

Sociaal contactbeperkende maatregelen in de thuissituatie vanuit gedragsperspectief

RIVM Corona Gedragsunit

Wat weten we uit onze kwantitatieve data?

- **Het percentage mensen dat bezoek heeft ontvangen** in de afgelopen week (58%) is afgenomen t.o.v. de kerstvakantie (ronde 9, 73%); ligt marginaal lager dan in oktober (ronde 7, 59%) en november (ronde 8, 61%), maar flink hoger dan in april (ronde 1 vragenlijst, 49%).
- **De 1 bezoeker per dag regel** wordt minder goed nageleefd dan de 2 personen per dag regel. Er is tevens een afname in draagvlak voor deze regel, mensen trekken de effectiviteit van deze regel vaker in twijfel, en vinden deze moeilijker na te leven.

	Ronde 8 11/11 – 15/11	Ronde 9 30/12 – 3/1	Ronde 10 10/2 – 14/2
Max aantal bezoekers:			
Naleving (max aantal bezoekers)	92% (max 2)	80% (max 2)	68% (max 1)
Draagvlak	74%	79%	58%
Denkt dat de maatregel helpt	57%	68%	49%
Hoe makkelijk? (% mensen dat het makkelijk vindt om de maatregel na te leven)	69%	73%	50%
Sociale norm (% mensen dat de meeste anderen in zijn omgeving de maatregel ziet naleven)	60%	60%	50%

*een maatregel die sociaal contact beperkt, kan/zal als hinderlijk worden ervaren, maar dan is het des te belangrijker dat die regel wel als evident nuttig, effectief en haalbaar wordt gezien.

Wat weten we uit onze kwalitatieve data?

- De continu veranderende maatregelen zijn verwarrend; wanneer doe ik het goed? In het afgelopen jaar zijn de [maatregelen](#) vaak aangepast. Iedere regel komt met uitzonderingen. Dit levert onder meer een gevoel op dat wetenschap en lobby door elkaar lopen. Verder levert het continu aanpassen van gedrag mentale druk op. Mensen beginnen eigen afwegingen te maken; als ik wel bij mijn ouders op bezoek mag, waarom zouden zij dan niet bij mij op bezoek mogen komen? (één huishouden is toch hetzelfde als één persoon als je kijkt naar de kans op besmetting). De sociaal beperkende maatregelen worden als het zwaarst ervaren. Ook lijkt een punt van meer duidelijkheid en permanente versoepeling nog (te) ver in de toekomst, waardoor mensen het als uitzichtloos bestempelen.
- *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.*
- *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 een 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.*
- *Wel scholen open, niet scholen open. Wel dit, wel dat, wel zus, wel winkels open, wel weer dicht. Horeca dicht. Maar andere winkels weer wel open. Je kan gewoon niet blijven zwalken. Dat gaat gewoon niet.*

Trendbreuk bij interviewcohort: minder optimistisch, minder vertrouwen.

Wat is er bekend in de literatuur (1)?

Impact van (contactbeperkende) maatregelen op mentale gezondheid

- Risk factors for loneliness were younger age group (OR: 4.67-5.31), being separated or divorced (OR: 2.29), scores meeting clinical criteria for depression (OR: 1.74), greater emotion regulation difficulties (OR: 1.04), and poor quality sleep due to the COVID-19 crisis (OR: 1.30). Higher levels of social support (OR: 0.92), being married/co-habiting (OR: 0.35) and living with a greater number of adults (OR: 0.87) were protective factors (Groarke et al., 2020)
- Very frequent in-person connections were generally associated with lower depression and loneliness; frequent remote connections were not. (Rosenberg et al, 2021)
- Social isolation and loneliness increased the risk of depression, and possibly anxiety at the time loneliness was measured and between 0.25 to 9 years later. Duration of loneliness was more strongly correlated with mental health symptoms than intensity of loneliness (Loades et al. 2020)
- Daily loneliness slightly increased during the first two weeks since implementing the pandemic-related measures and slightly decreased thereafter. With increasing age, daily loneliness increased more strongly over the four weeks. Moreover, daily loneliness increased more strongly for parents compared to people without children. (Buecker et al., 2020)
- Older adults reported less loneliness overall compared to younger age groups but had an increase in loneliness during the acute phase of the outbreak ($d = .14, p < .05$). Their loneliness, however, leveled off after the issuance of stay-at-home orders. Individuals living alone and those with at least one chronic condition reported feeling lonelier at baseline but did not increase in loneliness during the implementation of social distancing measures. Despite some detrimental impact on vulnerable individuals, in the present sample, there was no large increase in loneliness but remarkable resilience in response to COVID-19 (Luchetti et al., 2020)
- Suicidal ideation increased over time. Symptoms of anxiety, and levels of defeat and entrapment decreased across waves whereas levels of depressive symptoms did not change significantly. Positive well-being also increased. Levels of loneliness did not change significantly over waves. (O'Connor et al., 2020)
- In total, 26 nursing homes were permitted to enlarge their possibilities for allowing visitors in their facility. . All nursing homes recognized the added value of real and personal contact between residents and their loved ones and indicated a positive impact on well-being ([link naar artikel](#))

Wat is er bekend in de literatuur (2)?

Over sociale Kringen/bubbels

- We demonstrate that a strategic social network-based reduction of contact strongly enhances the effectiveness of social distancing measures while keeping risks lower (Block et al., 2020)
- [Uit Nieuw-Zeeland weten we het volgende](#) :
 - Compliance with bubble regulations has been high, even as bubbles have been allowed to expand.
 - Most people only expanded their bubble by merging with one other exclusive bubble; their decisions involved careful attention to both the risk of contagion, and the emotional and care needs of people in their social network.
- Omdat er geen precies vergelijkbare bubbelmaatregelen bestaan, is er weinig rechtstreeks toepasselijke wetenschappelijke literatuur te vinden. Onderzoek naar sociale bubbel-maatregelen in België en Nieuw-Zeeland kunnen desondanks inzicht geven in draagvlak en naleving van dit type maatregelen. Uit onderzoek van de Universiteit Gent naar de sociale bubbel-maatregel voor thuisbezoek zoals die gold in België in september 2020 blijkt dat slechts 20% van de mensen zich écht aan de bubbel-richtlijn hield (NB: dit betreft dus een maatregel gericht op thuisbezoek van zowel volwassenen en jongeren en omvatte een bubbel van maximaal 5 personen die je thuis mag ontvangen, en die twee weken lang niet mag wisselen).
- Onderzoek naar (vergelijkbare) sociale bubbels voor wederzijds thuisbezoek in Nieuw-Zeeland wees juist uit dat er hoge naleving was van het beperken van contact tot de eigen sociale bubbel. Daarnaast bleek uit het Belgische onderzoek⁸ dat mensen de voorkeur gaven aan een "flexbubbel" met grotere variatie aan vaste contacten dan aan kleinere bubbels die met enige regelmaat gewisseld kunnen worden. Tenslotte gaven de deelnemers aan de relevantie van de bubbelmaatregel in te zien: steun voor de "flexbubbel" was hoger dan voor een sociale "carte blanche" waarin iedereen zelf mag bepalen hoe sociale contacten ingedeeld worden. De bubbelmaatregel in België is meerdere keren aangepast. Dit blijkt voor veel verwarring en spanning bij het maken van 'sociale keuzes' gezorgd te hebben. Ditzelfde blijkt onderzoek naar sociale bubbels in Nieuw-Zeeland⁹. Dat kan vervolgens weer leiden tot lagere naleving van de maatregel. Verder wordt opgemerkt dat het bubbelconcept niet controleerbaar is; de handhaafbaarheid is dus laag. Het onderzoek naar sociale bubbels in Nieuw-Zeeland⁹ beschrijft tenslotte dat het invoeren van de bubbelmaatregel de noodzaak van het beperken van sociale contacten onderstreepte, terwijl ook het belang van het door kunnen gaan van sociale steun en zorg voor elkaar ermee gecommuniceerd werd.
- Universiteit Gent, Expertisecentrum voor Psychologische Groei. (2020, september). *Coronastudie: de motivatiebarometer, rapport 13*. <https://www.ugent.be/epg/nl/rapport-13>.
- 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/>.
- Universiteit Gent, Expertisecentrum voor Psychologische Groei. (2020, mei). *Coronastudie: de motivatiebarometer, rapport 7*. <https://www.ugent.be/epg/nl/rapport-7>.
- Universiteit Gent, Expertisecentrum voor Psychologische Groei. (2020, augustus). *Coronastudie: de motivatiebarometer, rapport 12*. <https://www.ugent.be/epg/nl/rapport-12>.

Inspirerende voorbeelden

<https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/voorbeelden-uit-praktijk/dagbesteding-van-maatwerk-naar-meerwaarde>

<https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/voorbeelden-uit-praktijk/hoe-overleef-ik-dag-in-dag-uit-thuiszitten>

<https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/voorbeelden-uit-praktijk/tijd-van-leven-studeren-in-tijden-van-corona>

<https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/voorbeelden-uit-praktijk/nabijheid-waar-het-kan>

Wat zeggen experts?

- -de maatregel maximaal 1 bezoeker per dag ontvangen is niet logisch: je mag bijvoorbeeld als koppel niet op bezoek bij iemand, maar diegene mag wel op bezoek bij dat koppel.
- -Ook al is het draagvlak voor deze maatregel lager (...%), de naleving is wel hoog (...%). Waarom dan deze maatregel veranderen? In België, zien we dat de naleving van een bubbel van 5 personen maar door 20% wordt nageleefd (zie document rapport 13)
- -suggestie: max. 2 bezoekers uit hetzelfde huishouden. Of 1 huishouden mag op bezoek bij een ander huishouden.
- -maatregel moet goed te begrijpen zijn. Een maatregel zoals een sociale cirkel van een x aantal personen is moeilijk uit te leggen.
- -per doelgroep uitzoeken wat het probleem is met de maatregel van maximaal 1 bezoeker ontvangen en uitvragen per doelgroep wat de oplossing kan zijn.
- -het gaat uiteindelijk om het bevorderen van het hebben van zo min mogelijk sociale contacten. Belangrijk daarbij is om in te blijven zetten op de basismaatregelen. Dat mensen deze begrijpen en elkaar kunnen helpen om zich aan de basismaatregelen te houden, terwijl er tegelijkertijd voldoende ruimte is om contact te onderhouden met elkaar.
- Voorbeeld Nieuw-Zeeland: zoek iemand uit voor in je bubbel die eenzaam is. Mensen snapten heel goed dat je daarmee een probleem oploste en waren daarom gemotiveerd.

Referenties

- Groarke, J. M., et al. (2020). "Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study." PloS one 15(9): e0239698.
- Rosenberg, M., et al. (2021). "Depression and loneliness during april 2020 covid-19 restrictions in the united states, and their associations with frequency of social and sexual connections."
- Block, P., et al. (2020). "Social network-based distancing strategies to flatten the COVID-19 curve in a post-lockdown world." Nature human behaviour 4(6): 588-596.
- Buecker, S., et al. (2020). "Changes in daily loneliness for German residents during the first four weeks of the COVID-19 pandemic." Social Science & Medicine Vol 265 2020, ArtID 113541 265.
- Luchetti, M., et al. (2020). "The trajectory of loneliness in response to COVID-19." American Psychologist 75(7): 897-908.
- O'Connor, R. C., et al. (2020). **Mental health and well-being during the covid-19 pandemic: Longitudinal analyses of adults in the uk covid-19 mental health & wellbeing study**, The British Journal of Psychiatry. 2020, pp. No Pagination Specified.