hoogseizoen op vakantie te gaan, bijv. door het verlengen van annuleringsvouchers en werkgevers toe te staan dat vakantie dagen op een later moment worden opgenomen.
- **Afspraken maken:** Maak flexibele boekingsvoorwaarden de default zodat mensen een reis makkelijk kunnen omboeken als ze in quarantaine of isolatie zitten (thuis of in het buitenland); of als een land in risico opschaalt.
- **Vorbereiden:** Bied gratis mondneusmaskers aan op welbezochte plaatsen (vliegvelden, bus hubs) voor onderweg.
- **Onderweg/op bestemming:** Biedt quarantaine of isolatie ondersteuning aan voor in het buitenland, om de kans te vergroten dat mensen met klachten zich laten testen en het ze lukt om zich aan de quarantaine/isolatie adviezen te houden.
- **Bij thuiskomst:** Zorg voor zeer toegankelijke testlocaties bij terugkomst (vliegvelden, busstations, ed) voor mensen met klachten, mensen die veel nauwe contacten hadden, of mensen vanuit hoog risico bestemming, en overweeg het aanbieden van (gratis) (zelf)testen voor mensen zonder klachten.
- 
- **Integreer beleid met onderbouwde communicatie:**
- 
- Zet een mix van middelen in om de mensen op het juiste moment met de juiste informatie te bereiken: thuis tijdens de voorbereiding, op weg naar de vakantiebestemming, op weg terug.
- Pas de communicatie aan de doelgroep en het type vakantie aan.
- Zie Tabel 1 onder voor uitgewerkte communicatie boodschappen.

## Inhoud

1. Achtergrond
2. Werkwijze
3. Beantwoording onderzoeksvragen, aandachtspunten voor beleid en communicatie

### 1. Achtergrond

In navolging op de memo die in december 2020 is opgesteld over hoe veilig de feestdagen te vieren, is deze memo opgesteld door de Corona Gedragsunit. Ook in deze memo wordt ingezoomd op gedragingen (handelingen), welke determinanten dit gedrag beïnvloeden en welke aanknopingspunten dit biedt voor beleid en communicatie.

### 2. Werkwijze

Deze memo combineert de inzichten van de RIVM Corona Gedragsunit [vragenlijstonderzoeken](#) (meest recent 5-9 mei 2021), verdiepende memo's, 16 telefonische [interviews](#) over hoe men dit jaar vakantie wil vieren (26-30 april 2021) en 30 interviews over hoe men dit het afgelopen jaar deed (11-15 september 2020). Ook keken we naar vakantie gerelateerde onderzoeken als onderdeel van het CASI- (Communicatie, Activatie, Strategie Instrument) traject in opdracht van het ministerie van BZ, VWS, I&W en het DPC- (Dienst Publieke Communicatie) gedragsteam. Deze onderzoeken werden uitgevoerd met oog op reizen in de zomervakantie ten tijde van de COVID-19 pandemie. Onderzoeksbureau Blauw heeft hiervoor een kwalitatief onderzoek ('Covid-19 en reizen') gedaan door middel van interviews (N=16; 21-23 april). Onderzoeksbureau 5.1.2e heeft [kwantitatief online vragenlijstonderzoek](#) ('Op vakantie ten tijde van de coronapandemie') uitgevoerd (N=1.927; 9-13 april 2021). Onderzoeksbureau D&B heeft een [literatuuronderzoek](#) ('Veilig op reis tijdens de zomervakantie'; 30 april) uitgevoerd. Naast de uitkomsten uit deze onderzoeken keken we ook naar adviezen die het DPC-gedragsteam en I&W hierover ('Veilig reizen in de COVID 19 pandemie') met gebruik van het [Communicatie Activatie Strategie Instrument](#) (CASI) en werd er gekeken naar twee [onderzoeksreizen](#) door D&B (12-19 april naar Rhodos en 1-8 mei naar Gran Canaria) op verzoek van het COVID-19 gedragsteam.

### 3. Beantwoording onderzoeksvragen, aandachtspunten beleid en communicatie

In deze paragraaf wordt de vraagstelling per fase van op vakantie gaan uitgewerkt in gedragsinzichten en aansluitend aanknopingspunten voor beleid en communicatie.

In de bijlage is een tabel opgenomen waarin per fase een vertaalslag is gemaakt naar een burgergerichte communicatie rondom het veilig vieren van vakanties.

- **Vraagstelling:** Hoe zijn mensen van plan de vakantieperiode door te brengen, en hoe kan veilig vakantie vieren worden ondersteund?

Mensen willen een onbezorgde en ontspannen vakantie, waarbij ze niet te veel met maatregelen bezig zijn. Een goede voorbereiding (keuze locatie, type vakantie, reisgezelschap), goede afspraken maken, en veiligheid inbouwen voor/na reizen lijken de meest veelbelovende strategieën om zowel een veiligere als onbezorgde vakantie te hebben. Dit kan ondersteund worden door toegesneden beleid en communicatie richting de reiziger. Daarbij wordt specifiek ingezoomd op gedrag in verschillende fasen van het 'op vakantie gaan': oriëntatie op bestemming; vooraf afspraken maken; voorbereiden op vertrek; onderweg en op locatie; en bij thuiskomst.

### Oriëntatie en besluitvorming (fase 1)

- In deze fase kijken we naar vier beslissingen: 1) de keuze om wel of niet op vakantie te gaan, 2) met wie (eigen huishouden of niet), 3) waar naartoe (binnen- of buitenland, en type vakantie) en 4) hoe je daar komt.



#### - **Beslis: Wel of niet op vakantie?**

In de laatste meting van het cohort [RIVM-vragenlijstonderzoek](#) van de Corona Gedragsunit (R13, half juni) gaf grofweg 2 op 3 respondenten aan op vakantie te gaan. Eén op drie gaat deze zomer niet op vakantie, of weet het nog niet.

*Motieven om wél op vakantie te gaan:* Interviewrespondenten geven aan toe te zijn aan vakantie na het afgelopen jaar<sup>1,2</sup>, het jammer te vinden dat ze vorig jaar niet op vakantie konden gaan<sup>2</sup>, of een andere omgeving te willen zien als reden om op vakantie te willen gaan<sup>2,3</sup>. Ook geven mensen een praktische reden om dit jaar op vakantie te gaan: het verloop van een voucher na een geannuleerde reis vorig jaar<sup>2,3</sup>.

*Redenen voor twijfel of om niet op vakantie te gaan:* Geïnterviewden die nog geen plannen hadden, gaven eind april aan dat dit komt door onzekerheid over de coronamaatregelen rondom reizen<sup>1</sup> en het zoeken naar een vakantie die aan een goede 'vakantie ervaring' kan voldoen<sup>2,3</sup>. Er waren nog veel onzekerheden: mag je wel of niet naar het buitenland? Welke maatregelen gelden er in een ander land (bijv. mag ik naar het terras? Of is er een avondklok?). Ook wordt er een risicoafweging gemaakt: is het

<sup>1</sup> Interviews Corona Gedragsunit (n = 16, April 2021)

<sup>2</sup> Interviews DGSC-19 en Blauw (n = 16; April 2021)

<sup>3</sup> Analyse op basis van opmerkingen van deelnemers aan het cohort vragenlijstonderzoek (n = 1921)

daar wel veilig op dat moment? Ben ik tegen die tijd wel of niet gevaccineerd? Hoe hoog is de vaccinatiegraad ter plaatse? Geïnterviewden gaven dan ook aan langer met het maken van een keuze dan gebruikelijk (tot 4-6 weken vooraf)<sup>3</sup>, of mensen geven aan 'waarschijnlijk last-minute iets te boeken'<sup>3</sup>

Om plannen te kunnen maken, geven mensen aan dat er duidelijkheid moet zijn over welke maatregelen er gelden in andere landen, en dat thuisquarantaine geen vereiste meer moet zijn (na terugkeer uit het buitenland)<sup>3</sup>. Ook geven mensen aan een behoefte te hebben aan een duidelijk advies van de overheid: welke landen mogen wel, welke landen mogen niet<sup>1,2</sup>.



### **Beslis: Met wie ga je op vakantie?**

Besmettingen vinden vaak plaats bij mensen in de thuissituatie ([memo 1,5 m afstand houden en drukte vermijden](#)). Een verblijfsplaats delen met vrienden of familie tijdens de vakantie brengt dus besmettingsrisico met zich mee. Mensen die gevaccineerd zijn leven soms de maatregelen minder goed na. Meer nauw contact betekent voor iedereen meer kans op een besmetting, maar de kans op besmetting voor niet-gevaccineerden is groter en de gevolgen ervan kunnen ook ernstiger zijn. In situaties waar mensen samenkomen die niet gevaccineerd zijn, is het nemen van (voorzorgs)maatregelen dus extra belangrijk.

*Gedrag nader bekeken:* Ronde 6 van het cohort RIVM-vragenlijstonderzoek van de Corona Gedragsunit (augustus 2020) viel net na de vakantieperiode vorig jaar. Op de vraag 'Heeft u nog opmerkingen over de coronamaatregelen in het algemeen, dan kunt u dat hieronder schrijven' beschreven 865 van de 10.538 een ervaring op vakantie. Hier werd ook samen op vakantie gaan met andere huishoudens genoemd. Mensen gaven aan zich te willen houden aan de maatregelen, maar dit lastig te vinden ('Met meerdere mensen van verschillende huishoudens (familie) op vakantie geweest in een huisje, daar was afstand houden lastiger'). Ook beschreven sommigen strategieën om kans op besmetting vooraf te verkleinen: mensen reisden met gescheiden auto's, kozen voor gescheiden huisjes of tent (Open antwoorden, einde vragenlijst, R6).



### **Beslis: Waar en wat voor soort vakantie?**

Bij sommige vakanties is er sprake van een grotere kans op drukte en meer sociale contacten en daarmee een grotere kans op besmetting vergeleken met andere vakanties (denk aan feestvakanties versus natuurvakanties als twee uitersten). Bij een buitenlandse bestemming moet rekening worden gehouden met mogelijke aanvullende maatregelen die zijn ingesteld door het vakantieland (voor inkomende reizigers en algemeen geldende maatregelen ter plaatse) en Nederlandse regels voor terugkerende reizigers (bijv. quarantaine na terugkeer uit oranje land). Reizigers met eigen vervoer zijn flexibeler, bijv. als een kleurcode van een land

verandert of als ze onverwacht langer zouden moeten blijven, dan reizigers met openbaar vervoer of vliegtuig.

*Gedrag nader bekeken:* Een deel van de geïnterviewden geeft aan te kiezen voor locaties dichtbij huis, vakanties met vakantieggarantie (geld terug garantie en/of verzorgde repatriëring), een vakantie in Nederland als alternatief, of kiest (i.v.m. met verandering in kleurcodes) voor een flexibel vervoersmiddel, zodat ze makkelijk het land of de regio kunnen verlaten, zoals een camper. (Cohort Interviews R11). Dit komt ook voort uit kwantitatieve data: 2/3 geeft aan binnen 1 dag weer thuis te willen kunnen zijn, 39% kiest voor een reis pakket (vragenlijst, DGSC-19).

Halverwege juni 2021 geeft 1 op 3 mensen aan naar het buitenland te willen (vragenlijst, R13). Eind april noemden mensen die aangaven mogelijk naar het buitenland te gaan Spanje (17%), Duitsland (13%), Frankrijk (12%), Griekenland (10%) en Italië (9%) als voorkeurbestemmingen, maar noemden ook dat dit afhing van de reis en lokale maatregelen (vragenlijst, DSGC-19). Naarmate mensen zich meer zorgen maken over de gevolgen van corona, meer angst hebben om besmet te raken (Bratic et al., 2021; Luo & Lam, 2020) en sterker gemotiveerd zijn hoog risicogebieden te mijden (Chua et al., 2021), zijn zij eerder geneigd te kiezen voor binnenlandse vakanties.

*Redenen om de keuze af te stemmen op besmettingsrisico:* Belangrijke redenen zijn om niet in thuisquarantaine te hoeven na een buitenlandvakantie, of zodat je 'zo weer thuis [bent] als er wat verandert in de [corona]situatie' (Literatuuronderzoek, DGSG-19). Het kiezen voor een buitenlandse vakantie begin april 2021 hing samen met 1) de regels en maatregelen die tegen die tijd golden voor het reizen naar het buitenland (eisen i.v.m. vliegen en aan de grens), op bestemming en bij thuiskomst en 2) al gevaccineerd zijn (verlaagde risicoperceptie). Ook hier kiezen mensen voor een bestemming met de minst strenge maatregelen ('Ik heb geen zin in te veel maatregelen, welk land hangt af van de beperkingen in dat land, dat bepaalt de keuze.') (Cohort Interviews R11).

*Redenen om de keuze niet af te stemmen op besmettingsrisico:* Een groep mensen geeft aan het 'te verdienen om echt vakantie te vieren'. Mensen willen graag op zomervakantie en tijdens de vakantie weer eens echt genieten. Men vindt dat men zelf en de leden van hun huishouden hier mentaal en fysiek aan toe zijn en er daarom 'recht' op hebben. Mensen oriënteren dan ook op plekken waar ze zo maximaal mogelijk vakantie kunnen vieren. Dit houdt in: met de minst strenge maatregelen. De meeste mensen denken hierbij niet aan onverwachte omstandigheden (ziek worden, veranderende maatregelen) (Interviews DPGC-19). Ook kan het zijn dat mensen dit jaar vouchers van een geannuleerde vakantie willen innen, die niet altijd bij hun huidige vakantiewensen aansluiten (en mogelijk meer risico met zich meebrengen dan nodig).



### **Beslis: Hoe reis je naar je bestemming?**

53% van mensen geven aan losse onderdelen zelf te willen boeken (accommodatie en vervoer), en 8% vertrekt op de bonnefooi (Flitspeiling,

DGDC-19). Het besmettingsrisico verschilt voor verschillende vervoerstypen. Met eigen vervoer (auto, fiets, eigen vaartuig) is er minder contact met anderen. Denk wel na over slimme tussenstops (zie 'onderweg'). Met openbaar vervoer (bus, trein, tram, metro, vaar- en veerdiensten, vliegtuig) reis je vaak samen met anderen. Bedenk van tevoren hoe je de risico's op besmetting zo klein mogelijk kunt houden.

*Gedrag nader bekeken:* Een jaar geleden (juni 2020) gaven de meeste mensen aan met de auto op vakantie te willen gaan. Dit jaar is dit niet meer het geval: 44% geeft aan met de auto te gaan, en 49% te gaan vliegen. (Flitspeiling DGDC-19).

### **Inzichten voor beleid:**

- Sociale normen / controle (*modeling, sociale norm*):
  - o Stimuleer werkgevers om flexibele vakantiedagen toe te staan, zodat mensen ook in het laagseizoen op vakantie kunnen gaan.
  - o
- Omgeving, self-efficacy, response effectiviteit (*ondersteuning bieden, faciliteren*):
  - o In overleg met reisorganisaties en vliegmaatschappijen zoek naar mogelijkheden om het flexibel omzetten van geannuleerde reizen op 'drukke' vakantiebestemmingen (resort, cruise) naar rustige vakantiebestemmingen (natuur), en van hoog naar laagseizoen aan te bieden, maar niet andersom.
  - o Kijk met ondernemers naar het aanbieden van korting of goedkopere prijzen rustige reistijden kunnen aantrekkelijke worden gemaakt door korting of goedkopere prijzen aan te bieden.
  - o Verzoek lokale instanties te controleren en te reguleren op doorstroming en maatregelen om afstand te houden bij drukke tankstations en vliegvelden.

### **Inzichten voor communicatie:**

- Kennis (*bevordering bewustzijn*):
  - o Bied mensen voor een geïnformeerde keuze, makkelijk vindbare informatie over de epidemiologische situatie in vakantielanden, en welke maatregelen en testvoorwaarden in elk land gelden. Benadruk dat absolute zekerheid over kleurcodes en lokaal beleid niet gegeven kan worden en kan veranderen, ook voor Nederland, en wat daarvan de gevolgen kunnen zijn.
  - o Informeer mensen over specifieke risico-activiteiten tijdens vakanties en hoe die te vermijden, zoals
    - Transport of overnachtingen met meerdere huishoudens
    - Reizen in drukte, spijstijden
    - Groepsactiviteiten binnen, slecht geventileerde ruimtes
- Motivatie (*framing, geanticiperde spijt*):
  - o Erken de voordelen van vakantie voor welzijn, maar geef ook heldere informatie over de kans op een (mogelijke) besmetting (ook als mensen gevaccineerd zijn), zodat de vakantie niet onverhoopt uitmondt in een teleurstelling, zoals:
    - Positief testen voorafgaand aan de vakantie en niet op vakantie kunnen gaan
    - Positief testen op vakantie en ter plekke in isolatie moeten

- Contact hebben gehad met iemand die besmettelijk was en in quarantaine moeten.
  - Besmet of besmettelijk in het vliegtuig zitten
  - Benoem het dilemma van een ontspannen vakantie willen hebben zonder teveel aan allerlei regels te moeten denken maar tegelijkertijd zelf niet besmet raken noch anderen willen besmetten.
- Zelfregulatie, controle (*action planning*):
- Presenteer dat door de vakantie goed voor te bereiden (goede voorbereiding is het halve werk), de kans op anderen besmetten of een teleurstellende vakantie, substantieel gereduceerd kan worden, door:
    - Te kiezen voor een vakantie in eigen land en/of met eigen vervoer
    - Te kiezen voor het verplaatsen van de vakantie naar een later tijdstip met meer zekerheid
    - Te kiezen voor een vakantie zonder hoog-risico activiteiten
    - Goede afspraken te maken met reisgenoten:
      - vooraf en naderhand testen en quarantaine
      - het vermijden van risico activiteiten tijdens de vakantie
      - beperken van vervoer (auto) of slaapplek (hotelkamer) tot één huishouden
      - boeken van een flexibele reis (bijv. hou er rekening mee dat je misschien later moet vertrekken als je ineens klachten hebt).
  - Communiceer over onderscheid tussen zaken die je moet regelen voorafgaand aan je reis, maatregelen die tijdens de reis gelden en maatregelen die je moet nemen voor je terugreis; laat zien waarom en hoe.

## Afspraken maken vooraf (fase 2)



### - Vooraf testen, afzonderen en afzeggen bij klachten

- Een testbewijs, herstelbewijs, bewijs van vaccinatie is in veel landen bij binnenkomst verplicht. Men kan er daarnaast voor kiezen om zich voor (en tijdens) de vakantie extra goed aan de maatregelen te houden: hygiëne meer naleven, sociale contacten sterk beperken, 1,5 meter afstand houden, thuisblijven. De kans dat iemand besmet raakt is dan kleiner en dus ook de kans dat de vakantie niet kan doorgaan vanwege een besmetting, of het in quarantaine moeten gaan. Mensen die klachten hebben, kunnen zich zo snel mogelijk laten testen en blijven thuis tot de uitslag van de test bekend is en negatief is. Mensen die in quarantaine moeten vanwege contact met iemand die besmet is, moeten annuleren of omboeken (dat geldt uiteraard ook als ze zelf besmet zijn), wanneer de vertrekdatum binnen de quarantaine- of isolatieperiode valt.
- *Redenen om te testen en thuis te blijven:* Hoe men kijkt naar testen en thuisblijven als dit betekent niet meer op vakantie te kunnen gaan, is niet bekend, maar in de [memo redenen om niet te testen](#) staan het lastig kunnen herkennen van klachten die kunnen duiden op een COVID-19 besmetting, het 'nog even aanzien', en de meerwaarde van testen niet inzien voor zichzelf of voor de bestrijding van de pandemie, als meest voorkomende barrières van testen in algemene zin benoemd. Dit zal ook gelden in deze context.
- Mensen staan achter de maatregel om thuis te blijven bij klachten: 80% van de mensen die deelnamen aan het vragenlijstonderzoek in ronde 12 stonden achter de maatregel 'thuisblijven bij klachten'. Uit interviews rondom het [veilig vieren van feestdagen](#) eind 2020 bleek dat mensen thuisblijven bij klachten als strategie zagen om naasten niet te besmetten, gebaseerd op vertrouwen en niet op het maken van afspraken. Uit het RIVM-vragenlijstonderzoek blijkt echter ook dat slechts 55% ook werkelijk thuisblijft als ze klachten hebben.

*Redenen om wel te testen:* Enkele mensen gaven aan een preventieve zelftest te doen om met 'andere huishoudens samen in een huisje' te gaan<sup>4</sup>. (Open antwoord einde vragenlijst, R12). Een reden om te testen (buiten de context van op reis gaan) die in de memo 'Redenen om niet te testen' wordt benoemd, is om anderen te beschermen. Mensen die zich vaker lieten testen, noemden deze reden vaker.



### Vorbereiden op testen, mogelijke quarantaine en/of isolatie ter plaatse

Uit ronde 9 van het vragenlijstonderzoek (uitgevoerd rond de jaarwisseling) bleek dat een groot deel van de deelnemers niet goed voorbereid was op een mogelijke quarantaine of isolatie: 80% had wel boodschappen in huis voor een aantal dagen, maar niet meer dan de helft had overige praktische zaken geregeld (bijv. afspraken op werk). In een vakantiesituatie is dit nog veel complexer en soms zelfs niet

<sup>4</sup> Open antwoord analyse vragenlijst ronde 12, redenen om een zelftest te gebruiken (n = 550)

haalbaar. Waar je normaal gesproken burens zou kunnen vragen om boodschappen te doen, is dat op vakantie waar je geen sociaal vangnet hebt, niet zo makkelijk geregeld.

Uit interviews blijkt dat er onder de geïnterviewden weerstand is tegen testen op vakantie. Mensen zien op tegen de grote gevolgen van een positieve test en laten zich niet testen. Ook de sociale omgeving kan mensen beïnvloeden om zich niet laten testen, want men wil niet de enige van de groep zijn die zich laat testen bij klachten. Wel blijkt uit dezelfde interviews dat de geïnterviewden van plan zijn zich te laten testen bij heftige of toenemende klachten (interviews DGSC-19).

- **Inzichten voor beleid:**

- Omgeving, self-efficacy, response effectiviteit (*ondersteuning bieden, faciliteren, bevordering bewustzijn*)
  - o Ondersteun reisorganisaties bij het flexibel maken van annuleringsmogelijkheden van accommodatie en transport, zodat dit zo makkelijk mogelijk is.
  - o Maak testen zo makkelijk mogelijk. Mensen moeten weten waar ze zich (snel) kunnen laten testen, de testlocatie moet makkelijk bereikbaar zijn en mensen moeten snel terecht kunnen.
  - o Kijk of, in samenwerking met de reisbranch, reizigers een aantal dagen voor vertrek én vlak voor vertrek triagevragen krijgen, waarin ook gecommuniceerd wordt in welke gevallen je niet mag reizen.
  - o Om te voorkomen dat mensen met klachten zich niet laten testen kan overwogen worden om op populaire vakantiebestemmingen (gratis) (in samenwerking) quarantainehotels te organiseren (als die nog niet aanwezig zijn), en voldoende sociale, mentale, en praktische ondersteuning te bieden aan mensen die in quarantaine of isolatie moeten gaan op de vakantiebestemming (bijv. telefoonnummer voor medische hulp; samenwerkingen met Rode Kruisorganisaties in populaire vakantie landen voor praktische hulp; telefoonnummer voor hulp bij het omboeken van reis en hotelboekingen; et cetera).
  - o Het is daarbij belangrijk dat reizigers pro-actief wordt gewezen op deze mogelijkheden en dus geen of weinig moeite hoeven te doen om gebruik te kunnen maken van ondersteuning, zodra quarantaine of isolatie noodzakelijk is.

o

- **Inzichten voor communicatie:**

- Kennis en omgeving (*bevordering bewustzijn, faciliteren*):
  - o Help mensen bij het herkennen van klachten. Benadruk dat ook 1 milde klacht kan wijzen op corona, en dat men ook bij milde klachten zich zo snel mogelijk moet laten testen. Maak hierbij ook gebruik van goede timing: communiceer herhaaldelijk in de meest frequente vertrekperiodes.
- Risico-perceptie en motivatie (*framing, geanticiperde spijt*):
  - o Benadruk de risico's van op vakantie gaan met klachten en niet goed aan de basismaatregelen houden (risico om op locatie in isolatie te moeten, risico dat men naasten besmet waardoor ieders vakantie in het water valt, risico dat men het virus in het buitenland verspreidt) en de oplossing (extra goed aan de basismaatregelen te houden, en het belang van quarantaine, isolatie en testen)

- Benadruk dat er additioneel risico bestaat bij quarantaine of isolatie in het buitenland: in andere landen kunnen eisen anders zijn (bijv. quarantaine- of isolatieplicht of minder ondersteuning) en zijn soms andere medische voorzieningen beschikbaar.
- Communiceer het risico van 'het even aanzien'. Zo snel mogelijk testen is van belang zodat je zo snel mogelijk weet of je veilig op vakantie kunt gaan.
- 
- Sociale norm (*modeling, sociale norm*):
  - Bied mensen handvatten om onderling te kunnen omgaan met situaties waarin mogelijk sociale druk bestaat om 'toch te gaan' als iemand klachten heeft. Doe dit door goed gedrag te duiden ('goed dat je test, ook met milde klachten'), en waarom dit zo is ('hiermee kun je jezelf en anderen niet besmetten), dat je hier een 'voorbeeld mee bent'. Communiceer daarnaast de sociale norm dat je niet op vakantie gaat wanneer je klachten hebt.
- Zelfregulatie (*action planning, public commitment*):
  - Benadruk dat omdat het lastig kan zijn om klachten te herkennen en veel mensen per abuis naasten besmetten, men afspraken kan maken over goede zelfmonitoring qua klachten. Men kan hier op de dag van vertrek nog even contact over te hebben. Benadruk dat het makkelijkst is als één persoon hier de verantwoordelijkheid voor neemt. Voor extra veiligheid zouden mensen kunnen overwegen om op de dag van vertrek elk een zelftest te doen.
  - Moedig mensen aan om te controleren of ze een reis- en/of annuleringsverzekering hebben en te kijken wat er wel en niet wordt vergoed in verband met corona, en zo nodig een verzekering af te sluiten met een bredere dekking.

### Ik ga op reis en ik neem mee... (fase 3)



In de week voor vertrek denken de meeste mensen na over wat ze meenemen op vakantie. Dit kan een goed moment zijn om aan te sturen op voorbereidingen die de vakantie veiliger maken, zoals het inkopen van genoeg mondneusmaskers, overwegen van gebruik van medische mondneusmaskers op drukke plekken waar geen 1,5 meter afstand gehouden kan worden (bijv. in het vliegtuig), handgel, zelftesten en het downloaden van de Reisapp naast de reguliere inpaklijst en oriëntatie op toeristische attracties.

*Gedrag nader bekeken:* Er is geen onderzoek gedaan naar voorbereidingen treffen voor reizen, maar er bestaat een stabiele relatie tussen risico-inschatting en naleving van de basisregels. Vooral de wens om anderen te beschermen en angst om zelf besmet te raken spelen hierbij een rol. Ook zien we dat hoe makkelijker een gedrag is hoe beter de naleving is ([RIVM Vragenlijst R12](#)). Dit zou dan ook een rol kunnen spelen bij voorbereiden op vakantie.

Het is belangrijk om deze voorzorgsmaatregelen te nemen bij het inpakken en niet pas op het moment waarop de vakantie begint. Mensen benoemen een ervaren tegenstrijdigheid tussen vakantie (vrijheid) en corona (inperking van vrijheid). Uit interviews blijkt dat mensen vooral bezig zijn met het voorbereiden op een onbezorgde vakantie. Hierdoor is men minder geneigd om op zoek te gaan naar informatie tijdens de vakantieperiode zelf. (DGDC-19, Interviews)

### Inzichten voor beleid

- Omgeving, self-efficacy (*ondersteuning bieden, faciliteren, bevordering bewustzijn*)
  - o Overweeg mondneusmaskers en handgel gratis aan te bieden op strategische plekken (m.n. op vliegvelden of voor lange afstand busreizen) en hier ook over te communiceren, zodat mensen vooraf weten van deze beschikbaarheid.
  - o Bespreek, zo mogelijk, dit communicatie en beleid advies met de reisbranche.

### Inzichten voor communicatie

- Kennis, self-efficacy, response effectiviteit (*ondersteuning bieden, faciliteren, bevordering bewustzijn, actieplan*)
  - o Bied up-to-date informatie aan over welke documenten nodig zijn om naar welk land te reizen (bijv. vaccinatie-, test-, of besmettingsbewijs in de juiste taal), samen met het correct gebruik van mondneusmaskers, handgel en (bijv. digitaal in de Reisapp, op vliegvelden en grote treinstations, of in samenwerking met bestaande producten binnen de reisbranche), zodat mensen niet zelf actief op zoek te hoeven gaan naar informatie. Vul dit ook aan met:
    - Een (interactieve) online paklijst om af te vinken, gericht op typen vakanties en locaties, met daarop pakitems test/vaccinatiebewijs, zelftesten, mondkapjes (en het type wat nodig is) en handgel.
    - Rekenhulp voor het meenemen van de juiste hoeveelheid mondkapjes, handgel (en zelftesten).

- Locaties en telefoonnummers van teststraten op populaire reisbestemmingen. Reisorganisaties zouden ook een lokale lijst op de verblijfslocatie kunnen plaatsen, bijvoorbeeld bij de receptie. Bij pakketreizen kan dit gebeuren via de host die ter plaatse reizigers opvangt. Reisorganisaties die weten naar welk hotel hun klanten reizen, kunnen een lijst meesturen bij de reisbescheiden. Ook zou deze lijst in een Reisapp beschikbaar kunnen worden gemaakt.
- Bied de 'favoriet land' optie in de reisapp gericht aan, zodat men met gebruik van push-notificaties tijdig opmerkt of een plaatselijke situatie verandert (makkelijk maken).
- Risico-perceptie en motivatie (*framing, geanticiperde spijt*):
  - Inspelen op risicoperceptie zou dus kunnen aanzetten tot voorbereidend gedrag dat jezelf en anderen kan beschermen. Denk hierbij aan 1) het vooraf downloaden van de Reisapp, 2) het inschakelen van automatisch ontvangen van push-notificaties die aanpassingen van kleurcodes kunnen melden, 3) het meenemen van voldoende mondkapjes en handgel, en 4) telefoonnummers en locaties om je te laten testen als je klachten krijgt, contact hebt gehad met iemand die besmet is met corona, of je je voor je terugreis moet laten testen.
-

### Van en naar de bestemming en op locatie (fase 4)



- 
- **Laatste check en een nieuwe start.**

Als men met het openbaar transport reist kan men drukte verwachten en is het niet altijd mogelijk om 1,5 meter afstand te houden van medereizigers. In het OV en vliegtuig is het dan ook belangrijk dat er op een goede manier gebruik wordt gemaakt van mondneusmaskers, dat mensen afstand houden waar dit mogelijk is, en dat mensen regelmatig zorgvuldig de handen wassen. Als men met eigen vervoer reist kan het risico op besmetting verlaagd worden door te stoppen op rustige plekken en reispauze te houden in de buitenlucht in plaats van binnen.

Het reizen van en naar de bestemming functioneert als 'omschakelmoment' (fresh start effect). Dit kan gebruikt worden voor gerichte communicatie om gedragsverandering op de bestemmingslocatie in gang te zetten. (Literatuuronderzoek, DGSC-19).

*Gedrag nader bekeken:* Mensen zijn geneigd om iets te doen als ze dit als gemakkelijk ervaren (eigen effectiviteit, vragenlijst R12). Het (gratis) aanbieden van mondkapjes, alsmede een instructie om correct gebruik te bevorderen en het aanbieden van handgel, zou dan ook gebruik kunnen vergroten. Het faciliteren en makkelijk maken van afstand houden op plekken waar veel mensen samen komen, zal het doelgedrag ook bevorderen (bijv. door de fysieke omgeving op vliegvelden in te richten door middel van looproutes, markeringen waar mensen kunnen wachten in een rij voor het inchecken, boarden en het ophalen van bagage).



#### Op de bestemming

Op vakantie (zeker in andere landen, waar mogelijk andere regels gelden), krijgen mensen te maken met een nieuwe situatie waar hun gedrag op aangepast moet worden en waar routines uit het dagelijks leven een minder sterke invloed zullen hebben. Dat betekent dat men opnieuw moet nadenken *welke* gedragingen moeten worden uitgevoerd en *hoe* dat het beste kan.

Het moment van (arriveren), wanneer mensen zich op de bestemming installeren, zich oriënteren op de dichtstbijzijnde voorzieningen (strand, terras, supermarkt), en hun (tijdelijke) slaapplek (tent, huisje, caravan) inrichten zijn belangrijke 'omschakelmomenten'. Dat zijn geschikte momenten voor communicatie omdat mensen meer in staat zijn om relevante informatie op te nemen als die informatie aansluit bij waar ze op dat moment zelf mee bezig zijn. Bijvoorbeeld "In dit land gelden andere regels, informeer u goed"<sup>5</sup>. Daarnaast kunnen eerste momentopnamen een blijvende indruk achterlaten op gedrag. Zo kan een vliegveld of busstation, waar mensen allen mondkapjes dragen, of een campingreceptie met duidelijke gedragsregels op locatie een belangrijk signaal afgeven voor de rest van het verblijf.

<sup>5</sup> Literatuuronderzoek DGSC-19

Het blijft van belang dat men zich ook op vakantie aan maatregelen houdt die voorkomen dat Nederlandse reizigers het virus in het buitenland verspreiden en/of meenemen naar Nederland. Sommige maatregelen zoals testen en thuisblijven bij klachten (zowel voor vertrek als op locatie), en drukte mijden kunnen de vakantiepret bederven, waardoor het moeilijker kan zijn om deze maatregelen na te leven.

*Gedrag nader bekeken:* Als mensen vaker zien dat anderen afstand houden, en ze vinden dat afstand houden effectief en makkelijk is, dan houden zij beter afstand, zo blijkt uit de [memo thuisblijven, testen en quarantaine](#). Uit interviews blijkt een deel van reizigers een positieve houding hebben ten opzichte van het houden van afstand en dat ze het gevoel hebben zich eraan te kunnen houden, maar dat ze de regel wel overboord gooien als afstand houden door drukte niet mogelijk is, omdat ze toch willen deelnemen aan hun activiteit<sup>6</sup>.

Uit vragenlijstonderzoek blijkt dat hoe erger mensen het zouden vinden om iemand zouden besmetten en hoe meer emotionele dreiging zij ervaren van het virus, hoe beter mensen afstand houden van anderen. Ook geven ze dan aan vaker hun handen te wassen (zie bijvoorbeeld [factsheet 'veilige feestdagen'](#)).

Het is waarschijnlijk dat een groot deel van de mensen zich op vakantie niet zal laten testen bij milde klachten; in een normale thuissituatie laat 2 op de 3 respondenten van het cohort vragenlijstonderzoek zich testen bij klachten (die ze niet toeschrijven aan een onderliggende aandoening). Milde klachten is een van de meest genoemde redenen om zich niet te laten testen<sup>7</sup>. Een deel van geïnterviewden met (vakantieplannen) vertonen een aversie tegen testen in het buitenland, onder meer uit angst voor de gevolgen van een positieve testuitslag<sup>8</sup>.

### **Inzichten voor beleid**

- **Omgeving, sociale norm (ondersteuning bieden, sociale controle, faciliteren, bevordering bewustzijn)**
  - o Bespreek de mogelijkheid om OV-aanbieders in transport (treinconducteur, pilot, steward) regelmatig handen te wassen of bied handgel aan om te laten roepen. Benadruk ook de effectiviteit van handen wassen bij elke stop (het verkleint de kans dat je een naaste besmet), benoem wanneer je je handen moeten wassen (o.a. bij binnenkomst) en dat vaak handen wassen de sociale norm is.
  - o Werk samen om veiligheidverhogende voorzieningen en populaire bestemmingslocaties (bijv. strand resorts) op het in te zetten op vliegvelden en tankstations. Bijvoorbeeld:
    - Strategische plekken om handen te wassen of desinfecteren, en aanbieden van mondkapjes.
    - Checks op ventilatie, doorstroming (looproutes en crowd control), en stimuleer dit ook op
  - o Overweeg op drukke plekken waar mensen lang moeten wachten (m.n. vliegvelden en busstations)

<sup>6</sup> Interviewonderzoek Blauw (n = 16, april 2021), rapport covid-19 en reizen

<sup>7</sup> Cohort vragenlijstonderzoek corona gedragsunit, ronde 12 (mei 2021)

<sup>8</sup> Interviews onder vakantiegangers tijdens onderzoeksreizen, D&B i.o.v. DGCS-19

- de inzet van mobiele teams die beschikbaar zijn voor hulp en vragen en die mensen motiveren en helpen de Reisapp te downloaden.
- tijden toe te wijzen dat mensen kunnen inchecken. Geef daarbij aan dat ze daardoor waarschijnlijk minder lang hoeven te wachten in een rij.

### **Inzichten voor communicatie**

- **Kennis, self-efficacy, response effectiviteit (ondersteuning bieden, faciliteren, bevordering bewustzijn, actieplan)**
  - o Maak in bestaande, veelgebruikte apps (bijv. Reisapp, OV9292 of NS-app) functionaliteiten beschikbaar waarmee mensen kunnen zoeken naar een 'rustige ruststop' en 'rustige vlieg-/trein-/bustijden.'
  - o Bespreek met de reisbranche het gebruik van treinstations, vliegvelden, vliegtuigen als moment om mensen in te lichten over maatregelen op de bestemmingslocatie.
  - o
- **Zelf regulatie (Planning, public commitment, fresh start effect)**
  - o Bied de reisbranche een checklist aan om (zo mogelijk) een 'veilige vakantiebestemmingskeurmerk te krijgen. Als motivatie te verhogen, reik bestemmingen waar dit goed gebeurt aan burgers aan als ontzorgende vakantiebestemming.
  - o Gebruik de 'omschakelmomenten' waarop mensen toch al bezig zijn om zich aan te passen aan de situatie ter plaatse voor gerichte communicatie over de geldende maatregelen en over gewenst gedrag.
  - o
- **Risico-perceptie en motivatie (framing, geanticiperde spijt):**
  - o Benoem de mogelijk nadelige gevolgen van het niet naleven van de maatregelen: als je ziek wordt op vakantie kan dit – behalve dat het natuurlijk sowieso de vakantiepret bederft – ervoor zorgen dat je de onprettige keuze moet maken tussen op de bestemming achterblijven (met alle nadelige gevolgen van dien) of met klachten reizen (waarbij de kans dat je anderen besmet, waardoor ook hun vakantie wordt getroffen, erg hoog is).
  - o Benadruk een gunstig alternatief: lokale informatie over rustige plekken in de omgeving om drukte te vermijden ('hidden gems') of het bezichtigen van toeristische attracties op rustige tijden (minder wachtrijen, beter kunnen zien, meer genieten).
  - o
  - o
  - o **Inzichten voor communicatie:**
- Stimuleer dat mensen nadenken over hoe de ruimtes binnenshuis gebruikt worden als ze met meerdere huishoudens samen komen ('wie slaapt waar' 'wie gebruikt welk sanitair', 'hoe kunnen we veilig gezamenlijk eten?').
- Ontwikkel een 'veilige vakantie pledge', waarbij vooral ingezet wordt op maatregelen die moeilijker na te leven zijn, zoals afstand houden en testen en quarantaine bij klachten.
- Werk samen met reisorganisaties om reizigers ter plekke van communicatieboodschappen te voorzien die ze helpen herinneren om zich aan de maatregelen te houden.



### Bij thuiskomst (fase 5)

Recente cijfers laten zien dat relatief veel besmettingen voorkomen onder mensen die terugkomen van vakantie. Om besmetting van anderen te voorkomen is het van belang om voorzichtig te zijn bij thuiskomst.

Reizigers die terugkeren uit een (zeer (hoog)) risicogebied (rood of oranje), wordt aangeraden (of verplicht) om in quarantaine te gaan en zich na 5 dagen te laten testen. Voor reizigers die terugkeren uit een laagrisicogebied, kan het gebruik van zelftesten worden aangeraden (als iemand verder geen klachten heeft). Voor wie wel klachten heeft is het advies natuurlijk om zich te laten testen bij de GGD.

*Gedrag nader bekeken:* In de laatste vragenlijstronde (medio juni) zei 1 op 5 deelnemers die was teruggekeerd uit het buitenland zich te hebben laten testen. 1 op de 4 gaf aan zich aan het quarantaine-advies te hebben gehouden<sup>9</sup>. Uit eerdere analyses ([memo naleven van quarantaine en isolatie advies](#)) weten we dat het niet begrijpen waarom quarantaine belangrijk is een belangrijke beweegreden is om het advies niet na te leven. In het algemeen zijn er ook praktische bezwaren (dingen moeten regelen, boodschappen moeten doen, anderen moeten helpen, et cetera) die mensen weerhouden van het naleven van een quarantaine- of isolatie-advies. Wat betreft testen weten we dat geen klachten hebben, de kans achten besmet te zijn geraakt, en ook (sinds mei) gevaccineerd zijn en het hebben gedaan van een zelftest, de redenen zijn om zich niet te laten testen ([memo redenen om niet te testen](#)).

Redenen om wél in quarantaine te gaan zijn om anderen te beschermen of het zien als een burgerplicht. Beweegredenen om wél te laten testen (ook zelftesten) zijn ervaren gemak (als een teststraat dichtbij is laten meer mensen zich bijvoorbeeld vaker testen, zie [gedragsonderzoek grootschalig testen](#)); om anderen niet te besmetten, of 'als het mij gevraagd wordt'. We zien bijvoorbeeld dat het overgrote deel van de mensen die in nauw contact is geweest met een besmet persoon en daarover gebeld wordt door de GGD zich laat testen; meer dan mensen die niet zijn gebeld door de GGD na een nauw contact.

#### Inzichten voor beleid

- Zorg dat testlocaties dichtbij zijn (op scholen of werklocaties) en goed bereikbaar blijven, dus niet te snel afschalen (in aantal locaties of beschikbare tijdstippen).
- Denk erover om zelftesten uit te delen op plekken waar veel mensen langskomen onderweg naar huis.

#### Inzichten voor communicatie

- Roep mensen op om te testen bij thuiskomst en wees duidelijk over het persoonlijke en maatschappelijke belang daarvan (je wilt niet je naasten besmetten; *geanticiperde spijt*).
- Gebruik kleurcodes om een indicatie te geven voor een zelftest of GGD test: Oranje of rood land: test bij GGD; Geel of groen land: er is geen testadvies, maar dan zou de zelftest kunnen worden aangeraden. Na een positieve zelftest moet je je uiteraard laten testen bij de GGD.
- Erken de meest voorkomende beweegredenen om niet te testen (milde klachten, rustig op locatie, heb toch niemand gezien, ben al gevaccineerd, heb Covid-19 al gehad) en communiceer waarom die niet volledig valide zijn, bijvoorbeeld door te wijzen op het risico van mutaties uit het buitenland.

<sup>9</sup> Cohort vragenlijstsonderzoek Corona Gedragsunit, ronde 13

- De verschillende aanduidingen (oranje/rood vs. hoog risico/zeer hoog risico) kunnen verwarrend zijn. Leg duidelijk uit waarom deze verschillende aanduidingen worden gebruikt, en wat ze betekenen.
- Bied op verschillende veel bezochte informatiepunten (bijv. Reisapp, websites van rijksoverheid, RIVM, GGD, informatiepakketten van reisorganisaties met reisbescheiden, flyers op Schiphol en perron, etc.) een overzicht per populair vakantieland van wat gevraagd wordt bij binnenkomst in het betreffende land en wat gevraagd wordt na terugkeer in Nederland.
- Overweeg om werkgevers en scholen te betrekken. Een directe, persoonlijke oproep tot testen – vooral als die van directe leidinggevenden komt en persoonlijk is – kan zorgen voor een betere naleving.
- 
- 

#### Opstellers



5.1.2e , 5.1.2e , 5.1.2e , 5.1.2e , 5.1.2e .



#### Meelezers

5.1.2e , 5.1.2e , 5.1.2e , 5.1.2e , 5.1.2e , 5.1.2e , 5.1.2e .

Bijlage Tabel 1. Overzicht van handelingen voor communicatie

In deze tabel bieden we een vertaalslag van de vijf fasen van vakantie naar een burgergerichte communicatie rondom het veilig vieren van vakanties. Hierbij maken we gebruik van de hoofdinzichten (gedrag waar de meeste winst te behalen is), de gedragsdeterminanten die hier aan verbonden zijn en dit in relatie tot communicatiemethoden.

| Handeling  | Aandachtspunten voor burgers   | Determinanten (zie 'basisdocument preventiegedrag en welzijn')   | Methoden en communicatieboodschappen (zie documenten 'communicatiemethoden' en 'stappenplan overheidscommunicatie')   |
|--|--|--|---|
| <p>1. Kies je vakantie</p>                      | <p>Kies nu een veilige vakantie zodat je straks onbezorgder van je vakantie kunt genieten. Vakanties zijn veiliger als...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je een thuisvakantie houdt of in Nederland blijft.</li> <li>- Je kiest voor een locatie in het buitenland met een lage besmettingsgraad.</li> <li>- Je met de auto gaat in plaats van met OV of vliegtuig.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Risicoperceptie</li> <li>- Motivatie</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bewustzijn bevorderen:</b> Op drukke plekken kan het virus zich snel verspreiden, dat kunnen ook nieuwe varianten zijn die je mee terug brengt naar Nederland.</li> <li>- <b>Framing:</b> Een veilige vakantie plannen betekent straks ontspannen op vakantie gaan en je niet druk hoeven te maken over besmettingen, varianten en drukke situaties, omdat je van tevoren nadenkt over hoe je het risico op een besmetting voor jezelf zo klein mogelijk kunt maken en hoe je met situaties zoals drukte of verkoudheidsklachten om kunt gaan.</li> <li>- <b>Geanticiperde spijt:</b> Je wilt straks niet voor de keuze staan om OF in</li> </ul>   |
| <p>2. Maak duidelijke plannen en afspraken</p>  | <p>Zodat je samen onbezorgd op vakantie kunt gaan...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Boek waar mogelijk flexibele tickets en een flexibel verblijf voor het geval dat je je vakantie moet verplaatsen of afzeggen.</li> <li>- Zorg voor een goede annuleringsverzekering.</li> <li>- Maak afspraken met je reisgenoten over afzeggen of uitstellen vakantie bij klachten.</li> <li>- Maak afspraken over wat te doen bij klachten op vakantie.</li> <li>- Spreek af om de dagen voordat je op vakantie gaat je extra goed te houden aan de basismaatregelen, om de kans op een besmetting voor je vakantie te verkleinen.</li> <li>- Laat je testen in de dagen voor vertrek en houd rekening met een eventuele testverplichting in het land van bestemming.</li> <li>- Spreek af om op vakantie de basismaatregelen na te leven en contact met anderen te beperken.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zelfregulatie</li> <li>- Sociale normen / controle</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Modelling, sociale norm:</b> Veel mensen vinden het belangrijk om de kans op besmetting voor en tijdens vakantie zo klein mogelijk te houden. Je wilt liever niet voor de keuze komen te staan om óf in het buitenland in isolatie te gaan óf met klachten in het vliegtuig te stappen.</li> <li>- <b>Actieplan, public commitment:</b> Spreek met het hele reisgezelschap af om de week voor de reis extra voorzichtig te zijn (bijv. door drukte te mijden en goed afstand te houden) om de vakantie niet te riskeren. Maak duidelijke afspraken met het reisgezelschap over de regels waar je je in de vakantie samen aan gaat houden (bijv. geen hoog-risicosituaties).</li> <li>- <b>Actieplan, ondersteuning bieden:</b> Spreek met zijn allen af maximaal 48 uur voor vertrek een PCR test te doen en plan deze in. Zo kun je dat ter sprake brengen: ...</li> </ul> |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p>3. Ik ga op reis en ik neem mee...</p>  | <p>Zodat je voorbereid op pad kunt...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Download de Reisapp en gebruik pushnotificaties voor het land van bestemming.</li> <li>- Neem de nodige documenten mee.</li> <li>- Neem genoeg mondkapjes en handgel mee, en eventueel zelftesten om jezelf preventief te testen.</li> <li>- Bereid je voor op de mogelijkheid dat je ter plaatse klachten krijgt; zorg dat je weet waar je je kunt laten testen en wat de regels over quarantaine en isolatie zijn.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Self-efficacy</li> <li>- Responseffectiviteit</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ondersteuning bieden, faciliteren:</b> Bestel <i>hier</i> een veilig op reis pakket (zelftesten, mondkapjes, handgel); Goede mondkapjes, zelftesten en handgel voldoen aan deze criteria ...; Regel <i>hier</i> je veilig op reis bewijs (vaccinatiebewijs, testbewijs, ...).</li> <li>- <b>Bewustzijn bevorderen:</b> Goed passende mondkapjes in het OV, de bus, of het vliegtuig bieden meer bescherming aan jou en anderen.</li> <li>- <b>Actieplan, geanticiperde spijt:</b> Als je klachten krijgt in het buitenland, wat kun je dan doen? Hoe kun je voorkomen dat je anderen blootstelt aan het virus?</li> </ul>  |
| <p>4. Onderweg en op locatie</p>           | <p>Zodat je samen gezond weer thuiskomt...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leef basisregels na.</li> <li>- Kies voor openluchtactiviteiten en activiteiten waarbij je goed afstand kunt houden.</li> <li>- Vermijd situaties waarin afstand houden moeilijk is.</li> <li>- Bij klachten: laat je testen en isoleer bij een positieve uitslag.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivatie</li> <li>- Zelfregulatie</li> <li>- Sociale normen / controle</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Adaptieve handelingen, monitoring:</b> Bedenk van tevoren welke situaties (drukke plekken) je wilt vermijden, hoe je om wilt gaan met klachten, en een eventuele quarantaine. Zo maak je het makkelijker voor jezelf om je goede voornemens na te komen.</li> <li>- <b>Sociale controle:</b> Herinner elkaar aan de gemaakte afspraken en waarom die belangrijk voor je zijn.</li> <li>- <b>Hogere doel:</b> Blijf het belang van naleven van de maatregelen benoemen; zo voorkom je dat je straks op locatie klachten krijgt en in isolatie moet of met klachten moet reizen.</li> </ul>  |
| <p>5. Veilige thuiskomst</p>               | <p>Zodat we samen de samenleving openhouden...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ga indien geadviseerd of vereist in quarantaine als je terugkomt uit een (zeer) hoog risicogebied en laat je testen volgens de richtlijnen.</li> <li>- Doe altijd een test bij de GGD indien je klachten hebt.</li> <li>- Doe voor extra zekerheid een (zelf)test als je geen klachten hebt.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Responseffectiviteit</li> <li>- Risicoperceptie</li> <li>- Omgeving</li> <li>- Self-efficacy</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bewustzijn bevorderen:</b> Door bij terugkomst te testen en in quarantaine te gaan bescherm je vrienden en familie. Ook voorkom je de verspreiding van nieuwe virusvarianten in Nederland.</li> <li>- <b>Faciliteren van testen:</b> Maak testen snel, makkelijk en kosteloos en zorg dat mensen de uitslag snel hebben. Bied directe (zelf-) testmogelijkheden op Schiphol ('Heb je klachten of heb je op je een vakantie met veel mensen contact gehad? Neem je verantwoordelijkheid, regel hier direct je test en help zo om de besmettingsgraad in Nederland laag te houden!')</li> <li>- <b>Persoonlijke en sociale norm:</b> Hoe je je vakantie ook hebt gevierd, neem je verantwoordelijkheid om te laten testen als je denkt dat je risico hebt gelopen, of als je klachten hebt. Zo draag je je steentje bij aan de inperking van het virus. De GGD staat voor je klaar!</li> </ul> |

**Bronnen:**

Auteurs niet bekend (2021). Veilig op reis tijdens de zomervakantie, Dijksterhuis en van Baaren, Nijmegen. In opdracht van DPC-gedragsteam.

- de Bruin, M., Elberse, J., Verweij, A., Zonneveld, M., Gorter, A. (2020). [Thuisblijven, testen en quarantaine](#). RIVM Corona Gedragseenheid, Bilthoven.
- de Bruin, M., Kroese, F., Spruijt, P., Melis, M., Savelkoul, M., de Jonge, E., van den 5.1.2e, W., Snijders, B. (2020). [1,5 meter afstand houden en drukte vermijden](#). RIVM Corona Gedragseenheid, Bilthoven.

de Bruin, M. van Dale, D. 5.1.2e. & Kok, G. (2020) [Stappenplan overheidscommunicatie en interventies](#).

de Bruin, M. van Dale, D. 5.1.2e. & Kok, G. (2020) [Basisdocument preventiegedrag en welzijn](#). RIVM Corona Gedragseenheid, Bilthoven.

Koedam, A., Wolters, L., Karremans, T. (2021). Op vakantie ten tijde van de coronapandemie. Wat zijn de vakantieplannen van Nederlanders en hoe wordt er omgegaan met de maatregelen? 5.1.2e, Utrecht. In opdracht van Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat.

Loef, J., Olmeijer, K., van Gaalen, N. (2020). [Handleiding CASI](#). Dienst Publiek en Communicatie, Ministerie van Algemene Zaken, Den Haag

Van 5.1.2e den Wijngaard, R., Berkman, N. (2021). Veilig reizen tijdens de zomer in de COVID 19 pandemie. DPC-gedragsteam en ministerie van Infrastructuur en Waterstaat, Den Haag

Van Rosmalen, D., Kempers, S., Disseldorp, J. (2021). Covid-19 en reizen. Blauw Research bv, Rotterdam. In opdracht van het ministerie van Buitenlandse Zaken, Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Infrastructuur en Waterstaat en DPC-gedragsteam

- Sanders, J., Kroese, F., de Bruin, M., Zomer, C., Buitenhuis, A., 5.1.2e, L. van der Vliet, N. Verweij, A., den Hertog, F. (2020) [Naleven van quarantaine en isolatie advies](#). RIVM Corona Gedragseenheid, Bilthoven.
- Sanders, J., Buitenhuis, A., Zomer, C., Kroese, F., Elberse, J., de Bruin, M. (2021) [Redenen om niet te testen bij klachten](#). RIVM Corona Gedragseenheid, Bilthoven.
- Sanders, J., Kroese, F., Buitenhuis, A., Spruijt, P., Zonneveld, M., van der Vliet, N. Elberse, J., Gorter, A., de Bruin, M. (2020) [Veilige feestdagen factsheet voor communicatie- en beleidsprofessionals](#). RIVM Corona Gedragseenheid, Bilthoven.

Stok, M., Timmerman, R. de Bruin, M. (2021) [Communicatiemethoden voor ondersteunen gedrag](#). RIVM Corona Gedragseenheid, Bilthoven.