



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

## Veilige feestdagen

### factsheet voor communicatie- en beleidsprofessionals

actualisatie 15 december 2020 (harde lockdown); RIVM Corona Gedragsunit

Deze factsheet combineert de inzichten van het RIVM afkomstig uit vragenlijst-onderzoeken (samen met GGD'en en GGD GHOR Nederland), verdiepende memo's, inspirerende voorbeelden en 59 telefonische interviews (27/11 tot 1/12) onder mensen die van plan zijn de feestdagen toch samen met een beperkt aantal andere mensen te vieren.

De centrale vraag is: **Vanuit gedragsperspectief, hoe kunnen mensen ondersteund worden om de feestdagen veilig door te brengen?** Met daarbij tevens suggesties voor beleid en communicatie om mensen te ondersteunen veilig en gezond de feestdagen – alleen met je eigen huishouden of als men ervoor kiest, met anderen – te vieren.

**Vraagstelling:** Hoe zijn mensen van plan de feestdagen door te brengen? Als ze ervoor kiezen om toch met anderen van buiten het eigen huishouden samen te komen, hoe kan veilig samenkomen ondersteund worden?

#### De hoofdbevindingen en inzichten voor beleid en communicatie zijn:

- Van de mensen die al plannen voor de feestdagen hadden, gaf 32% aan het thuis te willen vieren zonder gasten. Hierbij lijkt met name de dreiging van het virus en het niet willen besmetten van familie en vrienden, een rol te spelen.
- Van de mensen die al plannen had, wil 38% thuis met gasten samenkomen en 34% uit bij vrienden/familie op bezoek gaan.
- Mensen die besluiten om toch samen te komen, zoeken naar manieren om dit veilig te doen. Bied mensen praktische handvatten en vuistregels om een veilige samenkomst te organiseren en bij te wonen.
- Er bestaat verwarring over de aanbevolen maximaal aantal personen per groep en samenstelling (leeftijd, één of meerdere huishoudens, wat een huishouden omvat).
- Er bestaat verwarring over 'het waarom' achter de maatregelen. Maak helder wat de gevolgen van keuzes zijn (heel concreet) voor de preventie van besmettingen van naasten en een eventuele opleving van besmettingen.
- Symptoomherkenning bij milde klachten blijft lastig. Communiceer herhaaldelijk het belang van thuisblijven en testen, de klachten die daarbij relevant zijn, en hoe makkelijk testen is.

We maken onderscheid tussen gedrag 'ter voorbereiding' en gedrag 'op de dag zelf'.

#### Bij voorbereiding zijn de volgende beslissingen en handelingen van belang:

- Met hoeveel mensen men samenkomt
- Waar de samenkomst wordt georganiseerd
- Het doen van inkopen
- Vrijwillige afzondering
- Testen en afzeggen bij klachten of als je in quarantaine of isolatie bent

#### Op de dag zelf zijn de volgende handelingen van belang:

- Huis of locatie slim inrichten
- Huis luchten
- Handen wassen
- Afstand houden
- Elkaar aanspreken en herinneren

## De Voorbereiding:



### **Beslis: Met het eigen huishouden of met gasten?**

Tussen 11 en 15 november wist de helft van de respondenten aan het [RIVM-vragenlijstonderzoek](#) nog niet hoe ze de feestdagen (kerst en/of oud & nieuw) gaan vieren. 3 van de 10 respondenten had al wel plannen. Van de mensen die plannen hebben gaat 6 op de 10 de feestdagen samen met anderen van buiten het eigen huishouden vieren.

*Gedrag nader bekeken:* De meeste mensen die kerst of oud & nieuw met een ander huishoudens willen vieren, passen hun plannen bewust aan: ze houden zich aan de maximale groepsgrootte (3 bezoekers) of kiezen voor een gespreide kerst (meer dagen met kleine groepen). Mensen geven aan de groepsgrootte-regel onduidelijk te vinden ('als alleenwonende mag ik wel naar een gezin van vijf, maar niet andersom?') (interviews).

*Redenen om de feestdagen niet fysiek met een ander huishouden door te brengen:* Hoe erger mensen het vinden als zij iemand anders zouden besmetten en hoe groter zij de emotionele dreiging van het virus ervaren, hoe vaker ze het alleen met het eigen huishouden willen vieren (vragenlijst).

*Redenen om de feestdagen met maximaal 3 personen van buiten het eigen huishouden door te brengen:* acceptatie van de situatie dat het coronavirus de keuzes beperkt ('het is nu even niet anders'), zich aan de regels willen houden, denken dat vieren in kleine kring de verspreiding van het virus beperkt en dat het afstand houden dan makkelijker wordt (interviews).

### **Inzichten voor beleid:**

- Maak de regel over met hoeveel mensen je mag samenkomen eenvoudig; en wie wel/niet onder een huishouden valt.
- Leg voor mensen die toch van plan zijn mensen buiten hun huishouden te ontmoeten uit dat spreiding over meerdere dagen een betere optie is dan meerdere mensen op 1 dag.

### **Inzichten voor communicatie:**

- Erken het dilemma en waarom deze beleidsafweging zo is gemaakt: de spanning tussen een nieuwe ervaring voorkómen en naasten niet willen besmetten *versus* behoefte aan samenzijn.
- Communiceer hoe en waarom de maatregelen werken (bijvoorbeeld: hoe minder personen op bezoek komen, hoe kleiner de kans op verspreiding en hoe makkelijker het is om afstand te houden) en waarom deze in sommige situaties wel gelden en in andere gevallen niet (bijvoorbeeld: 'waarom met kerst wel drie gasten, en op andere dagen maar twee').
- Benoem hierbij de risico's: een hoge besmettingsgraad betekent veel mensen met het virus, 1:10 mensen met klachten test positief, veel mensen herkennen (milde) klachten niet direct en

gaan toch op bezoek bij vrienden en familie (terwijl mensen het heel erg zouden vinden anderen te besmetten).

- Richt op acceptatie van de situatie: het coronavirus is hier en dat beperkt de mogelijkheden, 'het is nu even niet anders'.
- Als mensen dit van plan zijn te doen, communiceer dan heel concreet hoe mensen de feestdagen veilig kunnen vieren.



#### **Beslis: Waar vindt de samenkomst plaats?**

Van de mensen die hebben besloten de feestdagen met anderen te vieren, geeft de helft aan gasten thuis te ontvangen. De andere helft gaat bij anderen op bezoek (vragenlijst). De meeste mensen spreken binnen af. Sommigen zijn van plan naar de kerk te gaan op kerstavond of buiten kerst te vieren (interviews).

*Gedrag nader bekeken:* Een reden voor mensen om elders kerst te vieren is dat ze het belangrijk vinden om samen te komen met naasten. Een reden voor mensen om het thuis te vieren is dat ze weinig andere mogelijkheden hebben (horeca dicht, negatief buitenlands reisadvies). Bij de keuze voor een thuis locatie, speelt de grootte van de woning mee omdat in een ruimere kamer afstand houden mogelijk is (interviews).

#### **Inzichten voor beleid:**

- Om kerst of oud en nieuw in kleine kring veilig te vieren, is nog steeds voldoende ruimte nodig. Voor de mensen die hoe dan ook de feestdagen met anderen door gaan brengen maar te klein behuisd zijn om veilig samen te komen, overweeg de mogelijkheid om een veilige locatie aan te bieden (grotere ruimtes die op dat moment leeg staan).
- Stimuleer online kerkdiensten en vieringen in beperkte groepen.

#### **Inzichten voor communicatie:**

- Voor de mensen die het thuis gaan vieren: Bied simpele vuistregels die helpen om de beste locatie te kiezen voor de samenkomst (bijvoorbeeld 'bij jou of bij mij': de grootste huiskamer, goed luchten, reisbewegingen beperkt houden en via privé vervoer).
- Voor religieuze vieringen: communiceer naar organisatoren en bezoekers concrete richtlijnen over hoe dit zo veilig mogelijk vieren is om daarmee naasten te beschermen. Communiceer ook waar men online vieringen kan bijwonen.
- Benadruk de invloed die de gastheer of vrouw heeft op het maken van afspraken over de groeps grootte en locatie.



#### **Veilig boodschappen doen**

Het is belangrijk dat mensen in de aanloop naar de feestdagen zo veel mogelijk drukte vermijden en afstand houden. Immers, anders kan er een escalatie van besmettingen optreden in de aanloop naar de samenkomsten, overdracht tijdens de kerst, en vervolgens bij een eventuele viering van oud en nieuw. Ook als de meeste winkels dicht zijn, kan het druk zijn bij het afhalen van bestellingen of in de winkels die nog wel open zijn (bijv. supermarkten en drogisterijen).

In ronde 8 van het vragenlijstonderzoek gaf 4 van de 10 mensen aan in de afgelopen week op een plek te zijn geweest waar het te druk was om 1,5m afstand te kunnen houden. Ongeveer 7 van de 10 keren dat mensen afstand hadden moeten houden, lukte hen dat ook (vragenlijst). Mensen geven ook aan dat de supermarkt één van de plekken is waar afstand houden moeilijk is.

*Gedrag nader bekeken:* Drukke op een locatie is een belangrijke voorspeller van onvoldoende afstand kunnen houden. Het plannen van bijv. een supermarkt bezoek op een rustig moment kan hier bij helpen. Mensen moeten weten waar, wanneer, en waarom op een rustig moment boodschappen te doen of een bestelling af te halen om dit makkelijker te maken (makkelijk maken). Te drukke plekken zorgen ervoor dat het moeilijker is om afstand te houden. Naarmate mensen het moeilijker vinden om drukke te vermijden en afstand te houden, of dit als minder nuttig zien, doen ze dat minder ([memo afstand houden](#)).

***Inzichten voor beleid:***

- Maak afstand houden makkelijk en de default: verwijder onnodige obstakels (barrières), organiseer eenrichtingsverkeer, geef goede bewijzing aan.
- Beheersing van drukte is essentieel. Spreiding van bezoek of afhalen van bestellingen en het beperken van de aantallen mensen in een ruimte op (te) drukke momenten, helpen afstand houden te bevorderen en een positieve 'afstand houden norm' te behouden. Denk daarom aan ruimere openingstijden, het monitoren en reguleren van de bezoekersstroom, en het beschikbaar maken van drukke informatie zodat burgers hun benodigde bezoek veilig kunnen plannen.

***Inzichten voor communicatie:***

- Leg uit dat het virus zich sneller verspreidt als veel mensen dicht op elkaar staan: Hoe meer contacten, hoe hoger het verspreidingsrisico; en hoe dichter mensen bij elkaar staan, hoe korter de afstand die het virus moet overbruggen (bijvoorbeeld bij ongewild hoesten of niezen).
- Stuur erop aan dat mensen niet samen, maar alléén boodschappen doen of bestellingen afhalen, om drukke te vermijden.
- Spoor burgers aan om tijdig en op een rustig moment boodschappen te doen en informeer over rustige momenten (buiten de spits).
- Betrek werkgevers om (waar mogelijk) werknemers te stimuleren om werk flexibel in te plannen om boodschappen onder reguliere werktijden te doen.
- Geef tips over tijdige inkoop van etenswaar (koop ingevroren en houdbare producten ruim vooraf in) en zoveel mogelijk op één moment zodat mensen vlak voor de feestdagen niet of minder (lang) in de supermarkt hoeven te zijn (wanneer het mogelijk drukker is).
- Spoor aan tot tijdig gebruik van bestel- en bezorgdiensten om drukke te spreiden.



### **Op eigen initiatief in tijdelijke afzondering en afzeggen bij klachten**

Om het risico op besmetting vooraf aan de samenkomst te beperken, kan men zich in de 10 dagen vóór kerst en/of oud en nieuw extra strak aan de maatregelen houden: hygiëne meer naleven, sociale contacten sterk beperken, thuis werken; of zelfs de hele tijd thuisblijven. Mensen die klachten hebben, kunnen zich zo snel mogelijk laten testen, thuisblijven en geen gasten ontvangen tenzij zij een negatieve testuitslag hebben. Mensen die in quarantaine moeten vanwege contact met iemand die besmet is, moeten ook afzeggen (dat geldt uiteraard ook als ze zelf besmet zijn).

*Gedrag nader bekeken:* In de [memo thuisblijven, testen en quarantaine](#) worden het niet herkennen van klachten, het 'nog even aanzien' of de klachten erger worden, de meerwaarde van testen niet inzien, als de meest voorkomende barrières van testen genoemd. Mensen die zich vaker laten testen, noemden vaker dit voor het collectief te doen (om anderen te beschermen). Het is belangrijk om het testen zo makkelijk mogelijk te maken: mensen moeten weten waar ze zich kunnen laten testen, de testlocatie moet makkelijk bereikbaar zijn en mensen moeten snel terechtkunnen.

Uit de [memo 1,5m afstand houden en drukte vermijden](#) blijkt dat er bij de gastheer of -vrouw de overtuiging kan bestaan dat vrienden en familie die op bezoek komen, geen klachten hebben (dit blijkt geregeld onterecht). 83% van de onderzoeks-deelnemers staat achter de maatregel 'thuisblijven bij klachten' en uit de interviews blijkt dat men dit als belangrijke strategie ziet om veilig kerst te vieren. Wel geven velen aan dat dit niet altijd een expliciete afspraak is met het gezelschap, maar dat ze er op vertrouwen dat gasten (familie) thuisblijven bij klachten. Ook bleek uit [ronde 8 van de vragenlijst](#) dat 3 op de 10 mensen met klachten aangeven toch bezoek te ontvangen (vragenlijst) en bleek uit interviews vóór de kerst dat het op eigen initiatief vermijden van contacten als strategie word genoemd om dierbaren tijdens kerst te beschermen (interviews).

#### **Inzichten voor communicatie:**

- 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 eventueel vanaf een week tot vlak voor de feestdagen het belang van testen herhaaldelijk.
- Geef aan dat 'het even aanzien' nu niet geldt: zo snel mogelijk testen is van belang.
- Leg in behapbare vorm uit wat de meerwaarde is van testen en isolatie op de verspreiding naar naasten en op de pandemie.
- Benadruk dat het lastig kan zijn om klachten te herkennen en dat veel mensen per abuis naasten besmetten. Maak dus samen afspraken over testen en thuisblijven met klachten of wanneer een quarantaine-advies geldt, en spreek af dat je op de dag zelf daar nog even contact over hebt. Benadruk specifiek de invloed van de gastheer of -vrouw op het maken van afspraken.

## Op de dag zelf:



### Thuis luchten en afstand houden

Veilig thuis ontmoeten betekent afstand houden, regelmatig luchten en de hygiënemaatregelen (zoals regelmatig handen wassen) in acht nemen. Thuis afstand houden kan lastig zijn. Uit [interviews \(ronde 5\)](#) blijkt dat mensen het makkelijker vinden om afstand te houden tot vreemden dan bij goede bekenden. Mensen kiezen er soms bewust voor om geen afstand te houden van vrienden en familie en gaan ervan uit dat het besmettingsrisico in deze context klein is (interviews).

*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](#). Hoe erger mensen het zouden vinden om iemand te besmetten, en hoe meer emotionele dreiging zij ervaren van het virus (bijvoorbeeld 'het virus voelt als heel dichtbij', 'verspreidt zich snel', of 'ben ik bang voor'), hoe beter mensen afstand houden van naasten (vragenlijst).

Voor mensen die toch besluiten met andere huishoudens samen te komen, kan een slimme inrichting van de fysieke ruimte zorgen dat mensen makkelijk afstand kunnen houden en de afspraak tot afstand houden benadrukken (bijv. een tafelschikking of markeringen op de vloer kunnen mensen hier aan herinneren).

Geïnterviewden noemen afstand houden als een belangrijke strategie om veilig kerst te vieren. Mensen geven aan afstand houden te faciliteren door te kiezen voor het grootste huis, een tafelschikking op huishouden te maken, lange/aparte tafels te gebruiken, of buiten te vieren (interviews).

### Inzichten voor communicatie:

- Leg uit dat veel van de besmettingen onbedoeld plaatsvinden tussen naasten (familie of vrienden) in de thuisomgeving.
- Leg uit dat veel mensen het lastig vinden klachten tijdig te herkennen en dus onbedoeld besmettelijk kunnen zijn: houd dus afstand.
- Leg het belang van 1,5m afstand uit in termen die mensen begrijpen: in welke mate reduceert dit de kans op een opleving of de verspreiding naar naasten?
- Geef aan dat de meeste mensen dit een goede maatregel vinden.
- Stimuleer dat mensen nadenken over hoe de ruimtes binnenshuis gebruikt worden zodat de maatregelen makkelijk op te volgen zijn ('wie bevindt zich waar en wanneer: loopt iedereen rond of zet de gastheer/-vrouw alles op tafel?').
- Benadruk het belang van een slimme ruimte-inrichting zodat afstand houden mogelijk en makkelijk is, ook in kleine ruimten (bijv. het aantal stoelen aanpassen en op ruime afstand plaatsen).

- Benadruk het belang van luchten van de ruimte en hoe men dit moet doen: door ramen op een kier te zetten, via ventilatieroosters of mechanische ventilatie, en het regelmatig doorlichten van de ruimte door ramen en deuren wijd tegen elkaar open te zetten gedurende 10-15 minuten.



#### **Thuis handen wassen**

In [ronde 8 van de vragenlijst](#) gaf ruim 6 van de 10 respondenten aan hun handen (vaak) te wassen als ze bij iemand op bezoek gingen.

*Gedrag nader bekeken:* Hoe erger mensen het zouden vinden om iemand te besmetten, en hoe meer emotionele dreiging zij ervaren van het virus (bijvoorbeeld 'het virus voelt als heel dichtbij', 'verspreidt zich snel', of 'ben ik bang voor'), hoe groter de kans dat mensen hun handen wassen. Mensen geven vaker aan hun handen te wassen als zij dit makkelijker vinden, denken dat het helpt en zien dat anderen in hun omgeving dit ook doen, geven vaker aan hun handen te wassen (vragenlijst).

Uit interviews blijkt dat mensen handen wassen als belangrijke strategie gaan hanteren om kerst veilig met elkaar te kunnen vieren (interviews).

#### ***Inzichten voor communicatie:***

- Communiceer dat handen wassen de sociale norm is.
- Benadruk de effectiviteit van handen wassen bij thuiskomen en op bezoek gaan (het verkleint de kans dat je een naaste besmet), benoem wanneer en hoe je handen moeten wassen (o.a. bij binnenkomst en voor het eten), zodat mensen weten 'als [situatie x], dan [was ik mijn handen 20s]'
- Adviseer dat zeep en papieren doekjes makkelijk beschikbaar en zichtbaar moeten zijn in huis om handen wassen makkelijk te maken. Wijs mensen bij aankomst aan waar ze hun handen kunnen wassen.

***Communiceer hiernaast het belang van de andere basisregels.***

**Opstellers:**

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

**Bronnen:**

5.1.2e (2020).  
[Thuis blijven, testen en quarantaine](#). RIVM Corona Gedragsunit, Bilthoven.

5.1.2e  
 5.1.2e 5.1.2e [1,5 meter afstand houden en drukte vermijden](#). RIVM Corona Gedragsunit, Bilthoven.