



Happy Habits

Nationaal verslag - Nederland

Door Inova Aspire

Juni 2022



Medegefinancierd door
de Europese Unie



Happy Habits

Nationaal verslag - Nederland

Door Inova Aspire

Juni 2022



Medegefinancierd door
de Europese Unie

SAMENVATTING

BUREAU ONDERZOEK	7
Context - Korte geschiedenis van de Covid-19 pandemie in Nederland	7
Gevolgen - Algemene gevolgen van de pandemie en de lockdown in Nederland	9
INTERVIEWS.....	12
FOCUSGROEPEN	15
ENQUÊTES - KWANTITATIEF ONDERZOEK	17
BESTAANDE OPLEIDING EN MIDDELEN OM MENSEN TE HELPEN VEERKRACHT EN GELUKKIGE GEWOONTEN TE ONTWIKKELEN.....	22
Sociale zorg tijdens COVID-19: Omgaan met zelf-isolatie en sociale afstand	22
UITDAGINGEN, KANSEN EN AANBEVELINGEN	23
BIJLAGEN	25
BIBLIOGRAPHY	26

BUREAU ONDERZOEK

Context - Korte geschiedenis van de Covid-19 pandemie in Nederland

Net als in andere Europese landen heeft de Covid-19 pandemie een enorme impact gehad op het leven van mensen in Nederland. Op 27 februari 2020 werd bevestigd dat het virus zich naar Nederland had verspreid. Vanaf januari 2022 zijn meer dan 3,5 miljoen mensen gediagnosticeerd met COVID-19 (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu). Sindsdien is het leven van iedereen in het land drastisch veranderd als gevolg van drie nationale lockdowns, beperkingen, impact op de economie en het levensonderhoud van mensen (overheid.nl; reuters.com)¹². Begin maart 2020 werden de eerste sturingen en beperkingen ingesteld, zoals het verbieden van grotere evenementen in de provincie Noord-Brabant. Op 15 maart werd de eerste 'intelligente' landelijke lockdown ingesteld tot begin juni 2020 (dutchnews.nl; Yerkes et al., 2020)³⁴. Medio oktober 2020 werd een gedeeltelijke lockdown ingevoerd en het duurde tot juni 2021 voordat de beperkingen werden afgebouwd. Het duurde niet lang voordat de gevallen weer toenamen en in december 2021 was Nederland het eerste land in de Europese Unie dat strengere regels en een nationale lockdown oplegde vanwege de toenemende gevallen van de Omicron-variant (overheid.nl)⁵. In januari 2022 versoepelen de restricties met het weer opengaan van basisscholen en middelbare scholen, en ook sportscholen en kappers openden vanaf 15 januari 2022 weer hun deuren (overheid.nl)⁶. De tijdlijn sinds maart 2020 toont de mate van chaos, onzekerheid en verandering die de mensen in Nederland (maar ook in de rest van de wereld) hebben moeten doorstaan en waaraan ze zich tot op de dag van vandaag moeten blijven aanpassen. In maart 2022 zijn alle beperkingen opgeheven en kunnen individuen weer terugkeren naar "normaal" (business.gov, 2022)⁷.

De reactie van de regering op COVID-19 betekende dat alle gezinnen, bedrijven, georganiseerde instanties en individuen een of andere vorm van verandering hebben doorgemaakt. Terwijl kinderen bijvoorbeeld thuis studeerden, moesten ouders jongleren met werk en gezinsverplichtingen. Recente studies tonen aan dat de veerkracht van

1 <https://www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19>

2 <https://graphics.reuters.com/world-coronavirus-tracker-and-maps/countries-and-territories/netherlands/>

3 <https://www.dutchnews.nl/news/2020/03/the-netherlands-on-lockdown-schools-cafes-and-sports-clubs-shut/>

4 <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0242249>

5 <https://www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19>

6 <https://www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19/news>

8 <https://business.gov.nl/corona/overview/the-coronavirus-and-your-company/>

gezinnen tijdens deze uitdagende periode toenam (Creasey et al., 2021). Andere personen ervoeren een verslechtering van de geestelijke gezondheidssymptomen, het isolement en de lichamelijke gezondheid (Tilburg et al. 2021). Tijdens de Covid-19 pandemie ervoer de bevolking in Nederland meer angst dan voorheen. Het had invloed op hun slaapgewoonten en ervoeren meer verdriet, eenzaamheid en ook een verhoogd stressniveau. De bevolking is getroffen door sociale distanciëringmaatregelen die een grote invloed hebben gehad op het geestelijk welzijn van de mensen (Stewart, 2021).

Diplomatieke en economische situatie in Nederland

Wat betreft de huidige situatie met betrekking tot de diplomatieke betrekkingen in Nederland, is het kwaadwillende gebruik van internet verergerd door mensen die thuiswerken (Gold, 2020). Daarnaast is de Nederlandse economie in 2020 met 8,4% gekrompen als gevolg van de pandemie, maar begint de situatie zich te herstellen (CBS, 2022). Door de krimpende economie voelde de Nederlandse bevolking een stijging van prijzen en goederen zoals brandstof. Er wordt gesteld dat de snelle reactie en het beleid van de regering hebben geholpen bij het overwinnen van de economische uitdagingen, zowel voor mensen als voor bedrijven, en dat de ingevoerde steunpakketten de in Nederland wonende individuen hebben ondersteund. Er zijn echter enkele uitdagingen op de langere termijn, zoals woningnood en milieudruk, waarmee de bevolking nog steeds wordt geconfronteerd (OESO, 2021).

Als reactie op het verlies en de omzet die veel bedrijven na de pandemie hebben geleden, heeft de Nederlandse regering een aantal maatregelen genomen om bedrijven en organisaties te ondersteunen (Business.gov.nl, 2022). Er werden diensten opgezet om de export en import van goederen te ondersteunen, zoals het ondersteunings- en herstelpakket voor het coronavirus dat door de overheid werd geïmplementeerd (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2021)⁸. Aanvankelijk had de pandemie gevolgen gehad voor de Nederlandse import en export. De totale in- en uitvoerwaarde van goederen daalde in 2020 met 8% voor geïmporteerde goederen en 6% voor geëxporteerde goederen, terwijl voor diensten de invoerwaarde met 12% en de uitvoerwaarde met 7% daalde. Hoewel de pandemie aanvankelijk gevolgen had voor de Nederlandse import en export, herstellen deze zich sinds mei 2020 gestaag (Chan, 2021). Zo bevond de Nederlandse import zich in mei 2020 op een bijna historisch dieptepunt tijdens de pandemie periode met -11,6% en verbeterde deze de volgende maand tot -2,6% en bleef deze verder stijgen (hoewel niet op een volledig lineaire manier). Onderstaande tabel laat de verandering zien (cbs.nl, 2022)⁹.

⁸ https://www.cbs.nl/-/media/_pdf/2021/44/dutch-trade-2021.pdf

⁹ <https://www.cbs.nl/en-gb/news/2022/15/exports-up-by-almost-3-percent-in-february>

Uit een longitudinaal onderzoek naar de gevolgen van de situatie is gebleken dat naarmate de pandemie vorderde, ouders zich beter toegerust voelden om met de gevolgen van de pandemie om te gaan en zelfs meldden dat hun opvoedingsvaardigheden waren verbeterd. Ouders van kinderen in de basisschoolleeftijd meldden echter hogere niveaus van depressie, angst en stress (Creasey et al., 2021).

Daarentegen toonden kinderen een hoge mate van veerkracht ten opzichte van de pandemie en bleken er geen emotionele of gedragsproblemen te zijn als gevolg van de pandemie, waarbij een klein aantal kinderen zich zorgen maakte over de pandemie (Creasey et al., 2021).

Ouderen:

Het isolement heeft bij veel mensen eenzaamheid veroorzaakt, vooral bij ouderen en kwetsbare groepen die moesten afschermen. Dit had gevolgen voor de relaties en de geestelijke gezondheid van mensen, aangezien meer mensen zich eenzaam en depressief voelden. Hoewel de algemene sociale eenzaamheid slechts licht toenam, was het de emotionele eenzaamheid die zeer sterk toenam en daarmee een negatieve invloed had op de geestelijke gezondheid (Tilburg et al., 2021). Aan de andere kant rapporteerde één studie dat er een afname was in sociale participatie bij ouderen, hoewel het mentale welzijn en de kwaliteit van leven verbeterden of onveranderd bleven (Moens et al., 2022). De resultaten zijn dus enigszins onovertuigend.

Algemene gezondheid en gewoonten:

De veranderingen in ongezonde en gezonde gewoonten zijn gemengd, waarbij de meerderheid van de mensen in Nederland gezondere gewoonten aanneemt. In één onderzoek werden gezondere veranderingen in levensstijl waargenomen bij 19,3% van de bevolking, waaronder meer gezond eten, lichamelijke activiteit en ontspanning. Daarentegen nam 19,3% ongezondere gewoonten over (Werf et al., 2021). Sommige mensen nemen ongezonde gewoonten over, zoals roken en niet bewegen (RIVM, 2020). Veranderingen in onze eet- en leefgewoonten tijdens de pandemie waren overweldigend negatief, evenals veranderingen in ons sociale mediagebruik en bestedingsgewoonten. (Tymkiw, 2021; Molla, 2021; RIVM, 2020).

Essentiële werknemers:

Essentiële werknemers hebben ook negatieve gevolgen ondervonden, vooral op het gebied van de geestelijke gezondheid, aangezien zij tijdens de pandemie meer kans liepen om gediagnosticeerd te worden met een geestelijk gezondheidsprobleem (APA, 2021). De pandemie beïnvloedde ook het werk en de relaties van mensen die zorgden voor kwetsbare groepen, aangezien zij hun inspanningen moesten opvoeren om de strijd van hun patiënten aan te kunnen (Kingstone et al., 2021).

Voorlopige analyse van het effect van COVID-19 in Nederland:

Op basis van de voorlopige analyse van de gevolgen van COVID-19 in Nederland zijn de volgende

inzichten gedeeld door personen die tijdens de pandemie in Nederland woonden:

- De directe gevolgen van de pandemie bleken moeilijkheden te zijn om doelgroepen te bereiken die geen toegang hadden tot internet of apparatuur.

- Voor jongeren en kwetsbare groepen had de Covid-19-pandemie gevolgen voor hun werk. Bij jongeren werd bijvoorbeeld hun opleiding verstoord. Als gevolg van een crisis in de sector waren er verlengingen van deadlines (Boer, 2020)¹¹. Bij kwetsbare groepen, bijvoorbeeld mensen met leerproblemen, had de pandemie grote gevolgen. Deze bevolkingsgroepen werden moeilijk te bereiken en daardoor was het moeilijker om steun te krijgen (ec.europa, 2021)¹²
- Terwijl het vóór de pandemie mogelijk was om face-to-face met de deelnemers in contact te treden, was dit tijdens de pandemie niet mogelijk.
- Er waren moeilijkheden met de technologie, vooral in de onderwijssector. Als gevolg van de pandemie waren leraren en onderwijsinstellingen gedwongen om over te schakelen op digitaal leren. Studenten uit meer achtergestelde milieus hebben ook meer moeite om toegang te krijgen tot online leermiddelen, waardoor een kloof ontstaat tussen studenten uit economisch sterkere situaties (dutchnews.nl, 2020)¹³

De aspecten die tijdens de lockdown in het kader van het werk het meest werden gemist, waren de volgende:

- Persoonlijke samenwerking met collega's
- Persoonlijke ontmoetingen met klanten
- Bijwonen van face-to-face netwerkevenementen
- Uit alle drie aspecten bleek dat met name face-to-face contact het meest werd gemist.

Op basis van dit deskresearch en vooronderzoek zijn de volgende potentiële doelgroepen geïdentificeerd:

- Kwetsbare groepen die de gevolgen van de pandemie sterk gevoeld hebben, zoals mensen met onderliggende gezondheidsproblemen, werkende ouders en essentiële werknemers;
- vrouwen in een overgangsfase van hun leven, of vrouwen die van loopbaan willen veranderen of zijn ontslagen
- jongeren;
- maatschappelijk werkers en professionals en mensen die tijdens de pandemie voor kwetsbare groepen, zoals jongeren, zorgden.

INTERVIEWS

In het kader van het onderzoek in Nederland werden 4 interviews gehouden met de doelgroep. Elk interview vond plaats op Google Meet en duurde tussen 30 minuten en 45 minuten. De deelnemers aan het interview waren 2 mannen en 2 vrouwen met de volgende rollen:

- Bouwkundig ingenieur
- Toezichthouder
- Kunstenaar
- Computer ingenieur

Alle deelnemers woonden in Nederland, 2 waren afkomstig uit het land en 2 personen waren gemigreerd uit Griekenland en Mexico.

Gevolgen voor het privé-leven

Enkele van de belangrijkste uitdagingen die de mensen tijdens de pandemie ondervonden, waren algemene bezorgdheid en stress in verband met COVID-19. De ondervraagden meldden dat zij zich angstig voelden over het virus en over de aanpassing aan het leven tijdens een pandemie. Zij vermeldden dat het een onzekere situatie was en dat er angst bestond.



11 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03075079.2020.1859684>

12 <https://ec.europa.eu/research-and-innovation/en/horizon-magazine/how-vulnerable-groups-were-left-behind-pandemic-response>

13 <https://www.dutchnews.nl/news/2020/12/children-from-low-income-low-skilled-families-face-enduring-disadvantages-cpb/>

Een andere belangrijke uitdaging betrof de werkomgeving, met name de aard van het werken op afstand. Dit was een uitdaging voor de mensen om zich aan te passen en zorgde voor een verandering in hun routine. Sommige deelnemers slaagden erin een goede grens te trekken tussen hun privé- en hun beroepsleven, terwijl anderen wat meer moeite hadden met dit aspect.

Wat de gezinssituatie betreft, voelden de deelnemers ofwel geen verandering, ofwel voelden zij zich dichter bij hun familie staan omdat hun relaties tijdens de pandemie konden groeien, terwijl anderen het gevoel hadden dat de pandemie hun relaties had aangetast. Sommigen waren van hun familie gescheiden en konden hen tijdens de pandemie niet zien, maar de sociale media waren een nuttig instrument om contact te houden.

Er werden geen verschillen gevoeld tussen de deelnemers wat de toegang tot gezondheidszorg betreft, maar er werd wel melding gemaakt van angst om naar plaatsen te gaan waar gezondheidsdiensten worden aangeboden.

Alle ondervraagden meldden een gunstig verschil in hun lichamelijke gezondheid, waaronder zaken als meer lichaamsbeweging en gezondere eetgewoonten. Wat de geestelijke gezondheid betreft, was het tegenovergestelde effect waar. Er was sprake van toegenomen angst, stress en angsten met betrekking tot de normale gang van zaken na de impact van herhaalde lockdowns en de aanpassing aan de pandemie in het algemeen. Ondanks de negatieve ervaringen met de geestelijke gezondheid als gevolg van COVID-19, konden de deelnemers aan de interviews toch een aantal positieve punten uit de pandemie halen wat hun algemene kijk op de zaak betreft - medeleven, aanvaarding, vertrouwen en openheid waren waarden die verder toenamen.

Gevolgen voor het beroepsleven

De deelnemers meldden dat de pandemie hun beroepsleven niet negatief had beïnvloed. De pandemie stelde sommigen in staat om op afstand te werken en anderen maakten van de gelegenheid gebruik om na te denken over hun carrièrepad, opties en het was ook een gelegenheid om sterke en zwakke punten te beoordelen en nieuwe vaardigheden te leren.

Om zich aan de pandemie aan te passen, maakten de deelnemers gebruik van nieuwe digitale hulpmiddelen. Thuiswerken betekende dat mensen gebruik moesten maken van nieuwe digitale media en sociale-mediaplatforms om in contact te komen met hun cliënten of om hun werk aan een groter publiek te laten zien. Technologie hielp hen om efficiënt vanuit huis te werken en stelde hen in staat om in contact te blijven met mensen. Deelnemers meldden dat ze nieuwe tools zoals Teams gebruikten en dat ze ook meer gebruik maakten van platforms zoals YouTube.

Een positief effect op hun beroepsleven was dat ze na de lockdown nadachten over doelstellingen en hun huidige werksector heroverwogen om een soortgelijke situatie eerder te vermijden (bv. een baan die niet in een telewerkomgeving kan worden uitgeoefend).

Ten uitvoer gelegde strategieën

Er was in deze periode veel hulp tussen mensen onderling en mensen zetten ook veel strategieën op om zichzelf staande te houden. De hulp tussen mensen omvatte steun tussen gemeenschappen en individuen, wat hielp om een meer collectief gevoel te creëren. De regering bood ook hulp aan individuen tijdens de pandemie en vrienden waren er ook voor elkaar om elkaar te steunen. Er was geduld, meer openheid tussen individuen en een algemeen gevoel van transparantie.

De strategieën die door individuen werden toegepast, zijn onder meer de volgende:

- YouTube kijken
- Luisteren naar podcasts om te helpen bij slapeloosheid
- Artikelen
- Blogs
- Geen gebruikt
-

De deelnemers aan de interviews vermeldden dat indien er tijdens de pandemie een opleidingsprogramma bestond zoals de HaHa-opleiding, zij geïnteresseerd zouden zijn in het bijwonen daarvan en dachten dat dit nuttig zou kunnen zijn voor individuele personen

Citaten om de gesprekken samen te vatten

- "Ik heb wat veerkracht kunnen ontwikkelen als persoon, ik voel me sterker.
- "Zoals je weet denk ik dat ik een sterk geloof heb dat we altijd een manier zullen vinden om te overleven."
- "[de pandemie] heeft me gerustgesteld dat ik niet graag een leider wil zijn of meer verantwoordelijkheden wil hebben, ik ben goed met wat ik heb en ik ben dankbaar dat ik het heb."

FOCUSGROEPEN

In het kader van het onderzoek in Nederland werd 1 focusgroep uitgevoerd en vond 1 focusgroepinterview plaats met de doelgroep. De focusgroepen vonden plaats op Google meet. De focusgroep duurde ongeveer 1,5 uur en de interviewgroep duurde 30 minuten. In totaal namen 5 mensen deel, 3 mannen en 2 vrouwen. De deelnemers hadden de volgende rollen:

- Bouwkundig ingenieur
- Toezichthouder
- Kunstenaar
- Computer ingenieur
- Expeditie medewerker

Gevolgen voor het privé-leven

Slechts één persoon in de focusgroep had het gevoel dat de pandemie geen positieve gevolgen had voor zijn privéleven. De anderen vonden positieve invloeden in de zin dat ze meer tijd voor hun privéleven hadden, nieuwe vaardigheden hadden geleerd (bv. informatietechnologie), sociale contacten op prijs hadden gesteld en niets als vanzelfsprekend hadden beschouwd. Er werd een positievere kijk op het leven bereikt. Meer praktische voordelen van de pandemie waren onder meer het ontvangen van een loon terwijl ze niet konden werken, wat hielp bij de financiering van studies en de mogelijkheid om meer tijd te besteden aan onderwijs. Het waarderen van de details van het dagelijkse leven en manieren om de tijd te vullen was een positief effect dat werd gemeld.

Een van de dingen die tijdens de pandemie moeilijk werden, was het vreemde karakter van sociale relaties. Proberen het virus niet op te lopen betekende dat de omgang met anderen anders werd - men ging minder uit, bezocht minder nieuwe plaatsen en het praten met vrienden en collega's voelde anders aan. Er was ook een toename van angst voor sociale interacties en één deelnemer vermeldde dat hij nog introverter was geworden dan hij al was.

De deelnemers spraken ook over de verschillen in hun welzijn. Mensen werden angstiger, bewuster van hun gezondheid, probeerden "niet dood te gaan" en er was een grote bezorgdheid om veilig en vrij van Covid's te blijven. Als gevolg van de pandemie nam het isolement toe. Eén deelnemer zei echter dat deze effecten met elke lockdown minder werden

Gevolgen voor het beroepsleven

De gevolgen voor het beroepsleven waren onder meer de moeilijkheden om zich weer aan te passen aan het werken op kantoor na een periode van thuiswerken. Sommige deelnemers merkten op dat hun routine tijdens de pandemie zeer gelijkwaardig bleef en dat het weinig gevolgen had aangezien zij als sleutelwerknemer waren geclassificeerd. Eén deelnemer vermeldde dat er verschillende fasen waren en veel intensiteit met onzekerheid, en twee deelnemers vermeldden dat er een gebrek aan antwoorden en begrip was over wat er aan de hand was.

Digitale vaardigheden werden belangrijk geacht om de onzekerheid tijdens de pandemie te overwinnen. Het werd gezien als een positief aspect omdat mensen nieuwe digitale vaardigheden konden leren. Anderen vermeldden dat ze al vertrouwd waren met het gebruik van technologie, zodat dit aspect niet veel veranderde. Eén deelnemer vermeldde dat hij tijdens de pandemie minder gebruik maakte van technologie omdat hij langer moest werken (hij ging nog steeds fysiek naar het werk).

Wat het evenwicht tussen werk en privéleven betreft, vermeldden de deelnemers het positieve effect van de pandemie in de zin dat ze tijd hadden om nieuwe vaardigheden te leren (zo begon een deelnemer saxofoon te leren spelen). Twee deelnemers hadden moeite om een evenwicht te bewaren, terwijl één deelnemer dat vrij gemakkelijk vond.

Ten uitvoer gelegde strategieën

Om sociaal contact te houden, deden de deelnemers het volgende:

- Meer telefoongesprekken
- Meer videogesprekken
- Gebruik van sociale media
- Voorzichtig op bezoek bij vrienden

De strategieën die werden toegepast om het welzijn op peil te houden, omvatten het lezen van boeken, het consumeren van online-inhoud, YouTube, wandelen, actief zijn in het algemeen, het verbeteren van eetgewoonten, het bekijken van films en kleine momenten van viering.

De deelnemers voerden tijdens de pandemie nieuwe rituelen in, zoals bewegingsroutines, zorg voor de persoonlijke gezondheid, het bekijken van online lezingen, het bijwonen van online evenementen en online winkelen. Sommige deelnemers zetten deze rituelen nog steeds voort, anderen niet.

De deelnemers vonden dat er meer had kunnen worden gedaan om iedereen te beschermen tegen Covid en dat er meer gepersonaliseerde diensten hadden moeten zijn. De deelnemers misten ook directe antwoorden over wat er zal gebeuren (bv. op de werkplek).

Citaten om de gesprekken samen te vatten

- “Ik heb geleerd om sociaal contact en samenzijn met mensen te waarderen.”
- “Ik had het gevoel dat er meer gedaan had kunnen worden om ons allemaal te beschermen tegen covid’s.
- “Het was een uitdaging voor me om privé en werk in balans te houden. Het werk begon de overhand te nemen toen ik op afstand ging werken.”

ENQUÊTES - KWANTITATIEF ONDERZOEK

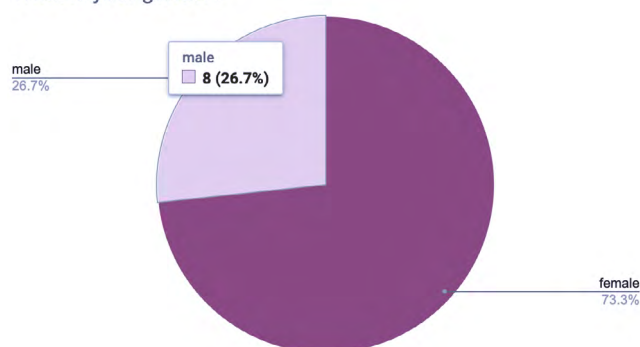
Als onderdeel van het project “happy habits” heeft Inova Aspire een enquête gehouden om een beter inzicht te krijgen in de impact van COVID. Het totale aantal antwoorden kwam van 31 personen.

De gehouden enquête geeft inzicht in veel kenmerken van de groep en de betrokken demografie. Er wordt informatie verstrekt over leeftijd, geslacht, opleiding, relatie en beroepsstatus. Ook de impact van COVID komt aan bod, aangezien er enquêtevragen waren over waar de mensen verbleven en hoe zij werden beïnvloed. De gedetailleerde bevindingen van deze enquête zijn hieronder weergegeven.

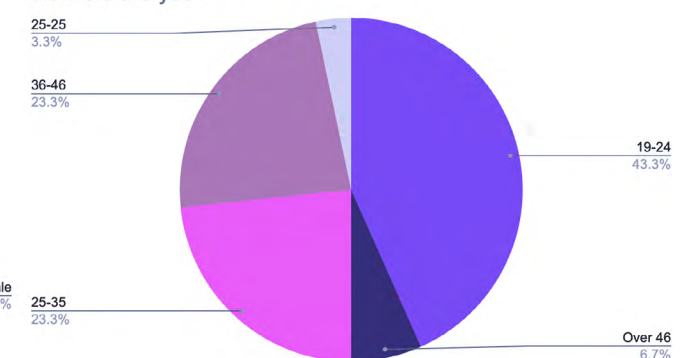
Deelnemersprofielen

De meerderheid van de respondenten was vrouwelijk (73,3%), terwijl slechts 26,7% man was. De leeftijden varieerden van 19 tot 59 jaar, waarbij de meest voorkomende leeftijdscategorie 19-24 jaar was, die 43,3% van de deelnemers uitmaakte. De kleinste leeftijdscategorie was ouder dan 46 jaar, met slechts 6,7%. De opleidingsniveaus liepen niet erg uiteen: een grote meerderheid van de deelnemers koos voor de optie “afgestudeerde studies” (76,7%). De andere opties, zoals doctoraat of middelbare school, hadden aanzienlijk minder mensen. Hieruit blijkt dat de demografie grotendeels vrouwelijk en goed opgeleid was, en dat velen jonger dan 24 jaar waren.

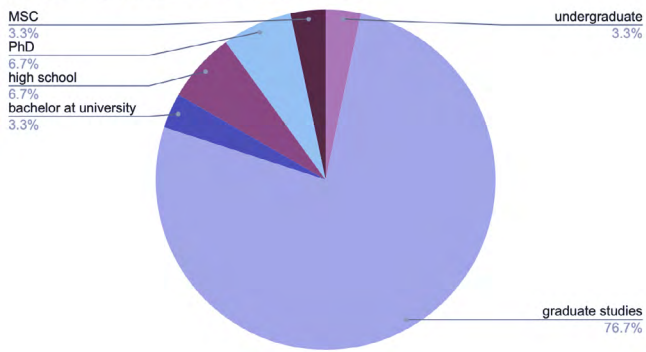
What is your gender?



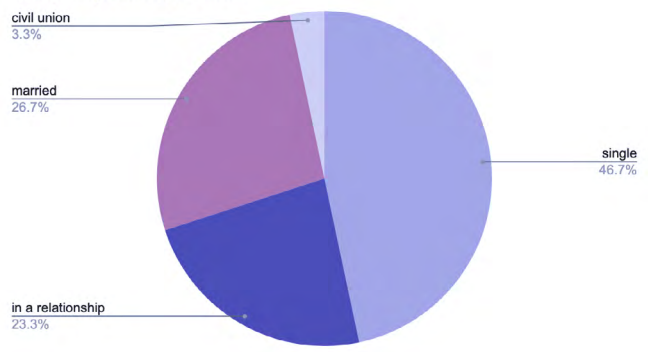
How old are you?



Which is your current education level?

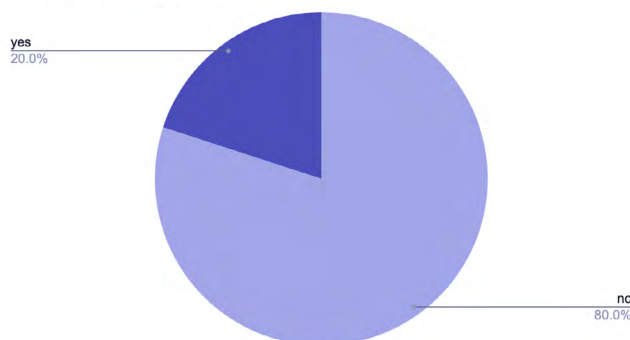


Indicate your civil status

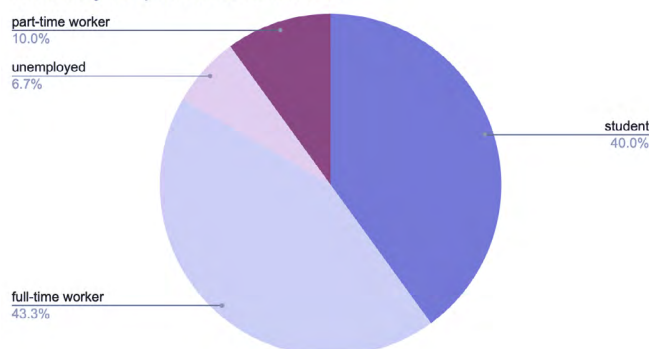


De burgerlijke staat van de deelnemers was vrij gevarieerd. Hoewel de meerderheid van de deelnemers alleenstaand was (46,7%), hadden velen een relatie (23,3%) of waren getrouwd (26,7%). De kleinste categorie bestond uit mensen met een geregistreerd partnerschap (3,3%). De meeste respondenten hadden geen kinderen (80%), terwijl een kwart van de antwoorden aangaf dat zij wel kinderen hadden (20%). Het aantal deelnemers dat aangaf dat hun beroepsstatus "voltijdwerker" (43,3%) en student (40%) was, lag dicht bij elkaar, maar degenen met deeltijdwerk (10%) of werkloosheid (6,7%) waren in de minderheid. Ten tijde van de enquête gaven velen aan dat zij hun werk gedeeltelijk of volledig persoonlijk verrichtten.

Do you have children?



What is your professional status?



Veel van de respondenten wonen in steden in Nederland, met een paar uit steden in het VK. In de meeste gevallen ging het om steden met meer dan 10,000 inwoners. Op twee na bleven alle respondenten tijdens de lockdown op hun vaste adres.

Leefsituatie in Lockdown

Zoals gezegd, verbleven de meeste mensen tijdens de lockdown op hun vaste adres. Een van de twee die dat niet deden, verklaarde dat zij in hun vaste woning en in hun universitaire woning verbleven. 5 verbleven in een gedeelde woning, 2 in een studio, 1 in het ouderlijk huis, 12 in een individuele woning met tuin, 4 in een appartement zonder buitenruimte, 4 in een appartement met buitenruimte, en 1 in een individuele woning zonder tuin. Hieruit blijkt dat er tijdens de lockdown een verscheidenheid aan woonsituaties bestond. Het lijkt er echter op dat de meerderheid van de respondenten niet alleen woonde; een aanzienlijk aantal woonde samen met familieleden (8) of hun partner (8). Slechts 6 respondenten woonden alleen - alle andere respondenten hadden ten minste één andere persoon bij zich.

Zorgen en bezorgdheid tijdens de lockdown

De bezorgdheid over de pandemie en de verschillende aspecten ervan was niet overal even groot. Uit de enquête bleek dat 56,7% aanvankelijk niet bezorgd was dat het virus het land waar zij woonden zou bereiken. De bezorgdheid veranderde in de loop van de tijd: aan het begin van de pandemie gaven de deelnemers gemiddeld 2,8 op 5 op voor hun bezorgdheid over de pandemie, tijdens het onderzoek daalde dit tot 2,4 op 5, waaruit blijkt dat de bezorgdheid afnam.



De onderstaande tabel toont de huidige mate van bezorgdheid voor verschillende aspecten:

Aspect	Average score for current levels of concerns or worries
Geestelijke gezondheid	3.1
Fysieke gezondheid	3.1
Gezondheid van uw omgeving	3.3
Aanbod van voedsel en andere dagelijkse producten of diensten	2.3
Succesvolle afronding van academisch traject	2.7
Gevolgen op het werk	3.0
Besparingen en budget	2.9
Veranderingen in levensritme	3.1
Gevolgen voor het sociale leven	3.5
Impact op land en wereldeconomie	3.3
De toestand van de gezondheid en de medische zorg/het systeem	3.5
De toekomst van de mensheid	2.8
Geen, ik ben niet bezorgd	1.7

Veranderingen tijdens de lockdown

De deelnemers werden op verschillende manieren beïnvloed door de lockdown. Sommigen verklaarden dat de lockdown geen effect had op hun werk/beroepsloopbaan (43,3%), terwijl velen een negatief effect voelden (33,3%) en sommigen een positieve verandering merkten (23,3%). Dit wijst erop dat het effect van de lockdown op de gedeelten van het leven van de mensen met een professionele carrière uiteenliep. Een soortgelijk patroon deed zich voor op andere gebieden van het leven van de mensen - aspecten zoals onderwijs, openluchtactiviteiten en creatieve activiteiten hadden uiteenlopende gevolgen van de lockdown. Een duidelijk gebied waarop mensen echter een negatieve impact merkten, was dat van hun sociale interacties en betrokkenheid. 90% van de respondenten was van mening dat de lockdown hierop een negatieve impact had.

Desondanks bleven veel deelnemers contact houden met familie en vrienden - ze moesten zich alleen aanpassen aan andere communicatiemethoden.

Gewoonten ontwikkelen tijdens de lockdown

16 mensen zeiden dat zij een nieuwe gewoonte hadden ingevoerd om hen door de onzekerheid en het isolement heen te helpen. Dit was ongeveer de helft van de deelnemers. Voorbeelden van deze gewoonten waren gaan wandelen, mediteren, muziek spelen en meer algemene lichaamsbeweging. De meeste mensen zeiden dat wat ze het meest misten tijdens de lockdown de sociale interactie was. Moed, stressmanagement en positiviteit behoorden tot de meest voorkomende antwoorden op de vraag welke interne hulpbronnen mensen helpen om moeilijke tijden, zoals de pandemie, beter het hoofd te bieden. Externe hulpbronnen om hierbij te helpen liepen meer uiteen, maar de antwoorden omvatten het vermijden van nepnieuws, het ontwikkelen van goede gezondheidspraktijken, een steungroep en het meer uitreiken naar anderen.

Gedachten over de toekomst

De meerderheid van de respondenten is optimistisch over de toekomst van de pandemie, met 83,3% die verklaarde daar vertrouwen in te hebben. De meerderheid verklaarde ook dat ze zich voorstelden dat 2025 ofwel beter ofwel totaal anders zou zijn, terwijl een kleiner aantal opties koos als slechter of identiek. Over het algemeen hebben de deelnemers dus een positieve houding ten aanzien van de toekomst, wat de pandemie en de lockdowns betreft.



BESTAANDE OPLEIDING EN MIDDELEN OM MENSEN TE HELPEN VEERKRACHT EN GELUKKIGE GEWOONTEN TE ONTWIKKELEN

Naam	Organisator	Beschrijving (belangrijkste beoogde doel, d.w.z. welzijn; integratie; ontwikkeling van vaardigheden; leren, enz.)	Link
Sterke Vrouw workshop	"Get With The Programme"	Een online workshop die gewoontecoaching, lichaamsbeweging en motivatie voor vrouwen omvat.	https://gwtp.kartra.com/strong-woman-workshop
Geluksgewoonten voor pandemisch welzijn	"Positive Psychology Training"	Blog met video en bijbehorend boek over het ontwikkelen en onderhouden van gezonde gewoontes voor welzijn.	http://positivepsychologytraining.co.uk/2020/04/happiness-habits-for-the-corona-crisis/
Sociale zorg tijdens COVID-19: Omgaan met zelf-isolatie en sociale afstand	"Future Learn"	Online cursus van vier weken over positieve strategieën om met de pandemie om te gaan en te leren hoe de gevolgen van de pandemie kunnen worden beperkt	https://www.futurelearn.com/
De Fabulous app	"The fabulous"	Een app die gewoontevorming traint, nieuwe vaardigheden en een beter mentaal welzijn bevordert.	https://www.thefabulous.co/

UITDAGINGEN, KANSEN EN AANBEVELINGEN

Aangezien het welzijn van de bevolking tijdens een pandemie onder meer afhangt van het vermogen van de plaatselijke gemeenschappen om uit hun eigen middelen te putten om de gevolgen van de pandemie het hoofd te bieden, moeten de mechanismen en acties die deze veerkracht bevorderen in overweging worden genomen en kunnen zij als basis dienen voor het Happy Habits-project (de ontwikkeling van gemeenschapsmiddelen; de deelname en inzet van de leden van de gemeenschap; sterke en goed gearticuleerde sociale netwerken die het delen van deskundigheid, innovaties en plaatselijke kennis bevorderen, enz.) In deze moeilijke tijden moeten we meer dan ooit op zoek gaan naar **“hulpbronnen van hoop”** die ons in staat stellen samen strijd en actie te voeren

Toekomstperspectieven

Aangezien het welzijn van de bevolking tijdens een pandemie onder meer afhangt van het vermogen van de plaatselijke gemeenschappen om uit hun eigen middelen te putten om de gevolgen van de pandemie het hoofd te bieden, moeten de mechanismen en acties die deze veerkracht bevorderen in overweging worden genomen en kunnen zij als basis dienen voor het Happy Habits-project (de ontwikkeling van gemeenschapsmiddelen; de deelname en inzet van de leden van de gemeenschap; sterke en goed gearticuleerde sociale netwerken die het delen van deskundigheid, innovaties en plaatselijke kennis bevorderen, enz.) In deze moeilijke tijden moeten we meer dan ooit op zoek gaan naar **“hulpbronnen van hoop”** die ons in staat stellen samen strijd en actie te voeren.

Mogelijke uitdagingen bij de uitvoering van HaHa (specifieke/lokale context)

- Op afstand geven is niet voor alle deelnemers gunstig
- De doelgroep heeft mogelijk niet de tijd om deel te nemen aan de training, aangezien het gaat om mensen met veel werkverantwoordelijkheden
- Deelnemers zijn mogelijk niet gemotiveerd om deel te nemen aan activiteiten om hun gewoonten te versterken

Mogelijke samenwerking, verspreidingsnetwerk

- Organisaties die soortgelijke opleidingen aanbieden
- Scholen/ziekenhuizen/verzorgingshuizen waar maatschappelijk werkers werken, om zich te richten op een van de doelgroepen van mensen die met kwetsbare groepen werken

Duurzaamheid van het project

- Oprichting van ondersteunende netwerken tijdens de opleiding, waar deelnemers met elkaar in contact kunnen blijven en hun verdere ontwikkeling kunnen ondersteunen
- Opzetten van online tools/website waar deelnemers toegang hebben tot bepaalde aspecten van de training om ervoor te zorgen dat ze onthouden wat ze hebben geleerd
- WhatsApp-groepen waar deelnemers contact kunnen houden, vragen kunnen stellen en van elkaars vorderingen op de hoogte kunnen blijven
- Opstellen van een gids waarmee trainers in verschillende regio's de HaHa-training kunnen geven/faciliteren



BIJLAGEN

- 1.- ITW Opnameformulier & toestemmingsformulier
- 2.- Opnameformulier en toestemmingsformulier voor de focusgroep en aanwezigheidslijst
- 3.- Antwoorden op de vragenlijst (excelbestand)



BIBLIOGRAPHY

APA (2021) Essentiële werknemers hebben meer kans om gediagnosticeerd te worden met een psychische aandoening tijdens pandemie. Bereikbaar: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2021/one-year-pandemic-stress-essential>

Business.gov.nl (2022) Het coronavirus en uw bedrijf: Nederlandse overheidsmaatregelen om bedrijven te helpen. Bereikbaar: <https://business.gov.nl/corona/overview/the-coronavirus-and-your-company/>

CBS (2022) Economische gevolgen van Covid-19. Bereikbaar: <https://www.cbs.nl/en-gb/dossier/coronavirus-crisis-cbs-figures/economic-impact-of-covid-19>

CBS (2021). Nederlandse goederenhandel in eerste helft van 2021 boven niveau van voor de pandemie. Bereikbaar: <https://www.cbs.nl/en-gb/news/2021/37/dutch-goods-trade-above-pre-pandemic-level-in-first-half-of-2021>

Chan, L (2021) Post-Kovid vooruitzichten: Nederland. Bereikbaar: <https://research.hktdc.com/en/article/ODA3MDc5MzYw>

Creasey, N., Lalihatu, E., Leijten, P. and Overbeek, G., 2021. Covid-19 verslag van de gezinsstudie: April 2020- September 2020. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam. Bereikbaar: <https://zenodo.org/record/4423235#.Ye68oPXP0-R>

Gold, J. (2020) Te midden van COVID-gerelateerde cyberdreigingen leidt Nederland de VN-inspanningen. Bereikbaar: <https://www.cfr.org/blog/amid-covid-related-cyber-threats-netherlands-leads-un-efforts>

Huls, S., Sajjad, A., Kanters, T. A., Hakkaart-van Roijen, L., Brouwer, W., & van Exel, J. (2022). Productiviteit van thuiswerken en tijdsallocatie tussen betaald werk, onbetaald werk en vrijetijdsactiviteiten tijdens een pandemie. *PharmacoEconomics*, 40(1), 77–90. <https://doi.org/10.1007/s40273-021-01078-7>

Kingstone et al. (2021) Onderzoek naar de impact van de eerste golf van COVID-19 op de praktijk van het sociaal werk: Een kwalitatieve studie in Engeland, UK. Bereikbaar: <https://academic.oup.com/bjsw/advance-article/doi/10.1093/bjsw/bcab166/6353145>

Menges, J. (2020). Waarom uw gebrek aan pendelen tijdens de coronavirus pandemie het moeilijker kan maken om te werken. Bereikbaar: <https://www.jbs.cam.ac.uk/insight/2020/commuting-during-the-coronavirus/>

Moens, I.S., van Gerven, L.J., Debeij, S.M. et al. Positieve gezondheid tijdens de COVID-19 pandemie: een onderzoek onder in de gemeenschap wonende ouderen in Nederland. *BMC Geriatr* 22, 51

Molla (2021) Minder posten, meer posten, en het allemaal beu: Hoe de pandemie de sociale media heeft veranderd. Bereikbaar: <https://www.vox.com/recode/22295131/social-media-use-pandemic-covid-19-instagram-tiktok>

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Bereikbaar: <https://www.rivm.nl/en/coronavirus-covid-19/current-information>

OEDC, (2021) Nederland: het herstel van COVID-19 gebruiken om uitdagingen op lange termijn aan te pakken. Bereikbaar: <https://www.oecd.org/newsroom/the-netherlands-use-the-recovery-from-covid-19-to-address-long-term-challenges.htm>

RIVM, (2020). COVID-19 gevolgen hebben op lange termijn meer gevolgen voor kwetsbare groepen. Bereikbaar: <https://www.rivm.nl/en/news/covid-19-consequences-impact-vulnerable-groups-more-in-long-term>

Stewart, C. (2021) Veranderingen in de geestelijke gezondheid als gevolg van het coronavirus in Nederland 2020. Bereikbaar: <https://www.statista.com/statistics/1115803/dutch-mental-health-coronavirus/>

Tymkiw (2021). Hoe COVID-19 onze spaar- en spendeergewoonten veranderde. Bereikbaar: <https://www.investopedia.com/how-covid-19-changed-our-saving-and-spending-habits-5184327>

Theo G van Tilburg, PhD, Stephanie Steinmetz, PhD, Elske Stolte, PhD, Henriëtte van der Roest, PhD, Daniel H de Vries, PhD. (2021) Eenzaamheid en geestelijke gezondheid tijdens de COVID-19 pandemie: A Study Among Dutch Older Adults, *The Journals of Gerontology: Series B*, Volume 76, Issue 7, Pages 249–e255. Bereikbaar: <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/76/7/e249/5881273>

Werf, V. D., Busch, M., Jong, M.C. et al. Veranderingen in levensstijl tijdens de eerste golf van de COVID-19 pandemie: een cross-sectioneel onderzoek in Nederland. *BMC Public Health* 21, 1226 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11264-z>





Partner



élan interculturel

Coordinatore

Elan Interculturel

France

www.elaninterculturel.com



Asociación La Xixa Teatre

Spain

www.laxixateatre.org



Inova Aspire B.V.

Holland

www.inovaaspire.com



CESIE

Italy

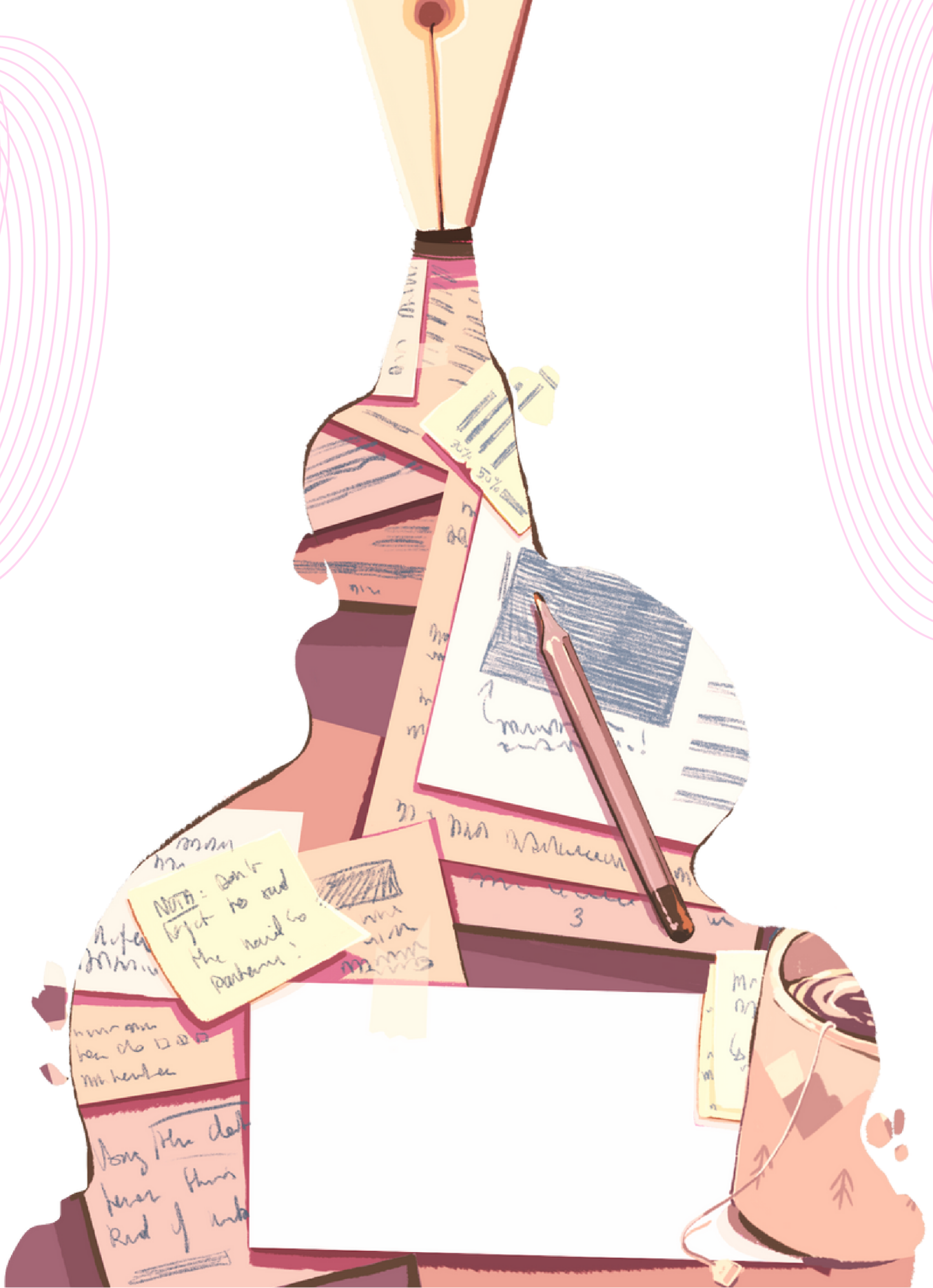
www.cesie.org



Institute of Development LTD

Cyprus

www.developmentandhappinessinstitute.com



HaHa - Happy Habits © 2022

This work is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.

To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.



Medegefinancierd door
de Europese Unie