

# Wandelend de pandemie door

Een kwalitatief onderzoek naar het wandelgedrag van jongeren in Utrecht ten tijde van en na de coronacrisis



## Masterthesis (GEO4-3922)

Jarno Hoogebeen (6260632)

Begeleider: Bas Spierings

Master: Human Geography

Datum: 03-09-2022

Aantal woorden: 31.086



Universiteit Utrecht

## Voorwoord

Voor u ligt mijn masterthesis '*Wandelend de pandemie door*', een kwalitatief onderzoek naar het wandelgedrag van jongeren in Utrecht ten tijde van en na de coronacrisis. Deze thesis vormt het sluitstuk van de masteropleiding Human Geography aan de Universiteit Utrecht.

Het onderwerp van deze masterthesis ligt dicht bij mijzelf. Tijdens de coronacrisis hoorde ik in mijn omgeving namelijk dat velen waren begonnen met wandelen, en ook ikzelf was aan het wandelen geslagen. Wandelen was voor mij toentertijd dé manier om buiten te zijn en ontspanning op te zoeken. Het leek mij hierdoor interessant om deze opgekomen trend te kunnen onderzoeken. Bovendien heb ik tijdens mijn studiejaren affiniteit ontwikkeld met thema's rondom gezondheid, welzijn en gedrag, vanuit een ruimtelijk en interdisciplinair perspectief. Ik was dan ook gedreven om meer te weten te komen over het wandelgedrag van jongeren en hopelijk bij te dragen aan het verder kunnen stimuleren van dergelijk gezond gedrag.

Gedurende mijn scriptieperiode heb ik ook stage mogen lopen bij Planterra, een adviesbureau gericht op beheer en verbetering van openbare ruimten. Twintig uur per week was ik te vinden op het kantoor in Leusden, waar ik deel mocht nemen aan veel diverse en interessante projecten. Ondanks dat het een drukke periode was, heeft het mij veel nieuwe kennis en ervaringen gebracht. Ik kijk er naar uit om na het afronden van mijn masterthesis als adviseur bij Planterra aan de slag te gaan!

Bij dezen wil ik graag mijn begeleider Bas Spierings bedanken voor zijn prettige begeleiding, constructieve feedback en betrokkenheid de afgelopen maanden. Daarnaast wil ik mijn stagebegeleider Iris Cockx bedanken voor haar fijne begeleiding bij mijn stagewerkzaamheden, het wegwijs maken binnen Planterra en het laten kennismaken met de diverse projecten die Planterra te bieden heeft. Ook wil ik alle andere collega's van Planterra bedanken voor hun hulp en enthousiasme tijdens mijn stageperiode, waardoor ik mij snel thuis voelde binnen het team. Tot slot dank ik alle respondenten voor hun tijd en moeite om deel te nemen aan een interview en de interessante gesprekken die we gevoerd hebben.

Ik wens u veel leesplezier!

Jarno Hoogebeen  
Lochem, 3 september 2022

# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b> .....	<b>1</b>
<b>1. Inleiding</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Theoretisch kader</b> .....	<b>7</b>
2.1 Wandelen en wandelgedrag .....	7
2.2 Wandelen in groenruimten .....	7
2.3 Context: Wandelen in Nederland .....	8
2.4 Wandelmotieven .....	10
2.5 Selectiefactoren wandelroutes .....	14
2.6 Conceptueel model .....	19
<b>3. Methode</b> .....	<b>20</b>
3.1 Type onderzoeksmethode .....	20
3.2 Dataverzameling: Semigestructureerde interviews .....	20
3.3 Data-analyse .....	22
3.4 Doelgroep en eenhedenselectie .....	22
3.5 Ethische overwegingen .....	24
3.6 Operationalisering .....	25
<b>4. Resultaten</b> .....	<b>26</b>
4.1 Frequentie en tijdsduur .....	26
4.2 Wandelmotieven .....	28
4.3 Wandelroutes en selectiefactoren .....	34
4.4 Wandelgedrag in een periode zonder coronamaatregelen .....	46
<b>5. Conclusie en discussie</b> .....	<b>49</b>
<b>6. Lessen voor beleidsmakers</b> .....	<b>56</b>
<b>Literatuurlijst</b> .....	<b>58</b>
<b>Bijlage 1: Operationaliseringsschema's</b> .....	<b>68</b>
<b>Bijlage 2: Topic list interviews</b> .....	<b>73</b>
<b>Bijlage 3: Online oproep respondentenwerving</b> .....	<b>76</b>
<b>Bijlage 4: Codeboom interviews</b> .....	<b>77</b>

# 1. Inleiding

*'We zijn zoekende. Na een jaar vol beperkingen weten we niet wat we met ons leven aanmoeten. En wat doe je dan? Dan ga je weer wandelen in het bos of op de hei ...of haal je [het] zoveelste kopje coffee-to-go en wandel je door de stad.'* (Werkhoven, 2021).

Deze quote geeft het gevoel aan dat veel mensen deelden tijdens de coronacrisis. Door een reeks strikte lockdowns en maatregelen die mensen hun vrijheid en mogelijkheden om aan activiteiten deel te nemen sterk hebben ingeperkt, werd wandelen lange tijd als een van de weinige activiteiten gezien welke men kon ondernemen (Werkhoven, 2021). Wandelen is tijdens de coronacrisis dan ook immens populair geworden en heeft tijdens deze periode een piek bereikt. De pandemie heeft ervoor gezorgd dat wandelen het saaie imago is kwijtgeraakt en dat het een 'hippe' activiteit is geworden (Huiskamp, 2021; Wandelnet, 2021a). Mensen die nooit wandelden hebben dit tijdens corona opgepakt, terwijl meer frequente wandelaars nog meer zijn gaan wandelen dan daarvoor (Werkhoven, 2021). Sinds de start van de coronacrisis in Nederland (maart 2020) wandelde 60% van de Nederlanders meer dan voorheen (Wandelnet, 2021a).

Een groep waar wandelen ook aan populariteit heeft gewonnen zijn jongeren: *'zelfs mijn 23-jarige zoon vraagt me nu om wandeltips.'* (Slooten, 2020). Volgens Wandelnet (2021a) is 70% van de jongeren meer gaan wandelen sinds het begin van de coronacrisis. In vergelijking met andere leeftijdsgroepen hebben jongeren een negatievere invloed ervaren van de coronacrisis, voornamelijk betreffende hun mentale gezondheid en gevoelens van eenzaamheid (Kloosterman et al., 2021). De sterke groei van wandelen onder jongeren kan er op duiden dat het als copingmechanisme diende om met de negatieve invloeden van de coronacrisis om te gaan, zoals Beames et al. (2021) en Ejiri et al. (2021) respectievelijk onder adolescenten en ouderen hebben aangetoond. Om deze redenen vormen jongeren van 18-29 jaar de doelpopulatie binnen dit onderzoek.

Wandelen vindt veelal plaats in openbare ruimten, welke massaal werden gebruikt tijdens de coronacrisis. Dit waren namelijk een van de weinige plaatsen die nog bezocht mochten worden (Werkhoven, 2021). Voornamelijk groenruimten zijn in trek als wandelomgeving (Wandelnet, 2021a). Bovendien wordt verklaard dat (de voordelen van) wandelen en een groene omgeving elkaar complementeren en versterken (Barton et al., 2009). Om deze redenen wordt ook de rol van groenruimten voor het wandelgedrag bekeken, middels het begrip *walkable green spaces*. Deze kunnen worden gedefinieerd als openbare ruimten gevuld met of omgeven door groene vegetatie waar mensen over het algemeen aanwezig zijn, waar hun aanwezigheid ook kan worden verwacht en waar men gemakkelijk in kan wandelen. Deze definitie behelst openbare groenruimten variërend van parken tot straten omringd door bomen (Hughes, 2014; Parra et al., 2019; Takano et al., 2002).

Utrecht dient in dit onderzoek als ruimtelijke context. Naast dat mensen naar natuurgebieden trokken om te wandelen, waren ook steden in trek (Werkhoven, 2021), hetgeen wordt gereflecteerd door de populariteit van de 'ommetjes' (Wandelnet, 2021a). In stedelijke gebieden is echter een gebrek gebleken aan de hoeveelheid en kwaliteit van groenruimten, terwijl de behoefte aan natuur is toegenomen tijdens de coronacrisis (Hartnack & Buunk, 2021). Omdat Utrecht een van de grootstedelijke gebieden in Nederland is, vormt het een interessante casestudy.

Het wandelgedrag tijdens de coronacrisis en de invloed van corona op dit gedrag is nog een relatief onontdekt onderwerp binnen de literatuur, ook specifiek onder jongeren. Het doel van dit onderzoek is dan ook om inzicht te krijgen in het wandelgedrag van jongeren in Utrecht ten tijde van de coronacrisis, hoe dit is veranderd ten opzichte van vóór de coronacrisis en of het wandelgedrag stand houdt in een periode zonder coronamaatregelen en lockdowns. Bovendien is er specifieke aandacht voor de rol van groenruimten in het wandelgedrag. In dit onderzoek behelst het wandelgedrag vier elementen: de

wandelfrequentie, tijdsduur van het wandelen, wandelmotieven en selectiefactoren betreffende de wandelroutes. Dit wordt nader toegelicht in 2.1. Om de doelstelling te bereiken zijn vijf onderzoeksvragen opgesteld:

1. *Hoe frequent en hoe lang wandelen jongeren in Utrecht tijdens de coronacrisis en hoe zijn de frequentie en tijdsduur veranderd ten opzichte van de situatie vóór de coronacrisis?*
2. *Wat zijn de motieven van jongeren in Utrecht om te wandelen tijdens de coronacrisis en hoe zijn deze motieven veranderd ten opzichte van de situatie vóór de coronacrisis?*
3. *Waar wandelen jongeren in Utrecht tijdens de coronacrisis, welke selectiefactoren spelen een rol in dit besluit en hoe is dit veranderd ten opzichte van de situatie vóór de coronacrisis?*
4. *Welke rol spelen groenruimten in het wandelgedrag van jongeren in Utrecht tijdens de coronacrisis?*
5. *Hoe ervaren jongeren in Utrecht of veranderingen in hun wandelgedrag bekijken tijdens de huidige periode zonder coronamaatregelen en lockdowns?*

Om een antwoord te formuleren op de onderzoeksvragen is een kwalitatief onderzoek uitgevoerd. Dit type onderzoek geeft inzicht in het gedrag, de motivaties en ervaringen van de jongeren en kan hun gedrag verklaren (Mohajan, 2018; Queirós et al., 2017; Wollman, z.d.). De data is verkregen middels het afnemen van semigestructureerde interviews onder jongeren in Utrecht, wat een geschikte dataverzamelmethode is gebleken (Davies, 2018; Fraser et al., 2019; Luo et al., 2021; Mayer & Lukács, 2021).

#### Wetenschappelijke relevantie

Zoals vermeld is er nog weinig onderzoek gedaan naar het wandelgedrag tijdens de coronacrisis en de invloed van corona op dit gedrag. Dit geldt ook specifiek voor jongeren (18-29 jaar), die hier een verandering in lijken te hebben doorgemaakt (Slooten, 2020; Wandelnet, 2021a). Bovendien stelt Davies (2018) dat de literatuur over onder andere het besluitvormingsproces van wandelen en wandelervaringen niet de diversiteit van de wandelaars weerspiegelt. Een focus op jongeren als doelgroep kan deze diversiteit verder vergroten.

Naar de frequentie en tijdsduur van wandelen tijdens de coronacrisis zijn enkele Nederlandse en buitenlandse onderzoeken uitgevoerd (Doubleday et al., 2021; Faddegon et al., 2021; Haas et al., 2020; Hunter et al., 2021; Mel & Stenson, 2021; Obuchi et al., 2021; Wandelnet, 2021a). Deze onderzoeken zijn echter niet specifiek gefocust op jongeren, behalve Wandelnet (2021a), die kort aandacht aan deze doelgroep schenkt. Daarnaast kennen de onderzoeken verschillende uitkomsten; waar sommigen aangeven een toename van wandelen te zien (o.a. Haas et al., 2020; Wandelnet, 2021a), stelt de Japanse studie van Obuchi et al. (2021) een afname waar te nemen. Hieruit blijkt dat de nationale (of zelfs lokale) context van invloed kan zijn op het wandelen, bijvoorbeeld door verschillen in coronarestricties (Doubleday et al., 2021). Bovendien kan ook de tijd waarop een onderzoek is uitgevoerd effect hebben. Dit onderzoek kan zo dus nieuwe inzichten leveren in de frequentie en tijdsduur van wandelen tijdens corona.

Wat betreft de wandelmotieven stellen Wilcer et al. (2019) dat hier weinig onderzoek naar verricht is. Er zijn een aantal studies waarin wandelmotieven centraal staan (o.a. Davies et al., 2012; Davies, 2018; Kim et al., 2015; Wilcer et al., 2019), maar ook veel studies behandelen de motieven van buitenrecreatie en het gebruik van groenruimten, waarbij wandelen enkel een onderdeel is (Ipsos Mori, 2021; Luo et al., 2021; Whiting et al., 2017). Bovendien stellen Luo et al. (2021) dat er nog relatief weinig bekend is over de motieven tijdens de coronacrisis voor het gebruik van en het wandelen in groenruimten. Ze pleiten dan ook voor aanvullend onderzoek hierover. Deze oproep voor verder onderzoek is in overeenstemming met Ugolini et al. (2020; 2021), die stellen dat de invloed van externe gebeurtenissen, zoals de coronacrisis, op deze (wandel)motieven meer onderzoek behoeft. Ondanks dat de wandelmotieven tijdens corona onderbelicht zijn in de literatuur, is hier wel enig onderzoek naar gedaan. Deze onderzoeken zijn echter

context-specifieke casestudies. Bijvoorbeeld de Italiaanse casestudie van Ugolini et al. (2021), die essentiële behoeften identificeren als wandelmotieven, zoals het verrichten van fysieke activiteit. Dit kan beïnvloed zijn door de strenge lockdown die ten tijde van het onderzoek in Italië heerste. Italianen mochten namelijk alleen naar buiten indien dit noodzakelijk was. Omdat Nederland andere regels hanteerde, hebben mensen de coronacrisis mogelijk anders ervaren en hebben ze andere wandelmotieven. Dit onderzoek kan dus bijdragen aan de literaire basis over zowel wandelmotieven in het algemeen als tijdens de coronacrisis.

Daarnaast zijn er onbeantwoorde vragen over de locatiekeuze waar mensen wandelden tijdens de coronacrisis. Zo stelt Spennemann (2021) dat mensen tijdens de pandemie zowel openbare (groen)ruimten dichtbij huis als verder weg bezochten. Door een gebrek aan kwalitatief onderzoek zijn de achterliggende motieven hiervoor echter onbekend. Daarbij zijn er in de literatuur verschillende factoren geïdentificeerd die bijdragen aan een aantrekkelijke wandelomgeving. Deze factoren zijn echter van toepassing onder 'normale' omstandigheden, namelijk in een situatie waarin geen sprake is van corona en de bijbehorende gezondheidsrisico's. De coronacrisis kan de voorkeuren voor deze factoren hebben beïnvloed, iets wat nog weinig onderzocht is. Een treffend voorbeeld is de aanwezigheid van andere mensen, waarvan Whyte (1980) beweert dat het anderen aantrekt. Het is echter mogelijk dat mensen tijdens de coronacrisis meer geneigd waren drukke openbare ruimten te mijden wegens het besmettingsgevaar, zoals McCormack et al. (2022) hebben vastgesteld.

Tot slot wordt bekeken of het wandelgedrag tijdens de coronacrisis en eventuele veranderingen beklijven in een situatie zonder coronamaatregelen en lockdowns, iets waar tot op heden slechts enkele indicaties van zijn (Faddegon et al., 2021; Wandelnet, 2021a). Volgens Spennemann (2021) moet er aandacht worden gegeven aan de toekomstige manifestaties van recreatie, zoals wandelen, in plaats van aan te nemen dat alles weer wordt zoals het was. Ook Haas et al. (2020) stellen dat veranderingen in wandelgedrag nader onderzocht moeten worden. Omdat dit onderzoek plaatsvindt in een periode waarin de coronamaatregelen zijn losgelaten, bestaat de mogelijkheid dit na te gaan.

### Maatschappelijke relevantie

Dit onderzoek dient eveneens een maatschappelijk belang. De coronacrisis heeft een hernieuwde belangstelling voor wandelen en de natuur opgeleverd, ook onder jongeren (Slooten, 2020; Wandelnet, 2021a). Wat betreft het wandelen kunnen inzichten in de wandelmotieven en voorkeuren voor een wandelomgeving ervoor zorgen dat de inrichting van wandelgebieden en -routes in Utrecht aansluiten bij de redenen waarom jongeren wandelen en wat zij als aantrekkelijke wandelomgeving zien. Hierdoor kan wandelen onder jongeren aantrekkelijker gemaakt worden en verder worden gestimuleerd. Volgens Wandelnet (2021a) sluit de vraag van wandelaars namelijk niet altijd aan bij het aanbod van wandelroutes, hetgeen belangrijk is om wandelen aantrekkelijker te maken. Daarnaast kan dit onderzoek het belang van groen voor jongeren aantonen, waardoor het verdere implicaties kan hebben voor de stedelijke inrichting van gemeenten, of specifiek de gemeente Utrecht, en de gewichtigheid die groenruimten hierin hebben. Zeker in het licht van de toenemende verstening kan dit belangrijk zijn. Zo is de verstening binnen de gemeente Utrecht met 18% toegenomen in de periode 1996-2015 (Witte, 2019).

Beide zaken kunnen vervolgens de (volks)gezondheid onder jongeren verbeteren, zowel in fysieke als mentale zin. Wandelen is een van de meest toegankelijke vormen van fysieke activiteit en heeft zo het potentieel om de toenemende sedentaire bevolking tot meer fysieke activiteit aan te sporen, wat bijdraagt aan een verbeterde fysieke gezondheid (Barton et al., 2009; Davies et al., 2012; Wandelnet, 2021a). Bovendien bevordert wandelen de mentale gezondheid, zeker wanneer dit gebeurt in een groene omgeving (Barton et al., 2009; Berg et al., 2010; Davies et al., 2012; Wandelnet, 2021a). De coronacrisis heeft een sterk negatieve invloed gehad op de mentale gesteldheid van jongeren, maar de maatschappelijke (prestatie)druk zorgde ervoor dat deze trend al voor corona was ingezet (Kleinjan et al., 2020; Kloosterman

et al., 2021). Het stimuleren van wandelen (in groenruimten) onder jongeren kan een positief effect hebben op deze negatieve invloeden.

#### Leeswijzer

Om antwoord te geven op de onderzoeksvragen wordt in het eerste hoofdstuk de theoretische achtergrond behandeld, waarbij centrale begrippen uit de onderzoeksvragen gedefinieerd worden en de verschillende onderdelen van wandelgedrag worden uitgewerkt. In het tweede hoofdstuk wordt de toegepaste methodiek behandeld. Het daaropvolgende derde hoofdstuk behelst de resultaten van het onderzoek. Hierna volgen de conclusie en discussie, waarin de onderzoeksvragen worden beantwoord en hierop wordt gereflecteerd. Tot slot volgen de lessen voor beleidsmakers die ingaan op het creëren van aantrekkelijke wandelroutes voor jongeren.

## 2. Theoretisch kader

In het theoretisch kader wordt eerst nader ingegaan op wat wordt verstaan onder wandelen, wandelgedrag en het wandelen in groenruimten (walkable green spaces). Hierna volgt een contextparagraaf waarin wandelen in Nederland wordt besproken, met aandacht voor de invloed van de coronacrisis. Hierin worden ook de eerste twee factoren van wandelgedrag behandeld, de frequentie en tijdsduur. Daaropvolgend worden de wandelmotieven onder de loep genomen en wordt ingegaan op de selectiefactoren om te kiezen voor een wandelroute.

### 2.1 Wandelen en wandelgedrag

Volgens Zurawik (2020, p.1) is wandelen een alledaagse en natuurlijke menselijke activiteit, net zoals ademen, slapen en eten. Het definiëren van de term wandelen is lastiger dan wellicht op het eerste gezicht lijkt. De definitie in het Algemeen Nederlands Woordenboek (2020) focust zich op wandelen ter ontspanning en minder als transportvorm, namelijk: *'in een rustig tempo lopen, vooral ter ontspanning en zonder dat men per se naar een bepaalde bestemming moet...'*. Dit strookt met de definitie van Wandelnet (2016), waarin wandelen wordt onderscheiden van lopen. Zij verklaren dat wandelen wordt ondernomen voor het plezier, terwijl lopen een transportvorm is, een manier om van A naar B te komen. Dit komt overeen met de indeling in respectievelijk recreatief en utilitair wandelen. Recreatief wandelen gaat om het plezier, de fysieke activiteit en heeft geen specifieke bestemming. Utilitair wandelen daarentegen kent een bepaald doel en verwijst vaak naar wandelen als transportvorm (Fonseca et al., 2021; Zurawik, 2020). Echter kan plezier als definiërende factor voor wandelen te nauw zijn, aangezien wandelen ook kan dienen als copingmechanisme (Beames et al., 2021; Ejiri et al., 2021).

Wunderlich (2008) onderscheidt wandelen onder meer in *purposive* en *discursive walking*. Hierbij geldt *purposive walking* als het wandelen om op een specifieke bestemming te komen, wat overeenkomt met utilitair wandelen. *Discursive walking* daarentegen gaat meer om de activiteit zelf dan om de bestemming, waarmee er ook aandacht is voor de wandelomgeving. Bij *discursive walking* staat dus de wandeling centraal, niet het eindpunt. In dit onderzoek wordt wandelen getypeerd als *discursive walking*, waarbij het dus gaat om wandelen als activiteit. Wandelen als transportvorm, om een specifieke bestemming te bereiken, wordt in dit onderzoek niet meegenomen. Volgens Wandelnet (2016) geldt dit ook als lopen en niet als wandelen.

Voor de term wandelgedrag is in de literatuur geen sprake van een gehanteerde definitie. Veel studies richten zich op de frequentie en tijdsduur van wandelen (bijvoorbeeld Bryan & Katzmarzyk, 2009; Hunter et al., 2021; NPAP, 2017; Park et al., 2021; Yang et al., 2019). Millward et al. (2013) erkennen deze sterke focus op de frequentie en tijdsduur en stellen dan ook een meeromvattende blik op wandelgedrag te missen, voornamelijk vanuit een geografisch perspectief, zoals de wandelroutes. Wandelnet (2020; 2021b) vult de term wandelgedrag aan door de componenten 'waarom', 'waar' en 'met wie' mensen wandelen toe te voegen. Dit onderzoek richt zich daarom op de frequentie, tijdsduur, motieven ('waarom' en 'met wie') en selectiefactoren voor wandelroutes ('waar') betreffende het wandelgedrag.

### 2.2 Wandelen in groenruimten

Wat betreft de wandelomgeving blijkt een voorkeur voor groenruimten te bestaan (Kim et al., 2015). Bijna 90% van de Nederlandse wandelaars geeft aan de aanwezigheid van groene vegetatie in de wandelomgeving belangrijk te vinden (Wandelnet, 2021a). Bovendien complementeren (de voordelen van) wandelen en een natuurlijke omgeving elkaar (Barton et al., 2009). Dit wordt in paragraaf 2.4 verder behandeld. Zoals reeds aangegeven wordt in dit onderzoek om deze redenen ook de rol van groenruimten bekeken voor het wandelgedrag. Het is echter belangrijk dat de groenruimten te bewandelen zijn, waarvoor specifiek de term walkable green spaces wordt gehanteerd.



De term walkable green space is in enkele studies gebruikt, maar veelal verschillend gedefinieerd. Anabitarte et al. (2020) verwijzen naar groenruimten als 'wandelaar' wanneer ze toegankelijk zijn en veelal worden gebruikt voor activiteiten zoals wandelen en hardlopen. Hughes (2014) en Takano et al. (2002) hanteren eveneens een brede definitie. Ze omschrijven walkable green spaces als openbare ruimten gevuld met of omgeven door groene vegetatie waar men gemakkelijk in kan wandelen. Voorbeelden hiervan zijn parken, maar ook straten of pleinen die zijn omgeven door een rij met bomen (Braga & Silva Moreno, 2021; Hughes, 2014; Takano et al., 2002). Parra et al. (2019) maken een onderscheid tussen wandelbare en niet-wandelbare groenruimten. Wandelbare groenruimten worden gedefinieerd als alle groenruimten waar mensen over het algemeen veel aanwezig zijn en waar hun aanwezigheid ook kan worden verwacht, zoals parken, recreatiegebieden en tuinen. Niet-wandelbare groenruimten daarentegen verwijzen naar groenruimten waar de aanwezigheid van mensen niet verwacht wordt, zoals rotondes (Parra et al., 2019).

Al met al kunnen walkable green spaces worden gedefinieerd als openbare ruimten gevuld met of omgeven door groene vegetatie waar mensen over het algemeen aanwezig zijn, waar hun aanwezigheid ook kan worden verwacht en waar men gemakkelijk in kan wandelen. Deze definitie behelst dus groenruimten variërend van parken tot straten omringd door bomen (Hughes, 2014; Parra et al., 2019; Takano et al., 2002). Wanneer in dit onderzoek wordt gesproken over groenruimten, worden dus deze groenruimten bedoeld die te bewandelen zijn (walkable green spaces).

### 2.3 Context: Wandelen in Nederland

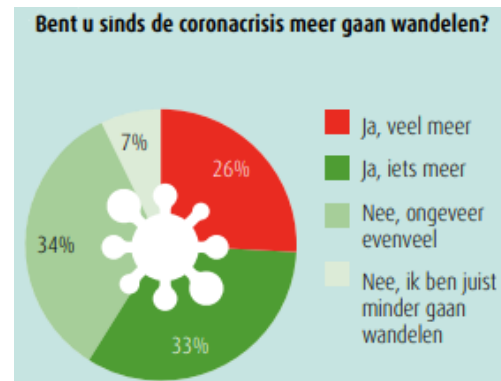
Wandelen is in Nederland de populairste vrijetijdsactiviteit (CBS, 2019). Meer dan 90% van alle Nederlanders heeft in de periode 2019-2021 gewandeld (Wandelnet, 2021a). Op jaarlijkse basis maken Nederlandse wandelaars in totaal een half miljard wandelingen (Wandelnet, 2016). Er zijn verschillende typen wandelingen, waarvan het zogeheten ommetje de populairste is. 84% van de Nederlanders maakt wel eens een dergelijke wandeling, welke een tijdsduur heeft van 20 minuten tot een uur. Een ommetje wordt het meest frequent ondernomen, aangezien 75% dit minimaal eens per week doet. Deze wandeling is dan ook het meest toegankelijk voor mensen (Wandelnet, 2021a). Langere wandelingen van 5-10 kilometer (66%) en meer dan 10 kilometer (33%) zijn ook populair, maar worden door de langere afstand minder frequent ondernomen dan het ommetje. Deze afstanden worden eerder op maandelijkse of jaarlijkse basis gewandeld, in plaats van wekelijks (Wandelnet, 2021a).

De mensen die een ommetje maken starten veelal direct vanaf het huis- of werkadres. Voor langere wandelingen bestaat een grotere bereidheid om te reizen naar een bepaalde locatie. Hierbij geldt dat hoe langer de wandeling is, hoe groter de afstand die men bereid is af te leggen naar een wandellocatie (Wandelnet, 2021).

Het gemiddelde wandelgezelschap is relatief klein. Een derde van de Nederlandse wandelaars gaat er alleen op uit en bijna de helft gaat met twee personen op pad. Gemiddeld bestaat het gezelschap uit 2,8 personen (Wandelnet, 2021a). Dit is een stijging ten opzichte van 2016, toen het gemiddelde wandelgezelschap uit 2,2 personen bestond (Wandelnet, 2016). Het wandelgezelschap bestaat voornamelijk uit gezinsleden, zoals de partner (39%) of kinderen (21%). 13% wandelt met vrienden of andere bekenden (Wandelnet, 2021a).

### 2.3.1 De invloed van de coronacrisis

Volgens Haas en Hamersma (2019) was er tussen 2010-2017 al een trend zichtbaar dat het aantal wandelaars en de hoeveelheid wandelingen in Nederland toenam. De coronacrisis heeft een verdere positieve invloed gehad op het aantal wandelingen (Antonides & Leeuwen, 2021; Faddegon et al., 2021). Wandelnet (2021a) toont namelijk dat ongeveer 60% van de Nederlanders (veel) meer is gaan wandelen dan vóór de coronacrisis (zie Figuur 2.1). Dit komt overeen met de bevindingen van Haas et al. (2020), die verklaren dat 'roundtrips' sinds de coronacrisis sterk zijn toegenomen. Dit zijn wandelingen waarbij het begin- en eindpunt hetzelfde zijn, zoals een recreatieve wandeling. Bovendien heeft de coronacrisis voor veel nieuwe wandelaars gezorgd: 44% geeft namelijk aan dat ze vóór corona nooit wandelden en daar sinds de pandemie mee zijn begonnen. 7% wandelde minder dan ze daarvoor deden (Wandelnet, 2021a). Dit kan mogelijk samenhangen met de besmettingsrisico's, waardoor ze zich minder buitenshuis begaven en openbare ruimten meden. Een peiling van Wandelnet (2020) heeft namelijk uitgewezen dat 27% veelal thuisbleef met het oog op de risico's. Naast de wandelfrequentie stellen Faddegon et al. (2021) en Haas et al. (2020) dat velen tijdens corona meer de tijd hebben genomen voor hun wandelingen, waardoor ze ook langer hebben gewandeld.



Figuur 2.1: Invloed van de coronacrisis op de wandelfrequentie (Wandelnet, 2021a)

Over het algemeen zijn veel mensen dus meer en langer gaan wandelen. Er is weinig bekend of deze positieve ontwikkeling beklijft wanneer de coronacrisis voorbij is. Er zijn enkele indicaties onder Nederlandse wandelaars. Zo stelt Wandelnet (2021a) dat 84% van de mensen die meer zijn gaan wandelen dit na corona willen volhouden. Ook Faddegon et al. (2021) geven aan dat de meeste van hun respondenten zich hebben voorgenomen ook na corona meer te blijven wandelen. Voor degenen die denken na corona niet meer zo veel te wandelen, lijken twee redenen centraal te staan. Allereerst denken ze onvoldoende tijd te kunnen vrijmaken wanneer het 'gewone leven' weer doorgang vindt. Daarnaast was wandelen voor sommigen een alternatief voor bepaalde activiteiten die tijdens de coronacrisis niet doorgingen, zoals het bezoeken van de sportschool. Wanneer deze activiteiten weer mogelijk zijn, kan voor hen het wandelen weer afnemen (Faddegon et al., 2021).

### 2.3.2 Wandelen onder jongeren

Ook jongeren hebben het wandelen sinds de coronacrisis massaal opgepakt. In de periode 2012-2018 sprak Wandelnet (2019) nog van een lichte stijging wat betreft het aantal wandelaars onder jongeren. Sinds de coronacrisis geeft 70% van de jongeren aan (veel) meer te wandelen dan voorheen (Wandelnet, 2021a). Onder jongeren is het ommetje eveneens het meest populair: 87% van de jongeren maakt wel eens een ommetje. Ook langere wandelingen van 5-10 kilometer zijn in trek en worden door 76% van hen ondernomen. Wat betreft wandelingen langer dan 10 kilometer vormen jongeren de grootste groep die een dergelijke wandeling onderneemt, namelijk 41% (Wandelnet, 2021a). Volgens Wandelnet (2021a) ondernemen jongeren veel vrijetijdsactiviteiten, waardoor wandelen concurreert met een breed scala aan andere activiteiten. Het feit dat de coronacrisis veel mogelijkheden tot vrijetijdsactiviteiten stillegde, heeft mogelijk bijgedragen aan de opmars van het wandelen onder jongeren.

## 2.4 Wandelmotieven

Motieven van recreatieve activiteiten zoals wandelen kunnen sterk per individu verschillen en er kunnen dus verschillende wandelmotieven worden onderscheiden (Wilcer et al., 2019). Een motief kan worden gedefinieerd als een interne kracht die een individu beïnvloedt om te handelen op een manier die helpt een bepaald doel, voordeel of een bepaalde ervaring te bereiken (Luo et al., 2021; Whiting et al., 2017; Wilcer et al., 2019). Wandelmotieven kunnen worden onderverdeeld in drie overkoepelende categorieën: gezondheids- en welzijnsmotieven, opgedeeld in fysieke en mentale gezondheid (1); sociale motieven (2); en 'plezier en vermaak' motieven (3). Deze drie categorieën worden hier uitgebreid behandeld.

### 2.4.1 Gezondheids- en welzijnsmotieven

#### 2.4.1.1 Fysieke gezondheid

Een essentieel motief voor wandelaars is om meer fysieke activiteit te verrichten, gewicht te verliezen en conditie op te bouwen, en dus zo de fysieke gezondheid te verbeteren (Davies et al., 2012; Ipsos Mori, 2021; Kim et al., 2015; Luo et al., 2021; Wandelnet, 2021a; Whiting et al., 2017; Wilcer et al., 2019). Dit geldt zowel als motief om het wandelen op te pakken, maar ook om door te blijven gaan met wandelen. Vooral wanneer wandelaars de fysieke gezondheidsvoordelen opmerken, zoals een verhoogd energieniveau en gewichtsverlies, zijn ze geneigd het wandelen voort te zetten (Ipsos Mori, 2021). Wandelen wordt gezien als de meest populaire en toegankelijke vorm van fysieke activiteit, omdat het geen verdere sportmaterialen vereist en het in openbare ruimten plaatsvindt (Barton et al., 2009; Davies et al., 2012; Hunter et al., 2021; Wandelnet, 2021a; Yuniawati et al., 2019). Bovendien is het een activiteit die gemakkelijk in het dagelijks leven kan worden opgenomen en is het zelfregulerend betreffende de intensiteit, frequentie en tijdsduur (Barton et al., 2009; Ipsos Mori, 2021).

Wandelen levert verschillende fysieke gezondheidsvoordelen op. Barton et al. (2009) stellen dat deze voordelen zowel op korte termijn (tijdens het wandelen) als op langere termijn (wanneer regelmatig gewandeld wordt over een periode van weken of maanden) naar voren komen. Lee en Buchner (2008) stellen echter dat wandelen alleen substantiële gezondheidsvoordelen oplevert bij een frequentie van vijf dagen per week waarbij elke dag minimaal 30 minuten gewandeld wordt. Dit komt overeen met de beweegrichtlijn van de Nederlandse Gezondheidsraad (2017). Wat betreft de fysieke gezondheidsvoordelen draagt wandelen bij aan het bereiken en behouden van een gezond gewicht, het verbetert de bloeddruk en het cholesterolgehalte, vermindert (de kans op) diabetes, obesitas, kanker en hart- en vaatziekten, versterkt het immuunsysteem en geeft bovendien meer energie (Barton et al., 2009; Frühauf et al., 2020; Wandelnet, 2021a; Whiting et al., 2017; WHO, 2016; Xie et al., 2020). Aansluitend stellen Fraser et al. (2019) dat wandelaars zich ook gezonder en fitter voelen, zowel tijdens als na de wandeling.

Een groene omgeving heeft een complementaire rol betreffende fysieke activiteiten zoals wandelen (Barton & Pretty, 2010). Zo is gebleken dat wandelen en een toename in fysieke activiteit verband houden met de toegang tot groenruimten (Barton & Pretty, 2010; James et al., 2015; WHO, 2016). Mensen zijn over het algemeen eerder geneigd de aanbevolen beweegrichtlijnen te halen wanneer ze toegang hebben tot aantrekkelijke openbare groenruimten (Barton & Pretty, 2010). Bovendien is aangetoond dat fysieke activiteit in een groene omgeving gepaard gaat met een hogere mate aan positieve emoties als voldoening, plezier en geluk, en dat het stimulerender en prettiger wordt bevonden vergeleken met een binnenruimte (Ipsos Mori, 2021; Lahart et al., 2019; Yeh et al., 2017). Een dergelijke positieve sportervaring in een groene omgeving leidt ertoe dat mensen frequenter fysiek actief zullen zijn en tevens de tijdsduur van de activiteit zullen verlengen (Lahart et al., 2019; Yeh et al., 2017). Met andere woorden, wandelen in de natuur zorgt er mogelijk voor dat mensen vaker en langer gaan wandelen.

Fysieke gezondheidsmotieven kunnen specifiek tijdens de coronacrisis belangrijk zijn, aangezien sportscholen en -faciliteiten geruime tijd gesloten waren. Wandelen in openbare ruimten bood hierbij uitkomst om fit te blijven en de zogeheten 'coronakilo's' kwijt te raken (Anseeuw, 2020; Faddegon et al., 2021). Mensen pasten zich aan de situatie aan, waardoor er een verschuiving plaatsvond van sportactiviteiten in binnenruimten naar buitenruimten (McCormack et al., 2022). Bovendien was wandelen ook een aantrekkelijk alternatief in perioden waarin sportfaciliteiten geopend waren. Aangezien wandelen plaatsvindt in de buitenlucht, is het risico op een coronabesmetting kleiner vergeleken met binnenruimten (Anseeuw, 2020). Er is echter nog relatief weinig bekend over het belang van het fysieke gezondheidsmotief voor het wandelen tijdens corona, specifiek onder jongeren.

#### 2.4.1.2 Mentale gezondheid en welzijn

Andere belangrijke wandelmotieven zijn het verbeteren van het mentale welzijn en het zoeken naar ontspanning (Bichler & Peters, 2021; Davies et al., 2012; Fraser et al., 2019; Kim et al., 2015; Olafsdottir et al., 2020; Wandelnet, 2021a; Whiting et al., 2017). Het ondernemen van een fysieke activiteit zoals wandelen leidt tot ontspanning, vermindert stress en heeft een positief effect op het mentale welzijn (Davies, 2018; Davies et al., 2012; Fraser et al., 2019; Frühauf et al., 2020; Luo et al., 2021; Soga et al., 2021; Wilcer et al., 2019), zowel tijdens als na de activiteit (Ipsos Mori, 2021). Volgens Davies et al. (2012) zijn het verbeteren van het mentale welzijn en ontspanning grotere motivaties om te wandelen dan het verbeteren van de fysieke gezondheid. Ook Bichler en Peters (2021) stellen dat ontspanning een van de belangrijkste wandelmotieven is. Dit contrasteert met Ipsos Mori (2021), die aangeven dat verbetering van het mentale welzijn geen reden is om te beginnen met wandelen, omdat deze voordelen pas worden opgemerkt tijdens het wandelen. Volgens hen kan het er echter wel voor zorgen dat mensen doorgaan met wandelen.

Een groene wandelomgeving complementeert en versterkt de mentale gezondheidsvoordelen door de blootstelling aan natuur (Barton et al., 2009). Davies et al. (2012) stellen zelfs dat de mentale gezondheidsvoordelen van wandelen hier grotendeels aan te danken zijn. Een belangrijke rol is hierbij weggelegd voor het restauratieve effect van de natuur, wat bijdraagt aan het herstel van stress en mentale vermoeidheid (Berg et al., 2010; Habtour, 2016). Er zijn twee centrale theorieën die hieraan ten grondslag liggen, namelijk de *Stress Reduction Theory* van Ulrich (1983; Ulrich et al., 1999) en de *Attention Restoration Theory* van Kaplan en Kaplan (1989). Volgens de Stress Reduction Theory zorgt het aanwezig zijn in een natuurlijke omgeving en het zien van natuurlijke elementen, zoals vegetatie of water, voor een positieve emotionele reactie, waardoor de hartslag en bloeddruk verlaagd worden. Op deze manier heeft de natuur een positief effect op het verlagen van stress en angstgevoelens (Hughes, 2014; Ulrich, 1983; Ulrich et al., 1999; Waal et al., 2008; Whiting et al., 2017; WHO, 2016). Berg et al. (2010) stellen dan ook dat contact met natuur een van de beste manieren is om stress te verlichten. Een stedelijke omgeving heeft veelal het tegenovergestelde effect, aangezien een dergelijke intense omgeving met visuele complexiteit, lawaai en veel bewegingsstromen juist stress kan oproepen (Ulrich et al., 1999; Whiting et al., 2017).

Wat betreft de Attention Restoration Theory worden twee typen aandacht onderscheiden: gerichte aandacht, die inspanning en moeite vereist en daarom beperkt is, en onvrijwillige aandacht (fascinatie), die geen inspanning en moeite kost (Kaplan & Kaplan, 1989; WHO, 2016). Mensen hebben concentratie en gerichte aandacht nodig om te kunnen functioneren en te focussen op hun dagelijkse werkzaamheden. Aangezien dit inspannend is kunnen mensen dit slechts beperkt volhouden en zal het uiteindelijk leiden tot mentale vermoeidheid (Kaplan & Kaplan, 1989; Waal et al., 2008). Om te herstellen van deze mentale vermoeidheid is de zachte fascinatie (*soft fascination*) van een natuurlijke omgeving belangrijk, bijvoorbeeld door de vegetatie of vogelgeluiden (Kaplan & Kaplan, 1989). Dit houdt in dat de natuur de aandacht van mensen trekt en vasthoudt zonder dat dit inspanning of moeite kost. Hierdoor is er meer ruimte voor reflectie, komt de gerichte aandacht tot rust en geldt het als een 'fijne afleiding' (Berg et al.,

2010; Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995; Habtour, 2016). Fraser et al. (2019) tonen dit herstel van mentale vermoeidheid aan, aangezien wandelaars aangeven zich alerter te voelen en beter kunnen functioneren na een wandeling. Bovendien zorgt de zachte fascinatie ervoor dat pessimistische gedachten worden geblokkeerd en dat negatieve emoties worden vervangen door positieve emoties (Berg et al., 2010; Zurawik, 2020). De zachte fascinatie van de natuur contrasteert met de harde fascinatie (*hard fascination*) van een stedelijke omgeving, die veel aandacht opeist en moeite kost, waardoor er juist sprake kan zijn van toenemende cognitieve belasting (*cognitive load*) (Aspinall et al., 2015; Habtour, 2016, p.46).

Al met al zorgt de zachte fascinatie van de natuur zowel voor een herstel van de gerichte aandacht, en dus verminderde mentale vermoeidheid, als voor stressvermindering (Berg et al., 2010; Habtour, 2016; Kaplan & Kaplan, 1989; Whiting et al., 2017). Volgens Waal et al. (2008) zijn beide theorieën dan ook complementair aan elkaar. Het restauratieve effect van de natuur wordt geïllustreerd door Aspinall et al. (2015), die emoties en hersenactiviteit hebben gemeten in een natuurlijke omgeving en een druk stedelijk winkeldistrict. Wanneer wandelaars van het drukke winkelgebied overgaan naar de natuurlijke omgeving blijken frustratie, stress en gerichte aandacht af te nemen, terwijl de ervaren rust toeneemt. Habtour (2016) spreekt dan ook het belang uit van een natuurlijke, restauratieve omgeving in een stad. De positieve gevolgen van het restauratieve effect worden voortgebracht door groene omgevingen van verschillende grootten, variërend van een groenrijk park tot een rij bomen langs de weg (Berg et al., 2010; Habtour, 2016; Soga et al., 2021). Wanneer wordt gewandeld om tot rust te komen en stress of mentale vermoeidheid te verminderen, wordt veelal de voorkeur gegeven aan alleen wandelen. Op deze manier is er een sterkere verbinding met de omgeving en natuur en is het makkelijker los te komen van dagelijkse problemen, stress en prikkels (Zurawik, 2020).

De restauratieve rol van de natuur kan tijdens de coronacrisis in het bijzonder van belang zijn. Blootstelling aan een natuurlijke omgeving vermindert namelijk diverse negatieve emoties, zoals stress, angst en gevoelens van depressie, welke tijdens corona sterk zijn toegenomen (Soga et al., 2021). Spenneman (2021) bestempelt stedelijke groenruimten tijdens de coronacrisis dan ook als belangrijke restauratieve plekken.

Een gerelateerde motivatie is het wandelen om te kunnen ontsnappen (*escapism*) (Ipsos Mori, 2021; Kim et al., 2015; Luo et al., 2021; Olafsdottir et al., 2020). Wandelen (in groenruimten) kan namelijk fungeren als een manier om te ontsnappen aan het dagelijks leven, mensen hun alledaagse omgeving en om afstand te kunnen nemen van dagelijkse werk- of thuis-gerelateerde zorgen en irritaties (Ipsos Mori, 2021; Kim et al., 2015; Luo et al., 2021; Zurawik, 2020). De drang om te ontsnappen kan specifiek tijdens de coronacrisis van belang zijn, aangezien mensen veel tijd thuis doorbrachten en velen het als een uiterst stressvolle tijd hebben ervaren (Luo et al., 2021). Luo et al. (2021) tonen aan dat mensen tijdens de coronacrisis activiteiten in parken ondernamen, zoals wandelen, om zo afstand te nemen van en om te kunnen gaan met de toegenomen werkdruk en het feit dat ze langdurig in dezelfde omgeving verkeerden, namelijk hun huis. Het langdurig thuis zijn heeft namelijk een negatieve invloed op de gemoedstoestand en kan leiden tot frustratie en irritatie (Luo et al., 2021). Bovendien lijkt een buitenactiviteit als wandelen een manier te zijn om te ontsnappen aan (zorgen omtrent) de coronacrisis zelf (Ipsos Mori, 2021).

Nostalgie kan een belangrijke rol spelen bij ontsnappen. Luo et al. (2021) stellen namelijk dat sommige mensen wilden ontsnappen naar een omgeving die ze eerder ook bezochten, wat een vorm van nostalgie is naar hun 'vroegere leven' en het idee gaf dat alles weer was zoals vroeger (de tijd vóór de coronacrisis).

Wandelen ter ontspanning, vermindering van stress en ontsnapping lijken ook specifiek voor jongeren belangrijke motieven te zijn. Wandelnet (2021a) en Puhakka (2021) geven namelijk aan dat jongeren en studenten middels een wandeling (in een groene omgeving) willen ontspannen, hun hoofd leeg maken en zich willen distantiëren van de druk van het studieleven. Garrard (2017) stelt zelfs dat het belangrijkste

wandelmotief voor jongeren is om te ontspannen en kalmeren bij stress, boosheid of angst. Bovendien biedt het wandelen in de natuur jongeren de gelegenheid om te reflecteren en zaken waarmee ze worstelen in perspectief te plaatsen (Puhakka, 2021). Het belang van deze mentale wandelmotieven voor jongeren specifiek tijdens de coronacrisis zijn echter nog niet onderzocht.

#### 2.4.2 Sociale motieven

Wandelen wordt gezien als een sociale activiteit (Davies, 2018). Een belangrijk wandelmotief is dan ook om 'quality time' door te brengen met vrienden en familie en om een ervaring met elkaar te delen (Davies, 2018; Davies et al., 2012; Ipsos Mori, 2021; Paydar & Kamani Fard, 2021; Whiting et al., 2017; Wilcer et al., 2019; Zurawik, 2020). Volgens Wilcer et al. (2019) geldt dit vooral voor familiebanden. Door gezamenlijk te wandelen kunnen sociale banden en vriendschappen worden onderhouden en versterkt (Ipsos Mori, 2021; Middleton, 2018; Puhakka, 2021; Wilcer et al., 2019; Zurawik, 2020). Het onderzoek van Puhakka (2021) onder universiteitsstudenten toont dat het voor studenten tijdens een wandeling mogelijk is om diepere gesprekken te voeren met hun naasten. Dit komt overeen met Faddegon et al. (2021) en het onderzoek van Middleton (2018), waaruit blijkt dat een gezamenlijke wandeling de mogelijkheid biedt een gesprek te voeren dat thuis niet mogelijk is, omdat er dan altijd iets anders te doen is of tussendoor komt.

Wandelen levert niet alleen sociale interacties op met een uitgekozen wandelgezelschap, zoals vrienden en familie, maar ook met vreemden (Yang et al., 2018). Tijdens het wandelen doorkruisen mensen elkaars routes en routines (Wunderlich, 2008), hetgeen kan leiden tot ontmoetingen en interacties met andere wandelaars (Yang et al., 2018). Bovendien is 'mensen kijken' een belangrijke sociale factor (Luo et al., 2021; Paydar & Kamani Fard, 2021). Zowel deze actieve als meer passieve vorm van sociale interactie met andere wandelaars kan het gevoel geven onder de mensen te zijn, wat voornamelijk tijdens de coronacrisis van belang kan zijn (Faddegon et al., 2021). Volgens Wilcer et al. (2019) willen wandelaars onderdeel zijn van een groter geheel, wat duidt op het gevoel onder de mensen te willen zijn. Zurawik (2020) stelt dat het delen van dezelfde ruimte kan resulteren in een bepaald gevoel van intimiteit en dat wandelen leidt tot bekendheid en vertrouwdheid met andere wandelaars, ook wanneer iemand alleen onder vreemden is.

Een groene wandelomgeving kan deze sociale rol van wandelen versterken. Zo stellen Aram et al. (2019) dat sociale interacties twee keer vaker voorkomen in een groenrijke omgeving vergeleken met een omgeving zonder vegetatie. Daarbij zorgt contact met de natuur ook voor gevoelens van eenheid en bevordert het positieve interacties waardoor mensen met elkaar verbonden raken (Heath et al., 2019).

Sociale wandelmotieven kunnen specifiek tijdens de coronacrisis belangrijk zijn, aangezien gevoelens van eenzaamheid en isolatie in deze tijd sterk zijn toegenomen (Soga et al., 2021). Het sociale aspect van wandelen en het gevoel van intimiteit kunnen deze gevoelens tegengaan (Soga et al., 2021; Zurawik, 2020). Gedurende de coronacrisis is het wandelen in de buitenlucht een manier geworden om vrienden en familie te spreken en sociale banden te onderhouden, omdat onderling afstand gehouden kan worden (Ipsos Mori, 2021; McCormack et al., 2022). Recreatieve faciliteiten in binnenruimten werden voor langere tijd ook vervangen door buitenruimten (zoals parken) als de plekken waar sociale interacties plaatsvonden (McCormack et al., 2022). Daarbij stellen Luo et al. (2021) en Soga et al. (2021) dat simpele interacties als 'mensen kijken' en anderen groeten op afstand belangrijk zijn tijdens de coronacrisis en negatieve gevoelens zoals eenzaamheid kunnen verlichten. Dit wijst ook op het belang van het gevoel onder de mensen zijn tijdens corona (Faddegon et al., 2021). Er zijn daarentegen ook onderzoeken waaruit blijkt dat het sociaal contact met vreemden is verminderd. Uit angst op besmetting lopen mensen in een grotere boog om elkaar heen en groeten elkaar minder regelmatig (McCormack et al., 2022).

Het belang van wandelen als sociale activiteit gaat ook op voor jongeren. Volgens Garrard (2017) en Wandelnet (2021a) zijn het zoeken naar gezelligheid en sociale interacties door te wandelen met vrienden

namelijk belangrijke aspecten tijdens het wandelen voor jongeren. Ook Puhakka (2021) stelt dat jongeren een buitenactiviteit zoals een wandeling zien als manier om sociaal contact te onderhouden, voornamelijk tijdens de coronacrisis. Naar de rol van wandelen als sociale activiteit voor jongeren tijdens de coronacrisis is echter nog maar beperkt onderzoek gedaan.

#### 2.4.3 Plezier en vermaak motieven

Een laatste wandelmotief is dat wandelen een leuke activiteit kan worden gevonden en dat mensen hier plezier aan beleven (Faddegon et al., 2021; Kim et al., 2015; Wandelnet, 2021a). Volgens Kim et al. (2015, p.79) is het wandelen voor veel wandelaars een *source of pleasure*. Wandelaars voelen zich veelal positief en gelukkig gedurende een wandeling (Wandelnet, 2021a). Volgens Faddegon et al. (2021) hebben mensen tijdens de coronacrisis ook ontdekt hoe leuk wandelen kan zijn.

Het plezier van wandelen lijkt voor een deel gerelateerd te zijn aan de omgeving (Machado & Federizzi, 2013), namelijk het beleven en kunnen genieten van een mooie omgeving, de natuur en het gevoel een connectie te hebben met de natuur (Davies et al., 2012; Kim et al., 2015; Whiting et al., 2017; Wilcer et al., 2019; Yang et al., 2018). Voor veel mensen, zeker in stedelijke gebieden, is buitenrecreatie zoals wandelen een van de weinige mogelijkheden om direct contact te hebben met natuur (Whiting et al., 2017). Dit kan dan ook een belangrijk wandelmotief zijn (Ipsos Mori, 2021; Olafsdottir et al., 2020; Wandelnet, 2021a; Whiting et al., 2017). De natuur biedt een zintuigelijke ervaring, waarbij wandelaars kunnen genieten van mooie omgevingen, landschappen en uitzichten, en van verschillende geluiden (zoals vogelgezag, maar ook de stilte) en geuren (bijvoorbeeld de geur van bloemen en de schone lucht) (Davies, 2018; Kim et al., 2015; Puhakka, 2021; Whiting et al., 2017; Wilcer et al., 2019; Yang et al., 2018). Puhakka (2021) stelt dat jongeren dit ook zien als een aangename beleving. De zintuigelijke ervaring die de natuur biedt lijkt voornamelijk te worden beleefd tijdens het wandelen. Tijdens een wandeling vallen namelijk details (in de omgeving) op die tijdens een fietstocht of autorit niet worden gezien, waardoor er een meer intieme relatie is met de natuurlijke omgeving (Davies et al., 2012; Ipsos Mori, 2021). Daarnaast is het plezier van wandelen gerelateerd aan het ontdekken van de omgeving en nieuwe locaties en gebieden (Davies, 2018; Ipsos Mori, 2021; Machado & Federizzi, 2013). Volgens McCormack et al. (2022) zijn mensen vooral tijdens de coronacrisis op zoek gegaan naar nog onbekende plekken in hun stad of omgeving.

McCormack et al. (2022) benadrukken de entertainment-waarde van wandelen tijdens de coronacrisis. Ze stellen namelijk dat entertainmentactiviteiten als naar de bioscoop gaan, uit eten gaan en afspreken met vrienden tijdens corona zijn vervangen door buitenactiviteiten, zoals wandelen. Bovendien was wandelen een manier om met de verveling van het vele thuiszitten tijdens de lockdowns om te gaan (Faddegon et al., 2021; McCormack et al., 2022). De entertainment-waarde van wandelen is nog niet bestudeerd onder jongeren tijdens de coronacrisis, wat interessant is door het brede scala aan vrijetijdsactiviteiten waar wandelen normaliter mee moet concurreren (Wandelnet, 2021a).

#### 2.5 Selectiefactoren wandelroutes

In deze paragraaf staan verschillende factoren centraal die openbare ruimten aantrekkelijk maken om in te wandelen. Deze vormen de selectiefactoren om te kiezen voor een bepaalde wandelroute. Er wordt dus gekeken naar waarom mensen een route uitkiezen om te wandelen. De selectiefactoren zijn opgedeeld in de volgende categorieën: locatie, onderverdeeld in relatieve locatie en bekende/onbekende gebieden (1); omgevingsfactoren (2); voorzieningen (3); en sociale factoren (4). Volgens Davies et al. (2012) beïnvloeden voorkeuren van dergelijke factoren de locatie waar mensen

gaan wandelen. Er is echter nog weinig bekend over de invloed van corona op de voorkeuren van deze factoren.

### 2.5.1 Locatie

#### 2.5.1.1 *Relatieve locatie*

Tijdens de coronacrisis hebben mensen veelvuldig gewandeld in en gebruik gemaakt van openbare (groen)ruimten in de buurt (Faddegon et al., 2021; Ipsos Mori, 2021; Spennemann, 2021; Xie et al., 2020). Een belangrijke reden hiervoor kan zijn dat tijdens de pandemie, en voornamelijk lockdowns, werd opgeroepen niet over grote afstanden te verplaatsen en dus binnen de eigen omgeving te blijven. Bovendien kan de angst op infectie met het coronavirus ertoe hebben geleid dat mensen dichtbij huis bleven (Spennemann, 2021; Xie et al., 2020).

Daarnaast geldt dat mensen tijdens de coronacrisis ook de voorkeur hadden om verder weg gelegen (natuur)gebieden te bezoeken voor een wandeling (Faddegon et al., 2021; Spennemann, 2021). Volgens Spennemann (2021) is door een gebrek aan kwalitatief onderzoek onduidelijk wat de redenen zijn voor deze trend. Hij stelt dat dit mogelijk te verklaren is doordat mensen behoefte hebben aan een variatie in (natuurlijke) omgevingen, of omdat de groenruimten dichtbij huis bepaalde kenmerken of kwaliteiten missen (Spennemann, 2021). De Raad voor Ruimtelijk, Milieu- en Natuuronderzoek (2004) verklaart echter dat gebrek aan (kwalitatief) groen in de directe leefomgeving veelal niet wordt gecompenseerd door naar verder weggelegen parken of natuurgebieden te gaan. Verder kan het wegvallen van verschillende activiteiten tijdens corona meer vrije tijd hebben gecreëerd, of willen mensen meer tijd nemen voor een wandeling (Faddegon et al., 2021). Een gebrek aan tijd is voor veel mensen, ook voor jongeren, vaak een reden om niet of minder te wandelen dan ze eigenlijk willen (Puhakka, 2021). Het feit dat mensen tijdens de coronacrisis meer tijd te besteden hadden kan er mogelijk toe hebben bijgedragen dat ze voor wandelingen verder gelegen gebieden hebben opgezocht. Berg et al. (2010) geven nog een andere mogelijke verklaring, namelijk dat verder weg gelegen groengebieden zorgen voor een dieper en sterker restauratief effect, verminderde stress, een sterkere connectie met de natuur en geven meer het gevoel er even tussenuit te zijn (escapism). Dit kunnen tijdens de coronacrisis belangrijke redenen zijn, omdat mensen meer stress ervaren en willen ontsnappen aan hun dagelijks leven en zorgen (Luo et al., 2021) (zie 2.4.1.2).

#### 2.5.1.2 *Bekende en onbekende gebieden*

Tijdens het wandelen kunnen zowel bekende als onbekende gebieden worden bezocht, wat onder meer gerelateerd is aan de motivaties om te wandelen. Zoals eerder vermeld kan het ontdekken van nieuwe gebieden een wandelmotief zijn (Davies, 2018; Ipsos Mori, 2021; Machado & Federizzi, 2013). Dit is ook specifiek tijdens de coronacrisis het geval gebleken, aangezien mensen onbekende plekken in hun omgeving gingen bezoeken (McCormack et al., 2022). Daarentegen stellen Luo et al. (2021) dat sommige mensen tijdens de pandemie wilden ontsnappen naar een omgeving die ze eerder bezochten, omdat dit hen in gevoel terugbracht naar de tijd vóór de coronacrisis. Daarbij kan het bezoeken van bekende gebieden eveneens gerelateerd zijn aan het feit dat mensen ook graag dichtbij huis wandelen, dus in de directe omgeving, gemak of tijdsgebrek (Faddegon et al., 2021; Wandelnet, 2021a).

### 2.5.2 Omgevingsfactoren

Volgens Wandelnet (2016) is de omgeving de belangrijkste factor in de keuze voor een wandelgebied of -route. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat een esthetische en visueel aantrekkelijke omgeving hierin een belangrijke rol speelt (Ball et al., 2001; Chen et al., 2016; Davies, 2018; Davies et al., 2012; Goossen, 1990; Humpel et al., 2002; Machado & Federizzi, 2013; Saelens & Handy, 2008). Volgens Goossen (1990)



wordt de aantrekkelijkheid van een wandelroute verhoogd als men iets te bekijken heeft. Ball et al. (2001) stellen dan ook dat mensen meer geneigd zijn om te wandelen in een mooie, esthetische omgeving.

Een belangrijk element van een aantrekkelijke omgeving is de aanwezigheid van groene vegetatie. Wandelnet (2021a) stelt dat de aanwezigheid van groen de belangrijkste factor is om te kiezen voor een bepaalde wandelomgeving. Het zorgt dan ook voor meer wandelbezoeken (Kools, 2021). Zoals eerder vermeld speelt de zintuigelijke ervaring van de natuur een rol bij het plezier van wandelen (o.a. Davies, 2018). Deze zintuigelijke waarden, zoals een mooi uitzicht, een verscheidenheid aan kleuren en de geluiden van de natuur, dragen bij aan een aantrekkelijke wandelomgeving en kunnen belangrijk zijn voor het kiezen van een wandelroute (Davies, 2018). Er blijkt echter een dunne scheidslijn te zijn wat betreft de geprefereerde hoeveelheid en dichtheid van natuurlijke vegetatie. Volgens Kools (2021) kan te veel vegetatie een negatieve invloed hebben op het veiligheidsgevoel, omdat mensen het gevoel hebben niet meer zichtbaar te zijn. Daarentegen kan te weinig vegetatie de privacy van mensen beperken. Kools (2021) stelt dan ook dat een gemiddelde dichtheid van vegetatie de voorkeur heeft. Naast groen is ook de aanwezigheid van water een belangrijk natuurlijk element voor een aantrekkelijke wandelroute. Water, bijvoorbeeld in de vorm van een vijver, fontein of gracht biedt een positieve visuele ervaring en trekt mensen aan (Chen et al., 2016; Kools, 2021).

Voor een aantrekkelijke wandelomgeving is ook onderhoud van belang. De aanwezigheid van zogeheten 'disturbances', zoals afval, graffiti en vandalisme doen afbreuk aan de esthetische waarde en beleving van de omgeving en maken een omgeving onaantrekkelijk om in te wandelen (Davies et al., 2012; Habtour, 2016; Kools, 2021).

Naast deze natuurlijke elementen kan ook aantrekkelijke architectuur bijdragen aan een visueel aantrekkelijke wandelroute. Volgens Hillnhütter (2021) kunnen mooie, gedetailleerde gevels en façades van gebouwen hier een rol in spelen. Hij stelt namelijk dat mensen hier veel vaker naar opkijken vergeleken met meer monotone façades. Daarnaast blijkt visuele variatie belangrijk te zijn, omdat dit eentonigheid en saaiheid tegengaat tijdens een wandeling in een stedelijke context. Een afwisseling tussen gebouwde façades en natuurlijke vegetatie is hier een voorbeeld van, aangezien het een verschillend karakter weergeeft (Goossen, 1990; Hillnhütter, 2021). Over het algemeen kijken wandelaars graag naar natuurlijke en groene elementen, interessante façades en andere mensen (zie ook 2.5.4.1) (Hillnhütter, 2021). Vanuit het perspectief van Goossen (1990), wie aangeeft dat de aantrekkelijkheid van een wandelroute wordt verhoogd als men iets te bekijken heeft, kan dit dus bijdragen aan een aantrekkelijke wandelomgeving.

### 2.5.3 Voorzieningen

Er zijn ook verschillende voorzieningen die als belangrijk worden gezien voor de aantrekkelijkheid van openbare ruimten en wandelroutes. Er is gebleken dat er meer gewandeld wordt in openbare ruimten, zoals parken, waarin verschillende voorzieningen aanwezig zijn (Aliyas et al., 2019; Sugiyama et al., 2015). Volgens Goossen (1990) wordt de aantrekkelijkheid van een wandelroute vergroot als er onderweg iets te doen en te beleven valt. Chen et al. (2016) spreken hierbij het belang uit van commerciële servicefaciliteiten, zoals horecagelegenheden. Het kan hierbij gaan om een cafébezoek (Aliyas et al., 2019; Goossen, 1990) maar ook om de aanwezigheid van kiosken (Sugiyama et al., 2015), waar men bijvoorbeeld een coffee-to-go kan halen. Wandelnet (2021a) stelt dat het halen van een coffee-to-go in het bijzonder voor jongeren een belangrijk aspect kan zijn bij het wandelen. Het onderzoek van Pronk et al. (2021) naar wandelen in natuurgebieden toont eveneens dat jongeren belang hechten aan de aanwezigheid van horecagelegenheden. Davies et al. (2012) stellen echter dat dergelijke horecamogelijkheden kunnen bijdragen aan een goede wandeling, maar dat het geen vereiste is.

Daarnaast dragen ook picknick-gelegenheden en bankjes bij aan de aantrekkelijkheid van een wandellocatie (Chen et al., 2016; Goossen, 1990; Herzele & Wiedeman, 2002). Bankjes dienen namelijk als plaatsen voor sociale interactie maar ook als rustpunten, wat tijdens een wandeling belangrijk kan zijn (Kools, 2021). Volgens Wandelnet (2021a) spelen dergelijke rustmogelijkheden een relatief grote rol in de keuze voor een wandelbestemming. Kools (2021) stelt echter dat dit voornamelijk geldt voor ouderen. Bankjes dragen zo ook bij aan het comfort van de wandelroute. Wat eveneens het comfort bevordert is de aanwezigheid van openbare toiletten (Aliyas et al., 2019; Davies, 2018; Herzele & Wiedeman, 2002; Sugiyama et al., 2015) en een mogelijkheid om te schuilen, bijvoorbeeld voor slecht weer (Aliyas et al., 2019).

Tot slot speelt de aanwezigheid van veilige, goed onderhouden en egale wandelpaden een rol bij een aantrekkelijke wandelroute en vormt een belangrijke voorziening (Chen et al., 2016; Davies, 2018; Davies et al., 2012). Er wordt de voorkeur gegeven aan overzichtelijke voetpaden zonder veel hoogteverschillen en 'tricky surfaces', die breed genoeg zijn om anderen gemakkelijk te kunnen passeren (Davies et al., 2012; Goossen, 1990).

## 2.5.4 Sociale factoren

### 2.5.4.1 De aanwezigheid van anderen

Zoals eerder beschreven heeft wandelen een belangrijk sociaal aspect, namelijk het ontmoeten van mensen, 'mensen kijken' en het gevoel hebben onder de mensen te zijn (o.a. Davies, 2018; Wilcer et al., 2019; Zurawik, 2020). De klassieke werken van Whyte (1980) en Gehl (1996) benadrukken het belang van de aanwezigheid van andere mensen in de openbare ruimte voor de aantrekkelijkheid ervan. In het onderzoek van Chau et al. (2010) geldt dit als factor voor een goede wandelomgeving.

In zijn onderzoek stelt Whyte (1980, p.19): *"what attracts people most, it would appear, is other people"*. Menselijk leven en de mogelijkheid om de aanwezigheid van andere mensen te kunnen ervaren zijn volgens Gehl (1996) de belangrijkste attractieve waarden van openbare ruimten. Over het algemeen worden openbare ruimten dan ook aantrekkelijker naarmate meer mensen deze ruimten gebruiken (Iveson, 2007). Dit werkt op eenzelfde manier dat mensen minder snel een leeg restaurant zullen bezoeken (PPS, 2015). De aanwezigheid van andere mensen en een levendige openbare ruimte zijn dus belangrijk voor een aantrekkelijke omgeving en het gebruik van de ruimte (Shaftoe, 2008; Shrestha, 2011). Hier moet echter wel een kritische kanttekening bij gemaakt worden, omdat de motivatie om te wandelen hier een belangrijke rol kan spelen. Bij wandelen om tot rust te komen en stress te verminderen wordt veelal de voorkeur gegeven aan alleen wandelen (Zurawik, 2020), waardoor in deze gevallen een drukke openbare ruimte wellicht minder aantrekkelijk is. Dit komt overeen met Davies et al. (2012), wie aangeven dat een teveel aan mensen op een wandelroute afbreuk doet aan het gevoel van rust. Echter, wanneer mensen een sociaal motief hebben om te wandelen, kunnen levendigheid en de aanwezigheid van anderen wel belangrijke factoren zijn (Kools, 2021). Teveel mensen op één plek kan echter een onzeker gevoel geven, waardoor een te drukke omgeving veelal niet wordt gewaardeerd (Bullock, 2008; Kools, 2021). Volgens Bullock (2008) wordt er in lokale parken de voorkeur gegeven aan een mix tussen rustige en drukke gebieden.

De coronacrisis is mogelijk van invloed op deze sociale factor. Enerzijds is het mogelijk dat mensen met oog op het besmettingsgevaar drukker (wandel)gebieden meer hebben gemeden om met zo min mogelijk anderen in contact te komen, zoals Luo et al. (2021) en McCormack et al. (2022) ook aantonen. In plaats van locaties volledig te mijden zijn mensen ook op andere momenten gaan wandelen, zoals vroeger in de ochtend of in de avond, om zo contact te voorkomen (Luo et al., 2021; McCormack et al., 2022). Anderzijds is het mogelijk dat mensen juist meer behoefte hadden om onder de mensen te zijn en dat het zien en begroeten van anderen op afstand gevoelens van eenzaamheid verminderden (Faddegon et al., 2021; Luo et al., 2021; Soga et al., 2021).

#### 2.5.4.2 *Ervaren veiligheid*

Ervaren veiligheid is eveneens een belangrijke factor voor een aantrekkelijke wandelomgeving. Volgens Shaftoe (2008) is het namelijk niet zozeer het echte risico wat men loopt (objectieve veiligheid) maar een gevoel van onveiligheid dat mensen ervan weerhoudt de straat op te gaan en openbare ruimten te bezoeken. Subjectieve veiligheid geldt dan ook als belangrijke voorwaarde om gebruik te maken van openbare ruimten (Herzele & Wiedeman, 2002; Luo et al., 2021; Saelens & Handy, 2008; Shaftoe, 2008). Dit gevoel van veiligheid hangt zowel samen met criminaliteit als verkeersveiligheid. Zo is er gebleken dat 'fear of crime' en een algeheel gevoel van onveiligheid ertoe leiden dat mensen geen bezoek brengen aan parken en niet deelnemen aan het openbare leven in een stad (Herzele & Wiedeman, 2002; Zhuang, 2008). Mensen mijden de gebieden waar zij zich onveilig voelen (Shrestha, 2011). Dit geldt voornamelijk voor vrouwen, die eerder geneigd zijn openbare ruimten te mijden waar zij zich onveilig voelen, vooral 's avonds (Shaftoe, 2008). Wat betreft de verkeersveiligheid geldt dat de aanwezigheid van snel verkeer, zoals auto's of e-bikes, een gevaarlijke ruimte creëert voor gebruikers van openbare ruimten, vooral voor wandelaars. Het zorgt ervoor dat mensen zich onveilig voelen in de omgeving, zelfs wanneer ze zich op het trottoir bevinden (Gehl, 1996; Schönfeld & Bertolini, 2017). Snel verkeer kan er op deze manier voor zorgen dat buitenactiviteiten in publieke ruimten, zoals wandelen, verminderen (Gehl, 1996).

De aanwezigheid van mensen (zie 2.5.4.1) en ervaren veiligheid zijn met elkaar verbonden. Volgens het principe van 'eyes on the street' van Jacobs (1961) geldt namelijk dat gebruikers zelf-controlerend zijn en het gebied monitoren wanneer ze tijd doorbrengen in openbare ruimten (Gehl, 1996; Jacobs, 1961; Whyte, 1980). Dit kan leiden tot verminderde criminaliteit en (verkeers)ongelukken en vergroot de subjectieve veiligheid door het gevoel dat mensen naar elkaar uitkijken en elkaar beschermen (Gehl, 1996). Daarnaast benadrukken Schipperijn et al. (2013) en Zhuang (2008) het belang van verlichting in stedelijke groenruimten en langs wandelroutes, wat ook bijdraagt aan de subjectieve veiligheid.

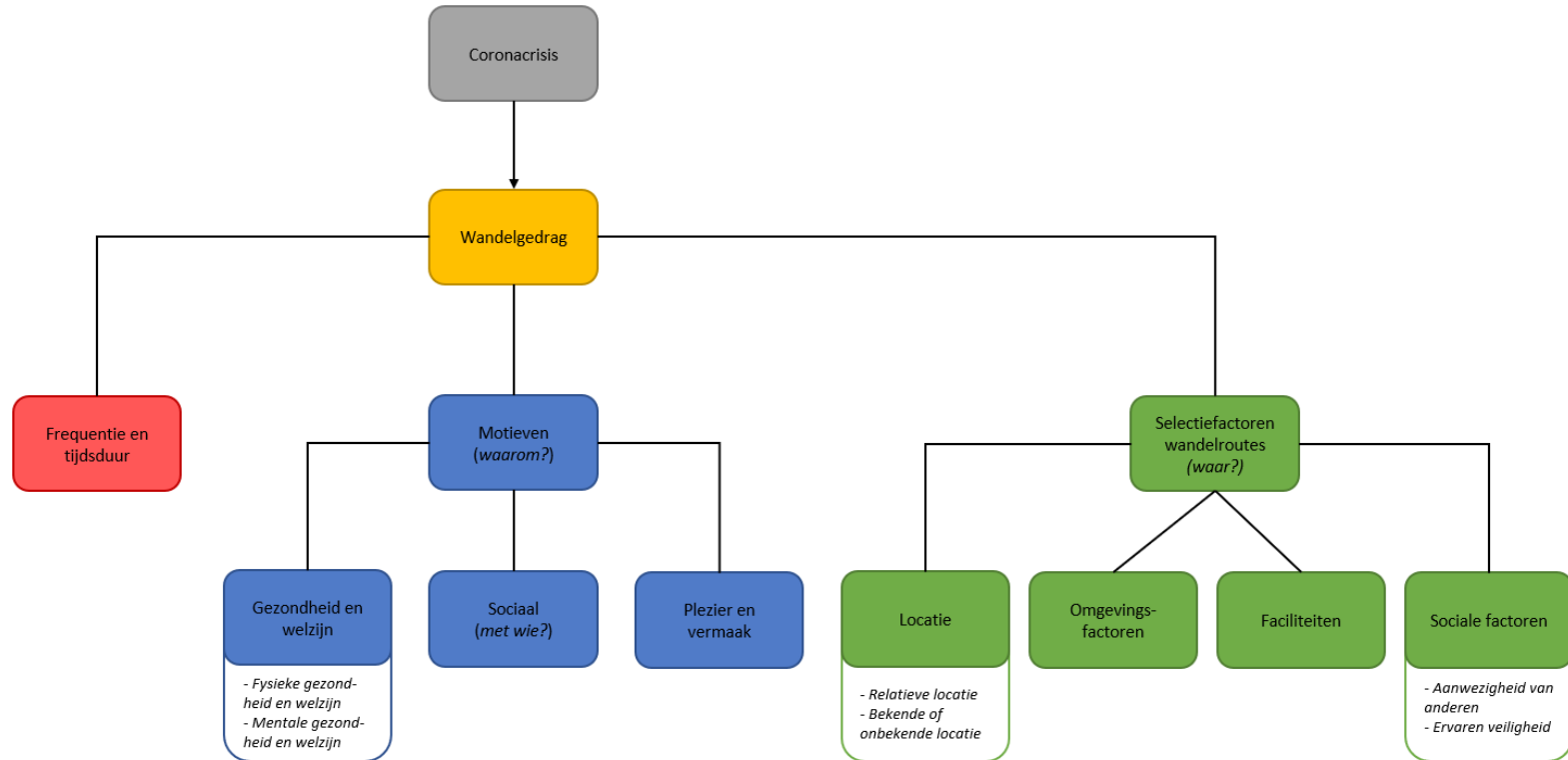
Een gevoel van veiligheid wordt als een van de of zelfs hét belangrijkste aspect gezien wanneer mensen kiezen voor een wandelomgeving of -route (Chau et al., 2010; Davies, 2018; Faddegon et al., 2021; Goossen, 1990). Enkele onderzoeken (Chau et al., 2010; Herzele & Wiedeman, 2002) stellen dat mensen eerst zoeken naar wandelroutes die als voldoende veilig worden beschouwd, zowel betreffende criminaliteit als verkeer, voordat andere factoren in overweging worden genomen, bijvoorbeeld die verband houden met plezier of een mooie omgeving.

Naast criminaliteit en verkeersveiligheid heeft de coronacrisis voor nog een bezorgdheid rondom veiligheid gezorgd, namelijk de angst voor besmetting met het coronavirus. Over het algemeen werden openbare (groen)ruimten tijdens de coronacrisis als veilige plekken gezien voor buitenactiviteiten, zoals wandelen (Luo et al., 2021; McCormack et al., 2022). Echter kan de angst voor contact met andere mensen ook leiden tot het mijden van bepaalde (drukke) gebieden (Luo et al., 2021; McCormack et al., 2022).

## 2.6 Conceptueel model

De elementen die het concept 'wandelgedrag' vormen zijn visueel weergegeven in het conceptueel model (Figuur 2.2).

Figuur 2.2: Conceptueel model



### 3. Methode

Dit hoofdstuk behandelt de gehanteerde methodiek. Hierin wordt aandacht besteed aan de onderzoeksmethode, dataverzameling, analysemethode, respondentenwerving, ethische overwegingen en operationalisering van de kernconcepten.

#### 3.1 Type onderzoeksmethode

Om een antwoord te kunnen formuleren op de onderzoeksvragen is gebruik gemaakt van kwalitatief onderzoek. Dit type onderzoeksmethode probeert een antwoord te vinden op 'waarom' en 'hoe' sociale fenomenen geschieden in een bepaalde context (Mohajan, 2018). Kwalitatief onderzoek kan een diepgaand inzicht leveren in het gedrag, de motivaties en ervaringen van mensen en inzicht bieden in waarom mensen doen wat ze doen (Mohajan, 2018; Queirós et al., 2017; Wollman, z.d.). Omdat dit onderzoek het doel heeft om inzicht te krijgen in het wandelgedrag van jongeren tijdens en na de coronacrisis en dit gedrag te verklaren (o.a. door te kijken naar wandelmotieven en routekeuzes), is een kwalitatieve benadering het meest geschikt. Bovendien is een deel van de onderzoeksvragen gericht op wandelmotieven en redenen achter routekeuzes, iets waar kwalitatief onderzoek specifiek geschikt voor is, omdat dit inzicht geeft in het verhaal achter deze motieven en keuzes (Ketelaar et al., 2011; Wollman, z.d.).

Kwalitatief onderzoek kan zo diepe inzichten en rijke data voortbrengen (Mason, 2018; Mohajan 2018; Queirós et al., 2017). Het levert bovendien veelal nieuwe inzichten op door niet alleen de bestaande kennis centraal te stellen, maar ook aandacht te schenken aan nieuwe, onverwachte ideeën en inbreng (Mohajan, 2018). Dit is belangrijk in dit onderzoek, omdat het wandelgedrag in een andere context wordt bekeken dan het gros van de literatuur doet, namelijk ten tijde van de coronacrisis. Hierdoor kunnen andere motivaties en routekeuzes van toepassing zijn dan reeds bekend is.

Daarnaast werkt de kwalitatieve benadering vanuit het perspectief van de respondenten (Mohajan, 2018). Een focus op dit individuele perspectief is belangrijk, aangezien het wandelgedrag, de motivaties en beweegredenen voor routekeuzes sterk per persoon kunnen verschillen. Dit is mogelijk ook afhankelijk van de impact van de coronacrisis op ieders leven en de houding ten opzichte van de pandemie, die ook individueel verschillend kunnen zijn. Daarbij zorgt het 'open karakter' van kwalitatieve methoden ervoor dat respondenten bepaalde zaken kunnen aankaarten die voor hen het belangrijkste zijn (Choy, 2014). Dit is van belang, omdat er nog weinig bekend is over specifiek het wandelgedrag van jongeren.

#### 3.2 Dataverzameling: Semigestructureerde interviews

De data binnen dit onderzoek is verzameld middels de afname van semigestructureerde interviews, waarin gebruik is gemaakt van open vragen. Hiervoor is een algemene leidraad gehanteerd in de vorm van een *topic list* (zie Bijlage 2). Er is gekozen voor dit interviewtype, omdat het een bepaalde flexibiliteit betreft, waardoor het mogelijk is door te vragen op de motivaties, keuzes en ervaringen van de respondenten (Adams, 2015; Bryman, 2012; Cohen & Crabtree, 2008; Queirós et al., 2017). Hierdoor kunnen ook onvoorziene zaken die respondenten inbrengen worden besproken. Verder bieden semigestructureerde interviews respondenten de ruimte om hun eigen ideeën en visies te delen in hun eigen bewoording. Dergelijke interviews leiden zo veelal tot rijke en gedetailleerde data (Adams, 2015; Bryman, 2012; Cohen & Crabtree, 2008; Queirós et al., 2017). Volgens Davies (2018), Fraser et al. (2019) en Mayer en Lukács (2021) is het afnemen van semigestructureerde interviews een geschikte manier om een diepgaand inzicht te verkrijgen in de motieven om te wandelen en groenruimten te gebruiken. Een aantal andere onderzoeken (o.a. Ipsos Mori, 2021; Luo et al., 2021) hanteren deze methode ook om dergelijke inzichten te verkrijgen.

Een groot deel van het onderzoek heeft een retrospectief karakter: het is gericht op het verleden, namelijk de periode tijdens en vóór de coronacrisis. Respondenten moesten tijdens het interview dus terugdenken aan deze perioden. Dit kan mogelijk een *recall error* opleveren, waarbij respondenten zich de situatie of bijvoorbeeld hun motieven niet of onnauwkeurig kunnen herinneren (Small & Cook, 2021). Het is lastig om recall errors volledig te voorkomen, waardoor het belangrijk is er bewust van te zijn dat dit de data kan beïnvloeden. Er zijn echter mogelijkheden om recall errors te verminderen. Hipp et al. (2020) stellen dat het belangrijk is om de cognitieve inspanning van respondenten te beperken, door enkelvoudige vragen te stellen (die dus niet uit meerdere onderdelen bestaan) en deze vragen kort en begrijpelijk te houden, wat ook in dit onderzoek is gepoogd. Daarnaast kan het hanteren van duidelijke ankerpunten in het verleden helpend zijn (Hipp et al., 2020). Hierdoor werd in de interviews gesproken over vóór en tijdens de coronacrisis, met een duidelijke indicatie van de start van corona in Nederland. Hipp et al. (2020) verklaren dat 'vóór de coronapandemie' als duidelijk ankerpunt geldt en accurate antwoorden kan opleveren. Het is echter onduidelijk of en wanneer de coronacrisis is afgelopen. Wanneer werd gesproken van 'tijdens de coronacrisis', werd gerefereerd naar de periode vanaf maart 2020 tot het begin van 2022, waarin lockdowns en beperkende maatregelen prominent waren. Bovendien geldt de coronacrisis als een ongebruikelijk situatie die veel impact heeft (gehad) op het dagelijks leven van mensen, wat er mogelijk toe kan bijdragen dat mensen de situatie van vóór en tijdens de coronacrisis wel kunnen terughalen.

Omdat motieven en keuzes belangrijke onderdelen van dit onderzoek zijn, is het noodzakelijk om stil te staan bij de *single-motive bias* (Small & Cook, 2021). Dit verwijst naar de neiging van mensen om slechts een enkel motief te benoemen voor gemotiveerde acties, zelfs wanneer sprake is van meerdere motieven. Een strategie om dit tegen te gaan is door respondenten nadrukkelijk te vragen of er meerdere motieven meespelen (Small & Cook, 2021), die ook in dit onderzoek is toegepast.

### 3.2.1 Invulling van de interviews

De interviews starten met de ervaringen van de respondenten van de coronacrisis. Op deze manier is geprobeerd inzicht te krijgen in de invloed van de coronacrisis op hun leven en ze in gedachten weer te situeren in de periode van de coronacrisis, om het de respondenten zo ook makkelijker te maken hun herinneringen aan deze periode terug te halen. Vervolgens is het interview gestructureerd aan de hand van de elementen van het wandelgedrag; allereerst zijn de frequentie en tijdsduur van wandelen behandeld en vervolgens de wandelmotieven, wandelroutes en selectiefactoren (waarom ze voor de wandelroutes hebben gekozen). Hierbij is eveneens aandacht besteed aan de rol van groenruimten voor het wandelgedrag, onder meer de ondersteunende rol van groen voor de wandelmotieven en of respondenten meer in groen hebben gewandeld tijdens corona. Bij al deze onderdelen stond de periode van de coronacrisis centraal, maar er is eveneens gevraagd naar het verschil met vóór corona. Tot slot is nagegaan of het wandelgedrag in de huidige situatie zonder maatregelen en lockdowns beklijft.

De interviewvragen zijn gebaseerd op de literatuurstudie die alvorens is uitgevoerd en in enkele gevallen op de gehanteerde vragenlijst van Faddegon et al. (2021). Zo zijn de interviewvragen over het beschrijven van ervaringen van de coronacrisis in drie woorden; het verschil in wandelfrequentie tijdens corona ten opzichte van vóór corona en de redenen hiervoor; de keuze voor een specifiek wandelmoment tijdens corona; het wandelen als vervangende recreatieve activiteit tijdens corona; en de veranderende waardering voor natuur gebaseerd op hun studie. Deze vragen zijn effectief gebleken en pasten tevens goed binnen dit onderzoek. Ook hadden Faddegon et al. (2021) enkele vragen over wandelmotieven, maar de vragen en doorvraagmogelijkheden hierover zijn in dit onderzoek echter gebaseerd op de literatuurstudie (zie 2.4) voor een betere connectie met de algehele literatuur. Tevens zijn in dit onderzoek vragen toegevoegd over de tijdsduur, wandelroutes en selectiefactoren, welke in Faddegon et al. (2021) ontbraken. Daarnaast bevragen zij het wandelgedrag 'post-corona' alleen in termen van frequentie, terwijl

in dit onderzoek ook is geïnformeerd naar tijdsduur, motieven en wandelroutes. Tot slot hebben Faddegon et al. (2021) een aantal vragen over wandelen als mobiliteitsvorm, welke in dit onderzoek irrelevant zijn en dus niet zijn opgenomen.

Er is gekozen voor de mogelijkheid om de interviews fysiek of online af te nemen en dit af te stemmen met de respondenten. Omdat de doelgroep van het onderzoek jongeren betreft, is een online interview een goede optie omdat zij veelal vaardig zijn met dergelijke technologie. Al Balushi (2018) stelt dat bij een online interview non-verbale signalen, zoals lichaamstaal en gezichtsuitdrukking verloren kunnen gaan. Echter wordt dit overkomen door het gebruik van online synchrone, face-to-face interviews via Microsoft Teams, waarmee ook non-verbale signalen kunnen worden opgepakt (Hanna, 2012). Online interviews bieden tevens het voordeel dat ze niet plaatsgebonden zijn en dus minder (reis)tijd in beslag nemen, wat voor respondenten een barrière kan wegnemen om aan het onderzoek deel te nemen (Hanna, 2012; Kamarudin, 2015). Bovendien voelen respondenten zich veelal comfortabeler en zijn ze meer open gedurende een online interview, omdat ze zich in een veilige (thuis)omgeving bevinden en niet het gevoel hebben dat de onderzoeker inbreuk maakt op hun 'persoonlijke ruimte' (Hanna, 2012; Kamarudin, 2015). Daarentegen kan een online interview het vertrouwen tussen respondent en onderzoeker bemoeilijken door elkaar niet fysiek te zien (Boland et al., 2022). Over het algemeen is een online interview een geschikt alternatief voor een 'fysiek' interview, indien de respondent hier de voorkeur aan geeft.

Uiteindelijk zijn tien interviews fysiek uitgevoerd, terwijl de andere tien online via Microsoft Teams hebben plaatsgevonden. Voor de fysieke interviews is de interviewlocatie geselecteerd in samenspraak met de respondenten, waar zij zich het meest comfortabel voelden. Ze zijn op verschillende locaties uitgevoerd: bij enkele respondenten thuis, op 'Utrecht Science Park' van Universiteit Utrecht en op het kantoor van adviesbureau Planterra te Leusden (stageadres). De interviews zijn met toestemming opgenomen en uiteindelijk woordelijk getranscribeerd. Het maken van een opname in plaats van aantekeningen zorgt ervoor dat de volledige aandacht uit kan gaan naar het interview en de interactie met de respondent, wat de kwaliteit ten goede komt (Clifford et al., 2016). De transcripten vormen de input voor de data-analyse.

### 3.3 Data-analyse

De data is geanalyseerd middels het programma NVivo. Hierbij is een thematische analyse toegepast, waarbij gemeenschappelijke thema's zijn geïdentificeerd in de data en waarmee patronen in de data kunnen worden onderzocht (Braun & Clarke, 2006; Bryman, 2012; Luo et al., 2021). Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat een thematische analyse een valide en effectieve manier is om kwalitatieve data te analyseren (Fraser et al., 2019; Luo et al., 2021). Omdat de analyse is gericht op het beantwoorden van vooraf opgestelde onderzoeksvragen is een theoretische (of deductieve) thematische analyse gebruikt. Hierbij worden de thema's gebaseerd op het theoretisch kader, waarbij wordt verwacht dat deze thema's in de data weerspiegeld worden (Braun & Clarke, 2006; Fraser et al., 2019). Aangezien het onderwerp wandelgedrag in de context van de coronacrisis nog weinig onderzocht is, wordt bij de analyse ook opengestaan voor nieuwe (sub)thema's, waardoor de analyse ook een inductief karakter heeft. De geïdentificeerde thema's in het theoretisch kader bieden echter het raamwerk voor de thematische analyse, waarbij de elementen van het concept wandelgedrag (frequentie en tijdsduur, wandelmotieven, selectiefactoren) als centrale (hoofd)thema's gelden. Onder deze centrale thema's vallen diverse subthema's, zowel gebaseerd op het theoretisch kader als op nieuwe ingevingen van de respondenten.

### 3.4 Doelgroep en eenhedenselectie

De doelgroep van dit onderzoek betreft jongeren. Er bestaat geen eenduidige operationalisering van jongeren, waardoor deze groep in onderzoeken en statistieken ook verschillend wordt gedefinieerd. Zo hanteert het CBS (2022) de leeftijdsgrens van 18-25 jaar, terwijl de Van Dale (2022a) spreekt van een

jongere als een persoon tussen de 16 en 30 jaar. Wandelnet (2021a) definieert jongeren met een leeftijd tot en met 29 jaar. Deze leeftijdscategorie is ook gangbaar in verschillende (wandel-gerelateerde) studies (bijvoorbeeld Eurostat, 2015; Villanueva et al., 2014; Wang et al., 2013). In dit onderzoek worden jongeren dan ook gedefinieerd door de leeftijdscategorie 18 tot en met 29 jaar. De ondergrens van 18 jaar hangt samen met ethische overwegingen, welke in 3.5 nader worden besproken.

Voor de selectie van de respondenten is gebruikgemaakt van *purposive sampling*. Hierbij worden respondenten geselecteerd op basis van bepaalde kenmerken die ze bezitten, zodat ze relevant zijn voor de gestelde onderzoeksvragen (Bryman, 2012; Etikan et al., 2016; Neuman, 2014). De onderzoeker werft hierbij dus de respondenten met het onderzoeksdoel in gedachten (Bryman, 2012). In de context van dit onderzoek zijn respondenten geselecteerd op basis van de volgende kenmerken:

- De jongeren zijn tussen de 18 en 29 jaar oud.
- De jongeren hebben tijdens de coronacrisis gewandeld in Utrecht.
- De jongeren wonen sinds 2019 in Utrecht.

Het feit dat de jongeren in Utrecht dienden te wonen is opgenomen met het oog op de overheidsoproep om tijdens de coronacrisis in de eigen omgeving te blijven. Wanneer de respondenten alleen in Utrecht zouden studeren en ergens anders woonden, hadden ze wellicht veel meer op hun eigen woonlocatie gewandeld dan in Utrecht, wat de data en de mogelijkheid van Utrecht als casestudy binnen dit onderzoek mogelijk negatief had beïnvloed. Daarnaast past het in de visie van Gemeente Utrecht (2021) om een 10- of 15-minuten stad te worden, waarbij onder meer dagelijkse voorzieningen en recreatie binnen een loopafstand van tien of vijftien minuten vanaf de woning bereikbaar zijn. Dit onderzoek kan zo bijdragen aan het identificeren van wandelroutes en gewaardeerde selectiefactoren hiervoor in Utrecht en de woonomgeving van de respondenten. De tijdsaanduiding 'sinds 2019' is toegevoegd zodat de respondenten vóór en tijdens corona en in de huidige periode zonder coronamaatregelen en lockdowns woonachtig zijn in Utrecht, waardoor ze deze drie perioden daar hebben meegemaakt.

De respondenten binnen dit onderzoek zijn op twee manieren verkregen. Allereerst is het netwerk van de onderzoeker geraadpleegd, waarbij is gepoogd om 'via via' respondenten te werven. Hierbij is zoveel mogelijk geprobeerd om niet alleen de sociale contacten van het eigen netwerk te benaderen voor een interview, maar ook de banden van deze sociale contacten, om de diversiteit van de respondenten te vergroten. Daarnaast zijn twee socialemediakanalen ingezet; er zijn namelijk oproepen geplaatst op LinkedIn en in Utrecht-gerelateerde Facebookgroepen (zie Bijlage 3). Volgens Clifford et al. (2016) maken onderzoekers steeds meer gebruik van sociale media, zoals Facebook, om respondenten te werven. Ze stellen dat dit een geschikte manier is om specifieke doelgroepen te benaderen. Als poging de diversiteit van de respondenten te waarborgen, ook met het oog op de wijken waarin ze wonen, is er naast 'algemene' Facebookgroepen zoals 'Utrecht!' (27.350 leden), 'Utrecht Durf Te Vragen' (2.100 leden) en 'Utrecht' (2.600 leden), ook een oproep geplaatst in wijk- en buurtspecifieke groepen. Voorbeelden hiervan zijn 'OVERVECHT!' (2.660 leden), 'Utrecht West' (3.400 leden), 'Prikbord Hoograven' (3.240 leden) en 'Rivierenwijk Utrecht' (3.575 leden). Om de zichtbaarheid en respons te optimaliseren is de oproep op beide kanalen op een strategisch moment geplaatst, namelijk net voor lunchtijd (12.00 uur), aangezien deze sociale media dan het meest bekeken worden (Cooper, 2021; Sailer, 2019).

Er is verder gebruik gemaakt van *snowball sampling* (sneeuwbal effect). Hierbij worden de verworven respondenten gevraagd naar anderen binnen hun netwerk die aan de gestelde kenmerken voldoen (Bryman, 2012; Neuman, 2014; Parker et al., 2019). Purposive sampling en snowball sampling worden veelal met elkaar gecombineerd om respondenten met bepaalde kenmerken te verzamelen (Parker et al., 2019). Voornamelijk het direct benaderen van het eigen sociale netwerk en de netwerken van deze contacten is



effectief gebleken, aangezien het grootste deel van de respondenten zo verworven is. LinkedIn en Facebook hebben ook bijgedragen aan het verkrijgen van respondenten, maar in mindere mate.

In totaal zijn in de periode van 28 mei 2022 tot en met 23 juni 2022 20 jongeren geïnterviewd. Tabel 3.1 geeft een overzicht van de respondenten.

Tabel 3.1: Overzicht respondenten semigestructureerde interviews

Nr.	Pseudoniem	Leeftijd	Geslacht	Opleidingsniveau	Wijk in Utrecht
1	Anne	23	Vrouw	Wo bachelor	Noordoost
2	David	25	Man	Wo Master	Zuidwest
3	Sanne	23	Vrouw	Wo bachelor	Oost
4	Saar	24	Vrouw	Wo bachelor	West
5	Pieter	29	Man	Wo master	Eerst: Noordoost. Verhuisd: Binnenstad
6	Fleur	29	Vrouw	Wo master	Eerst: Oost. Verhuisd: Zuidwest
7	Lieke	23	Vrouw	Wo bachelor	Eerst: Zuid. Verhuisd: Oost
8	Lotte	27	Vrouw	Wo master	Zuid
9	Eva	29	Vrouw	Wo master	Eerst: Binnenstad. Verhuisd: Zuidwest
10	Lucas	23	Man	Hbo	Noordoost
11	Maaïke	23	Vrouw	Wo bachelor	Eerst: Oost. Verhuisd: Oost (andere buurt)
12	Chris	23	Man	Hbo	Noordoost
13	Hannah	24	Vrouw	Wo master	Noordoost
14	Maud	27	Vrouw	Wo master	Noordoost
15	Lisa	22	Vrouw	Wo bachelor	Overvecht
16	Sam	26	Man	Wo master	Binnenstad
17	Lauren	23	Vrouw	Wo bachelor	Oost
18	Martijn	25	Man	Hbo	Noordoost
19	Bram	23	Man	Hbo	Eerst: Zuidwest. Verhuisd: Oost
20	Thijs	27	Man	Wo bachelor	Eerst: Noordoost. Verhuisd: Overvecht

### 3.5 Ethische overwegingen

Een onderzoek dient ethisch verantwoord te zijn, waardoor het noodzakelijk is om stil te staan bij een aantal ethische overwegingen. Allereerst is het belangrijk dat de respondenten geïnformeerde toestemming geven, ofwel *informed consent* (Bryman, 2012; Mason, 2018). Dit houdt in dat (potentiële) respondenten zoveel informatie moeten krijgen als nodig is om een weloverwogen beslissing te nemen over het al dan niet deelnemen aan het onderzoek (Bryman, 2012). Volgens Mason (2018) is het dan ook belangrijk om zeker te zijn dat het gaat om *informed consent*. Respondenten moeten zich bewust zijn waar ze aan meewerken en wat hun rechten hierin zijn (Neuman, 2014). Daarom werden de respondenten gewezen op de volgende punten: wat het doel van het onderzoek is; wat voor soort vragen gesteld worden; dat deelname aan het onderzoek volledig vrijwillig en anoniem is; dat de data vertrouwelijk wordt behandeld; het recht van de onderzoeker om de data te analyseren en te verwerken; en de mogelijkheid voor respondenten om vragen te stellen over het onderzoek (Allmark et al., 2009; Bryman, 2012; Clifford et al.,

2016; Mason, 2018; Neuman, 2014). Ook werd toestemming gevraagd voor het opnemen van de interviews om ze later te kunnen transcriberen.

Met name zaken rondom privacy, anonimiteit en vertrouwelijkheid worden als belangrijke redenen gezien voor informed consent bij interviews (Allmark et al., 2009). Een manier om dit te waarborgen is het gebruik van pseudoniemen in plaats van de echte namen van de respondenten en ervoor te zorgen dat andere details die naar hun identiteit kunnen verwijzen in het rapport worden vervangen (Allmark et al., 2009). Dit is ook in dit onderzoek toegepast.

Informed consent is extra van belang wanneer het onderzoek een gevoelig onderwerp betreft. In dit onderzoek worden de ervaringen van respondenten tijdens de coronacrisis behandeld, wat voor velen, en zeker jongeren, een zware tijd is geweest met veel negatieve gevolgen, zoals eenzaamheid (Kloosterman et al., 2021). Dit kan dus gevoelige momenten in het interview opleveren, waardoor het belangrijk is om stil te staan bij de anonimiteit en vertrouwelijkheid van de verzamelde data.

Tot slot zijn er ethische overwegingen betreffende de doelgroep. Omdat het onderzoek jongeren betreft, is het belangrijk de ethiek omtrent de leeftijd van respondenten in ogenschouw te nemen. Volgens Okyere (2017) dient er toestemming te worden gevraagd aan een verantwoordelijke, volwassen *gatekeeper* (bijvoorbeeld een ouder) alvorens een minderjarige onderdeel kan uitmaken van het onderzoek. Daarbij wordt gesteld dat zowel de onderzoeker als gatekeeper de minderjarige kunnen beïnvloeden gedurende het onderzoek, wat als problematisch wordt gezien (Okyere, 2017). Daarom is besloten een ondergrens van 18 jaar te hanteren voor de doelgroep jongeren.

### 3.6 Operationalisering

In dit onderzoek staan verschillende abstracte concepten centraal, zoals wandelgedrag, groenruimten (walkable green spaces), jongeren en de coronacrisis. Het is belangrijk om deze concepten meetbaar te maken (Mason, 2018). Om een duidelijk overzicht te geven van de concepten en metingen, zijn twee operationaliseringsschema's opgesteld. In deze schema's zijn de concepten omschreven en voorzien van indicatoren, welke vervolgens zijn gekoppeld aan interviewvragen (zie Bijlage 1).

Zoals reeds aangegeven, wordt wandelen in dit onderzoek gedefinieerd als discursive walking. Tijdens de interviews is dan ook aangegeven dat het wandelingen betreft waarbij het gaat om de activiteit en een vorm van tijdsbesteding, en niet als transportvorm. Verder geldt Utrecht als de ruimtelijke context in dit onderzoek. In de interviews is gerefereerd naar het wandelen 'in en rondom de stad Utrecht'. Er is hiervoor gekozen om respondenten ruimte te bieden ook wandel- of natuurgebieden te noemen die net buiten (of op de grens van) de administratieve grenzen van de stad Utrecht liggen, zoals Amelisweerd, maar wel te voorkomen dat wandelingen in andere (omliggende) dorpen of steden werden meegenomen. Daarbij zou een wandelgebied of -route buiten de administratieve stadsgrens voor iemand woonachtig op de grens van Utrecht een even toegankelijk en veel-gewandelde route kunnen zijn als een gebied of route binnen de stadsgrenzen.

Tot slot is het noodzakelijk wat uitgebreider stil te staan bij de operationalisering en 'tijdsaanduiding' van de coronacrisis. Dit is namelijk een veranderlijke periode geweest waarin strenge lockdowns en versoepelingen elkaar afwisselden. Bovendien is het onduidelijk of en wanneer de coronacrisis is afgelopen. Wanneer er in dit onderzoek (en de interviews) wordt gesproken van 'tijdens de coronacrisis', wordt gerefereerd naar de periode van maart 2020 tot begin 2022, waarin er sprake was van lockdowns en beperkende maatregelen. In het geval van 'vóór de coronacrisis' gaat het dus om de periode vóór maart 2020, toen er geen sprake was van het coronavirus en de verbonden maatregelen en lockdowns. Bij het bekijken van het wandelgedrag ('post-corona') wordt gerefereerd naar de huidige periode vanaf het begin van 2022, waarin er geen sprake meer is van de beperkende coronamaatregelen en lockdowns.

## 4. Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het onderzoek behandeld. Allereerst worden de frequentie en tijdsduur van het wandelen besproken. Hierna volgen de wandelmotieven, bewandelde routes en selectiefactoren voor deze routes. Tot slot wordt ingegaan op de mate waarin het wandelgedrag van de coronacrisis beklijft in een situatie zonder maatregelen en lockdowns.

### 4.1 Frequentie en tijdsduur

#### 4.1.1 Frequentie

Uit de interviews is gebleken dat meer dan de helft van de respondenten tijdens de coronacrisis op dagelijkse basis heeft gewandeld, terwijl de anderen meerdere keren per week een wandeling maakten. De absolute hoeveelheid verschilt onder de respondenten: waar Fleur, Lotte en Chris soms wel twee keer per dag wandelden, volstond twee keer per week voor Lauren en Thijs. Alle respondenten gaven aan veel meer te hebben gewandeld vergeleken met vóór de coronacrisis, wat overeenstemt met Haas et al. (2020) en Wandelnet (2021a). Een deel van hen wandelde voorheen nooit en voor anderen was het toen veel sporadischer dan tijdens corona. Ook zijn een paar respondenten die eerder op wekelijkse basis wandelden dit tijdens corona dagelijks gaan doen.

Een aantal respondenten gaf tevens aan dat ze vóór corona wel eens wandelden als uitje, door bijvoorbeeld in het weekend naar een wandel- of natuurgebied af te reizen. Tijdens de coronacrisis is het wandelen dus meer een dagelijkse of wekelijkse bezigheid en behoefte geworden. Een belangrijke verklaring voor de toegenomen wandelfrequentie is het wegvallen van andere sociale en recreatieve activiteiten en de ruimte in de agenda die dit creëert:

*‘Er waren zoveel andere sociale activiteiten die ik ook kon doen [vóór corona], die dan wat flitsender waren dan wandelen, ...dat ik niet aan wandelen gedacht had.’*

*Maaïke, vrouw, 23 jaar*

Deze quote laat ook zien dat wandelen voor corona niet als ‘flitsend’ werd beschouwd. Het idee van een stoffig imago is door meerdere respondenten besproken. Fleur stelde bijvoorbeeld dat ze wandelen voor corona ‘suf’ en ‘burgerlijk’ vond, iets wat haar ouders leuk vonden, waardoor ze zich ook ongemakkelijk voelde om te beginnen met wandelen. Tijdens (en ook na) corona is dit imago volgens sommigen veranderd, omdat het een meer genormaliseerde en ‘geaccepteerde’ activiteit werd om te doen. Bovendien ondervonden ze hoe leuk en fijn wandelen was en kregen ze door dat veel anderen ook wandelden. Volgens Fleur hangt er nu zelfs een positief imago omheen, namelijk het beeld van gezond bezig zijn. Dit sluit aan bij Huiskamp (2021), die aangeeft dat het saaie imago van wandelen is verdwenen. Verder lijken de respondenten het wandelen ook meer nodig te hebben gehad in vergelijking met voor corona. Dit hangt samen met de wandelmotieven, welke in 4.2 worden besproken.

De wandelfrequentie verschilde ook gedurende de coronacrisis. Zo gaf een groot deel aan dat ze het meest wandelden in het begin van de coronacrisis en in periodes van lockdowns. Martijn beschreef dat de wandelfrequentie op en neer ging met de lockdownperiodes. Dit heeft volgens de respondenten verschillende oorzaken. Zo werd wandelen tijdens lockdowns veelal gezien als de enige activiteit die nog mogelijk was. Naarmate de regels versoepelden en er meer mogelijk werd, gingen de jongeren ook weer meer andere activiteiten ondernemen, zoals het bezoeken van parken, de sportschool en horecagelegenheden:

*‘Op de momenten dat de horeca dicht was en je nergens kon zitten ging je niet ergens een koffietje drinken, maar ging je ergens koffie halen en een rondje lopen. Maar ja, toen je wel weer ergens kon zitten viel dat wandelen wel weer wat sneller weg.’*

*Lieke, vrouw, 23 jaar*

Daarnaast gaven enkele respondenten aan dat na verloop van tijd het werk weer intensiever of op locatie doorging, waardoor er minder tijd was voor en behoefte aan een wandeling. Volgens Eva had het mogelijk ook te maken met gewenning; het idee dat je went aan hoe het leven op dat moment was en dat je veel thuiszat, waardoor de behoefte om te wandelen minder aanwezig was.

#### 4.1.2 Tijdsduur

De tijdsduur van de wandelingen verschilt sterk tussen de respondenten. Gemiddeld leken ze hiervoor tussen een half uur en een uur uit te trekken. Enkele respondenten gaven een zeer brede marge aan: vanaf 10, 15 of 20 minuten tot een uur. Daarnaast wandelden sommige jongeren soms rond de twee uur, waarvan één zelfs wandelingen heeft gemaakt van twee tot vier uur. Dit beeld komt overeen met het onderzoek van Wandelnet (2021a), waaruit blijkt dat het ommetje (wandeling tot één uur) het meest gangbaar is. Ondanks dat Wandelnet (2021a) aangeeft dat jongeren de grootste groep zijn die wandelingen van tweeënhalf uur of meer maken, blijkt dit onder de respondenten niet veel voor te komen.

De tijdsduur van de wandelingen lijkt gedeeltelijk samen te hangen met de redenen om te wandelen. Opvallend is namelijk dat een aantal respondenten aangaven dat ze langer wandelden tijdens een gezamenlijke wandeling dan alleen:

*‘Half uurtje tot een uurtje, en als het echt gezellig was anderhalf [uur].’*

*Hannah, vrouw, 24 jaar*

Lisa gaf ook aan dat ze langer wandelt wanneer ze gezellig tijd met iemand wil spenderen. Het wandelen met gezelschap lijkt dus een uitwerking te hebben op de tijdsduur, omdat het hier ook gaat om tijd met elkaar doorbrengen. Daarnaast stelde Lotte dat het voor wandelen om tot rust te komen nodig was om wat langer de tijd te nemen, omdat het anders niet werkt. Ook bij Thijs speelden de wandelmotieven een rol voor de tijdsduur. Hij had tijdens corona veelal een doel om te wandelen, zoals zijn hoofd leegmaken. Wanneer dit doel bereikt was, staakte hij de wandeling, waardoor het naar eigen zeggen vaak korte tochtjes waren.

Ook de beschikbare tijd lijkt belangrijk betreffende de tijdsduur. De kortere rondjes, zoals die van een kwartier of twintig minuten, werden veelal tijdens de (lunch)pauze gedaan, aangezien de wandeltijd gelimiteerd is door werktijden of -verplichtingen. De respondenten die wel eens twee uur of langer wandelden, deden dit op vrije momenten, zoals ‘s avonds, op een vrije dag of in het weekend.

Sommige respondenten gaven aan dat ze langer zijn gaan wandelen dan vóór corona. Een reden kan zijn dat hier tijdens corona simpelweg meer tijd voor was. Zo beschreef Lisa (vrouw, 22 jaar) dat wandelen een hobby van haar is die ze al langere tijd weer wilde oppakken, maar dat ze tijdens corona opeens meer tijd had om *‘lekker veel lange wandelingen te maken’*. Daarentegen kan hier ook anders tegenaan gekeken worden. Zo gaven enkelen aan dat ze voor corona wel eens wandelden als uitje. In vergelijking hiermee kan het ook geïnterpreteerd worden dat sommige respondenten meer kortere wandelingen (ommetjes) zijn gaan maken. Pieter gaf echter aan dat hij vooral meer is gaan wandelen en niet wezenlijk langer. Betreffende de tijdsduur lijkt hier dus een wat minder duidelijke (eenduidige) verschuiving in te zitten dan bij de wandelfrequentie het geval is.

## 4.2 Wandelmotieven

In deze paragraaf staan de wandelmotieven centraal. Hierin wordt aandacht geschonken aan de gezondheids- en welzijnsmotieven, sociale motieven en ‘plezier en vermaak’ motieven.

### 4.2.1 Gezondheids- en welzijnsmotieven

#### 4.2.1.1 Fysieke gezondheid

Een belangrijk wandelmotief tijdens corona was het krijgen van voldoende beweging, wat door het vele thuiszitten sterk in het gedrang kwam. Veel respondenten stelden dan ook dat ze hebben gewandeld om hun dagelijkse beweging te krijgen, hun stappen te halen en het idee te hebben dat ze iets aan beweging hadden gedaan, met de gedachte dat dit goed is voor lichaam en geest. Het overgrote deel van de respondenten zag wandelen niet als een vervanging van sport, omdat het niet intensief genoeg wordt bevonden. Zo verklaarde Martijn dat wandelen niet gelijk staat aan naar de sportschool of een tennistraining gaan. Saar en Thijs stelden ook te korte wandelingen te hebben gemaakt om het als sport te zien. Dit kan voor anderen ook opgaan, aangezien de meesten ommetjes maakten. Sommigen verklaarden dat ze andere activiteiten oppakten om te blijven sporten, zoals hardlopen, skeeleren of online sportlessen volgen.

Veel respondenten zagen wandelen tevens als vervanging van de fysieke activiteit die normaal gedurende de dag werd behaald, zoals het fietsen naar werk of de universiteit, wat tijdens corona wegviel:

*‘Ik fietste normaal heel veel overal heen, en in coronatijd, soms bewoog ik alleen van mijn bed naar mijn tafel, naar de keuken en weer naar mijn bed. Wel veel minder beweging.’*

*Saar, vrouw, 24 jaar*

De jongeren moesten beweging tijdens corona bewuster opzoeken dan in een normale situatie, omdat ze dan de hele dag bezig en onderweg zijn. Enkelen gaven daarbij aan dat ze wandelen een gemakkelijke en laagdrempelige manier van bewegen vinden, omdat het meer ontspannen is dan sporten en naar eigen tijd kan worden ingevuld. Saar stelde namelijk dat wandelen iets is wat altijd kan, op elk moment. Dit komt overeen Barton et al. (2009) en Ipsos Mori (2021). Al met al blijkt dat wandelen tijdens corona voor jongeren een manier was om beweging te krijgen, maar niet zozeer fungeerde als sport.

#### 4.2.1.2 Mentale gezondheid en welzijn

##### Ontspanning en verwerking

Voor veel respondenten waren het zoeken naar ontspanning en het hoofd leegmaken belangrijke wandelmotieven. Ze stelden dat wandelen hun hielp om rustig te worden en te ontspannen. De coronacrisis werd door de respondenten gekenmerkt als een periode van stress en spanningen, waarbij wandelen dan ook een manier was om stress te verlichten. Zo ervoeren sommigen stress om het werk of de studie draaiende te houden, of stress door de onzekerheid van de coronasituatie en de negatieve nieuwsberichtgeving hierover, waarbij wandelen hielp hier meer rust in te vinden. Wandelen werd dan ook gezien als moment van ontspanning, om de aandacht af te halen van het werk, de studie en de coronasituatie, en aan andere dingen te denken:

*‘Wandelen zag ik echt als: nu ga je iets leuks luisteren en nu ga je aan positieve dingen denken. Dat was echt een momentje ...ik mocht van mezelf dan ook niet piekeren of stress hebben.’*

*Hannah, vrouw, 24 jaar*

Een aantal respondenten verklaarden dat ze tijdens of na het wandelen merkten dat de stress en het piekeren verminderden en dat ze meer ontspanden. Dit komt overeen met de literatuur (o.a. Bichler &

Peters, 2021; Davies et al., 2012; Fraser et al., 2019; Wandelnet, 2021a), waarin wordt aangegeven dat het zoeken naar ontspanning en stressvermindering belangrijke wandelmotieven zijn.

Bram verklaarde dat wandelen tijdens de coronacrisis een prettige ontspanningsvorm was. Door het vele thuiszitten vond hij juist beweging een fijne ontspanning in plaats van een statische activiteit als gamen of lezen. Specifiek het wandelen in een groene omgeving lijkt voor velen ontspannend en rustgevend te werken. Zo koos David ervoor zijn oortjes uit te doen, om zo de natuur en haar geluiden te ervaren, wat rustgevend werkte. De relatie tussen groen en ontspanning wordt in 4.3.2.3 gedetailleerder besproken. Er zijn echter ook respondenten die bewust hun oortjes wél indeden om muziek of een podcast te luisteren. Dit droeg voor hen bij aan ontspanning door met het hoofd met de podcast of muziek bezig te zijn, waardoor ze niet aan andere dingen konden denken. Het was tevens een manier om henzelf van de buitenwereld af te schermen en prikkels te verminderen, zeker op drukke plekken:

*'Ik denk dat ik meer mijn uitweg heb gevonden door juist mijn oortjes in te doen de hele tijd ...dat ik meer in mijn eigen comfortabele bubbel was. En als je bijvoorbeeld de hele tijd in de stad loopt, en langzaam werd het natuurlijk wel drukker, dan had je naast visuele prikkels veel meer auditieve prikkels gehad ...En ik heb die dus bewust afgesloten de hele tijd.'*

*Hannah, vrouw, 24 jaar*

Dit laat zien dat het in een drukke en misschien minder groene en serene wandelomgeving, zoals de binnenstad, kan helpen externe prikkels buiten te houden en zo meer rust te ervaren. Ook gaf een deel aan dat ze bewust alleen gingen wandelen om te ontspannen, omdat dit minder prikkels gaf en rustgevender was, hetgeen overeenkomt met Zurawik (2020). Maaïke stelde daarentegen dat ze het op dagen waarin ze weinig mensen zag juist ontspannend vond om wel gezamenlijk te wandelen.

Naast ontspanning wandelde een deel van de jongeren om hun gedachten op een rijtje te zetten en de dag te verwerken. Zo stelde Lisa (vrouw, 22 jaar) dat tijdens het wandelen *'alle gedachten die ronddwalen wat meer hun plekje vinden'*. Eva verklaarde dit door te stellen dat tijdens een wandeling meer tijd wordt genomen om gedachten op een rijtje te zetten, in plaats van meteen door te gaan met andere dagelijkse zaken die nog moeten gebeuren. Anne voegde hieraan toe dat het helpt om uit de eigen omgeving te zijn. Een aantal respondenten stelden bovendien het transitie moment van werk naar huis te hebben gemist tijdens corona, wat ze doorgaans gebruikten om de dag te verwerken:

*'Vanaf hier [kantoor] fiets ik dan meestal naar het station, eventjes in de trein en dan weer naar huis fietsen ...dan had ik al alles kunnen verwerken.'*

*Eva, vrouw, 29 jaar*

Tijdens de coronacrisis verviel dit transitie moment door het thuiswerken, waardoor ze bewust een verwerkingsmoment opzochten middels een wandeling. Het wandelen werd daarbij ook gezien als moment om de vrijetijd in te luiden en de werkdag achter hen te laten, door een fysieke onderbreking tussen werk en vrijetijd te creëren:

*'Echt als afsluiting van de dag zit er op. Laat het achter je ...nu ben je uit.'*

*Hannah, vrouw, 24 jaar*

Een geliefd wandel moment was dan ook 's avonds, aan het einde van de werkdag. Thijs verklaarde verder dat het hoofd leegmaken en verwerken normaliter gebeurde door sociale activiteiten te ondernemen met vrienden, welke tijdens corona niet doorgingen en werden vervangen door wandelen. Beide voorbeelden laten duidelijk de vervangende rol van wandelen zien.

## Ontsnapping

Een gerelateerde motivatie aan ontspanning is het wandelen om te ontsnappen (escapism). Dit is tijdens corona ook belangrijk gebleken voor de jongeren, om verschillende redenen: ontsnappen uit de woning, aan de woonsituatie, aan de studie, werk of persoonlijke problemen en de coronacrisis.

Een groot deel van de jongeren verklaarde tijdens corona behoefte te hebben gehad aan het opzoeken van een andere omgeving en het huis uit te gaan waar ze al de gehele dag zaten. Het thuiswerken en -studeren en het wegvallen van vrijetijdsactiviteiten zorgde er namelijk voor dat de jongeren veel aan huis gekluisterd waren. Bovendien werden sport, sociale activiteiten en recreatie gedeeltelijk binnenshuis opgevangen, aangezien dit langere tijd niet buiten de deur kon plaatsvinden. Sam stelde dan ook dat de woning 'voor alles' werd gebruikt, zoals ook uit onderstaande quote blijkt:

*'...je slaapt, je recreëert, je vrijetijd dus, je werkt, alles is in diezelfde 50 vierkante meter. En dat is echt bizar. Dan voel je je heel opgesloten'*

*Lotte, vrouw, 27 jaar*

Martijn stelde verder dat zijn hele leven zich een jaar lang binnen zijn studentenkamer heeft afgespeeld. Het feit dat veel activiteiten en het dagelijks leven grotendeels binnenshuis plaatsvonden, gaf veel jongeren een opgesloten gevoel, zoals uit bovenstaande quote blijkt. Wandelen was voor sommigen een manier om dit opgesloten gevoel te verlichten en vervulde tevens het verlangen naar een andere omgeving met andere gezichten, indrukken en prikkels en dus iets anders zien 'dan de eigen vier muren van je huis' (Lieke, vrouw, 23 jaar). Enkele respondenten gaven aan dat ze gek werden in hun kleine studentenkamer waar de muren op hun afkwamen. Het feit dat sommigen verbleven in een kleine (studenten)woning met weinig bewegingsruimte lijkt het gevoel van opsluiting en de drang naar ontsnapping te hebben vergroot. Zo stelde Lauren, die soms bij haar ouders verbleef, dat ze daar veel minder behoefte had om te wandelen, terwijl ze dit wel sterk had als ze terugkwam in haar, naar eigen zeggen, kleine studentenkamer.

Niet iedereen had de intentie om bewust een andere omgeving op te zoeken. Sanne verklaarde namelijk dat zij gedurende de coronacrisis niet alleen op haar studentenkamer zat, maar ook veel bij haar ouders of vriend verbleef, waardoor ze veel wisselingen van omgevingen had. Dit toont dat variatie in omgeving de behoefte om uit huis te ontsnappen vermindert. Bovendien gaven enkele respondenten aan dat ze het juist fijn vonden om veel thuis te zijn en thuis te werken.

Een hieraan verbonden motief is het wandelen om buiten te komen, hetgeen voor velen tijdens corona in het gedrang kwam:

*'In die tijd dacht ik, ik kom gewoon niet buiten. En op een gegeven moment was het gewoon choquerend als je dan vrijdag de deur uitloopt en denkt, als je dan naar je ouders gaat, ik ben echt [deze week] helemaal niet buiten geweest.'*

*Lauren, vrouw, 23 jaar*

Naast het ontsnappen van de woning zelf, wandelde een deel van de jongeren ook om aan de woonsituatie en de daaraan verbonden spanningen te ontsnappen. Zo verklaarden sommigen dat ze tijdens corona met veel huisgenoten in een kleine woning erg op elkaars lip zaten:

*'Iedereen heeft normaal gesproken een heel druk leven en dan zit je [tijdens corona] opeens in een heel klein huis, de hele dag met elkaar ...met huisgenoten en mensen die je normaal gesproken niet 24 uur per dag ziet is dat wel intens.'*

*Anne, vrouw, 23 jaar*

Het op elkaars lip zitten, geluidsoverlast, of onderling verschillende opvattingen omtrent corona leverde spanningen en irritaties op. De respondenten wandelden dan ook om te ontsnappen aan de drukte, irritaties en om even op henzelf te kunnen zijn.

Verder was wandelen voor sommigen een manier om te ontsnappen aan hun werk, studie of persoonlijke problemen. Wandelen was hierin vaak een moment van onderbreking om hier niet aan te denken en met iets anders bezig te zijn. Het hielp hierbij om fysiek van omgeving te wisselen:

*Als je naar een andere plek toe gaat, dan kan je het ook even achter je laten, letterlijk. Deur dicht, dat was daar en door naar iets anders.*

*Fleur, vrouw, 29 jaar*

Enkele respondenten gaven aan dat wandelen en het fysiek afstand nemen hen ook hielp te relativiseren, vanuit een ander perspectief naar hun studiewerk of problemen te kijken en hierover nieuwe inzichten te krijgen, hetgeen overeenkomt met Puhakka (2021). Bovendien stelden enkelen dat ze na de wandeling weer geconcentreerder en met nieuwe energie aan het werk konden.

Wandelen heeft sommigen ook geholpen om aan de coronasituatie te ontsnappen, door niet aldoor met corona geconfronteerd te worden en de vrijheid op te zoeken die door de maatregelen was ingeperkt. Zo zocht Sanne dit op ten tijde van de avondklok:

*'Vooral ook om nog heel even het gevoel van vrijheid te ervaren voordat je daarna na 20:00 uur opgehokt wordt.'*

*Sanne, vrouw, 23 jaar*

Enkele respondenten stelden dat wandelen hen vrijheid bood, omdat ze dan zelf konden beslissen waar ze naartoe gingen en welke wegen ze insloegen. Het wandelen is hier eveneens een manier om te ontsnappen aan het opgesloten zijn en dus meer vrijheid te voelen: *'de ontsnapping naar de vrijheid'* (Lotte, vrouw, 27 jaar).

Ritme creëren en sleur doorbreken

Door het vele thuiszitten misten sommige respondenten een ritme in hun leven. Zo stelde Thijs dat hij steeds later uit bed kwam en begon met studeren. Sommigen wandelden bewust 's ochtends om fris aan de dag te beginnen en een ritme te creëren:

*'Normaal ga je op de fiets naar de uni en dan begin je je dag als je daar bent. Terwijl als je dan alleen maar de hele dag thuis zit, dan rol je echt van je bed ...naar je bureau. Toen ben ik ook gaan proberen om dan eerst eens te gaan wandelen voordat het 9:00 uur was en dat ik dan echt aan mijn dag begon.'*

*Hannah, vrouw, 24 jaar*

Sam stelde verder dat vanaf het moment dat hij opstond, hij gedachten had over werk en wat hij allemaal moest doen. Door in de ochtend en middag te wandelen probeerde hij zichzelf hiervan te ontkoppelen en een ritme en structuur in de dag te creëren, zodat werk en vrijetijd minder in elkaar overliefen. Daarnaast gaven veel respondenten aan dat het thuiszitten het leven eentonig maakte, dat ze elke dag hetzelfde deden en in een sleur terecht kwamen. Maaïke probeerde de sleur te doorbreken en variatie in de dag aan te brengen door elke dag een andere route te wandelen.



#### 4.2.2 Sociale motieven

Wandelen was voor jongeren tijdens de coronacrisis ook een belangrijke sociale aangelegenheid. De meesten wandelden met vrienden of huisgenoten, maar enkelen ook met familieleden of collega's. Lieke verklaarde dat wandelen tijdens corona dé sociale activiteit was. Net als Ipsos Mori (2021) en McCormack et al. (2022) aangeven, was wandelen voor velen namelijk de enige mogelijkheid om op een verantwoorde, veilige manier met anderen af te spreken en contact te houden, aangezien het buiten veiliger voelde en makkelijker was om afstand te houden:

*'We kunnen eigenlijk niet bij elkaar binnen zijn, we moeten afstand houden, [toen] was buitenzijn echt een verademing dat je dacht oké, hier kunnen we elkaar tenminste wel ontmoeten en even met elkaar zijn.'*

*Eva, vrouw, 29 jaar*

Dit was zeker in het begin van de coronacrisis belangrijk, omdat er toen weinig bekend was over het besmettingsgevaar, maar ook daarna bleef het 'sociale wandelen' belangrijk. Een deel van de respondenten gaf aan dat ze het verminderde sociale contact tijdens corona negatief ervoeren, waarbij enkelen zelfs kampten met gevoelens van eenzaamheid. Dit verminderde sociale contact wordt geïllustreerd door Saar:

*'Soms studeer of werk je [thuis] en dan begin je pas om 15.00 uur tegen iemand te praten, omdat je dan pas een keer een huisgenoot ziet.'*

*Saar, vrouw, 24 jaar*

Wandelen bood uitkomst om contacten te onderhouden en deze negatieve gevoelens in te perken. Naast het sociale contact was wandelen ook een manier om bij anderen te controleren hoe het ging of om zorgen met elkaar te delen. Wandelen werd dus een manier om met anderen in verbinding te blijven:

*'Het is wel verbinding ofzo. Als ik dan mijn broer zie bij het park ...dat is dan even een momentje.'*

*David, man, 25 jaar*

Dit gold niet alleen voor naasten, maar bijvoorbeeld ook voor collega's. Maud verklaarde namelijk dat het door het werken op afstand makkelijk was elkaar 'kwijt te raken', waardoor ook hier het opzoeken van verbinding en contact via het wandelen belangrijk was. Sanne stelde dat wandelen sociale banden versterkt, omdat er tijdens een wandeling op elkaar gefocust kon worden zonder andere mensen eromheen te hebben. Naast het contact met bekenden fungeerde wandelen voor sommigen ook als een veilige manier om nieuwe mensen te leren kennen, zoals nieuwe collega's, studentenverenigingsleden of op 'wandeldate' te gaan.

Een groot deel van de respondenten gaf aan dat het voeren van een gesprek prettig is tijdens het wandelen en dat ze ook andere, diepere gesprekken hadden. Sommigen stelden dat wandelen, zeker in de natuur, meer een gevoel van privacy geeft dan bijvoorbeeld op een terras, waardoor 'je ongefilterd alles kan zeggen op je eigen manier en je eigen toon' (Sanne, vrouw, 24 jaar). Tijdens het wandelen was er volgens sommigen ook meer rust om zaken te bespreken en meer focus op elkaar, zonder prikkels of afleiding van buitenaf (zoals van een telefoon), waardoor ook makkelijker een dieper gesprek gevoerd kon worden. Bovendien is er ruimte om het gesprek te laten beïnvloeden door dingen die onderweg worden opgemerkt, waardoor ook andere, leuke gesprekken ontstaan. Tot slot gaven enkele respondenten aan dat wandelen een fijnere sociale sfeer biedt, omdat het dan natuurlijker voelt om stiltes te laten vallen en het nooit ongemakkelijk is, onder andere doordat mensen naast elkaar lopen en elkaar niet constant recht in de ogen aankijken.

Verder wandelden sommige jongeren ook voor het gevoel om onder de mensen te zijn. Enkelen gaven aan dat ze andere mensen bewust opzochten om wat meer reuring om hen heen te hebben, wat ze misten door

het vele thuiszitten, en er voor te zorgen dat hun leefwereld niet te klein werd. Ook bood wandelen voor sommigen de kleine contactmomenten die ze doorgaans terloops in het dagelijks leven hadden. Er zijn echter ook respondenten die bewust alleen wandelden om even 'me-time' te hebben.

#### 4.2.3 Plezier en vermaak motieven

Een deel van de respondenten wandelden tijdens corona ook om een leuke activiteit te ondernemen. De coronacrisis werd door velen als een saaie periode ervaren, omdat alle 'leuke' activiteiten waar doorgaans de week en weekenden mee gevuld waren, zoals feestjes, festivals en borrels, geen doorgang vonden. Voor sommigen fungeerde het wandelen tijdens corona dan ook om iets te doen te hebben, ter invulling van de tijd en het tegengaan van de saaiheid en verveling:

*'Dan voelde het toch nog een beetje alsof er iets was wat je kon gaan doen. ...met zo'n lege agenda is het soms wel van oh my god, wat moet ik met al mijn tijd aan. Maar als je dan tegen jezelf zegt ik ga even een rondje wandelen ...dan voelde het toch een beetje van oh, ik heb nog wat te doen vanavond.'*

*Lieke, vrouw, 23 jaar*

Enkele respondenten stelden dat ze het leuk vonden om te wandelen en hier blij van werden, net als Kim et al. (2015) aangeven dat wandelen een 'source of pleasure' kan zijn. Net als uit eerder onderzoek bleek (o.a. Davies et al., 2012; Davies, 2018; Kim et al., 2015; Puhakka, 2021; Yang et al., 2018) leverde de omgeving een bijdrage aan wandelen als leuke activiteit. De jongeren genoten van mooie omgevingen, de natuur en haar geluiden, de sfeer en gezelligheid van de (binnen)stad en het ontdekken van reeds onontdekte gebieden. Zo verklaarden enkelen Utrecht op een andere manier te hebben ontdekt door voor hen onbekende delen of straatjes te bezoeken. Een paar respondenten stelden ook dat ze tijdens het wandelen meer bewust waren van de omgeving, de omgeving meer in zich opnamen en dat details meer opvielen, zoals Davies et al. (2012) ook hebben aangetoond. Daarnaast vervulde het wandelgezelschap een rol in het wandelen als leuke en gezellige activiteit. Martijn stelde hierbij dat wandelen met vrienden en iets to-go halen het ook een meer 'volwaardige' recreatieve activiteit maakte. Tot slot droeg het luisteren naar muziek of een podcast voor sommigen bij aan vermaak tijdens een wandeling, of maakte deze 'minder saai'.

Voor veel jongeren heeft wandelen ook een aantal recreatieve activiteiten vervangen die door corona niet doorgingen, zoals het uitgaan met vrienden, sport, naar de bioscoop en voornamelijk het bezoeken van horeca en terrassen. Lieke stelde:

*'Wandelen was gewoon het nieuwe terras voor een tijdje.'*

*Lieke, vrouw, 23 jaar*

Zo besprak een aantal respondenten dat ze met vrienden een coffee-to-go, fles wijn of eten haalden en dit al wandelend nuttigden, hetgeen zich normaliter op een terras had afgespeeld. Dit laat duidelijk de vervangende rol van wandelen tijdens de coronacrisis zien, hetgeen McCormack et al. (2022) ook hebben aangetoond.

Sommige respondenten hebben ook deelgenomen aan (zelfverzonnen) wandelinitiatieven om het wandelen leuk te maken. Zo ondernamen ze 'walking dinners' en horecawandelingen, waarbij ze met vrienden wandelden van huis naar huis of naar verschillende horeca-etablisementen, om hier iets af te halen en verder te wandelen. Saar zette bovendien stadswandelingen uit voor haar vrienden met feitjes over de bezochte locaties.

Een ander wandelmotief was het zien van de binnenstad van Utrecht in een ander perspectief door de leegte die corona veroorzaakte. Enkele respondenten gaven aan dat het een interessante en unieke ervaring was om de stad op een dergelijke manier te beleven. Bram stelde:

*'Dat je de stad echt ziet als de stad. Dus niet met alle sensatie en de dingen eromheen, maar gewoon heel materialistisch de stad zelf. Dus dat je daar gewoon de focus op kan leggen, dat je de stad ziet in de rust die die ook kan hebben.'*

*Bram, man, 23 jaar*

Fleur voegde hieraan toe dat het voelde alsof ze die plek (de binnenstad of Oudegracht) voor haarzelf had en het een unieke ervaring was die ze met niemand hoefde te delen. Tot slot gaven sommige respondenten aan dat wandelen voor hen geen recreatieve functie had, maar dat het iets was wat ze tijdens de coronacrisis nodig hadden en fungeerde als uitlaatklep. Dit hint op het wandelen als copingmechanisme tijdens de coronacrisis.

#### 4.2.4 Verschil motieven vergeleken met vóór corona

Van de respondenten die vóór corona al wandelden lijkt er voor velen een verschil te zijn betreffende de wandelmotieven. Zo wandelden velen vóór corona niet om sociaal contact te onderhouden, omdat dit toentertijd veelal binnenshuis of op het terras plaatsvond. Tevens was wandelen een vervanging voor leuke activiteiten die ze tijdens corona niet meer konden doen en gold het als tijdverdrijf. Vóór corona hadden de jongeren *'honderdduizend andere dingen'* (Lieke, vrouw, 23 jaar) om te doen, waardoor wandelen niet de voornaamste activiteit was. Ook is een deel van de jongeren gaan wandelen om in een andere omgeving te zijn en te ontsnappen aan bijvoorbeeld de woning, woonsituatie of het werk. Dit was vóór corona onnodig, omdat ze zich toen gedurende de dag in veel verschillende omgevingen begaven en zich niet opgesloten voelden. Een andere omgeving moest tijdens corona bewust worden opgezocht middels een wandeling. Daarnaast gaven sommigen aan dat ze tijdens corona door het vele thuiszitten bewust beweging moesten opzoeken door te wandelen, terwijl ze dit vóór corona gedurende de dag voldoende kregen. Tot slot noemden enkele respondenten tijdens corona te zijn gaan wandelen om te ontspannen, iets waar ze eerder nooit aan hadden gedacht of via andere recreatieve activiteiten bewerkstelligden. Er zijn ook respondenten voor wie de redenen niet zozeer zijn veranderd. Enkel stelden hierbij dat de lading van deze redenen wel groter is geworden. Zo zochten deze jongeren altijd al rust en ontspanning op door te wandelen, maar was dit tijdens corona nog meer nodig dan voorheen.

#### 4.3 Wandelroutes en selectiefactoren

Met alle respondenten is een top drie besproken van hun meest bewandelde routes in en rondom de stad Utrecht tijdens de coronacrisis. De meest populaire route was het rondje Singel, wat door een groot aantal respondenten is bewandeld. De populariteit werd door velen erkend, aangezien ze stelden dat 'heel Utrecht' deze route liep en dat het vaak 'filelopen' was. Ook een rondje door de binnenstad is geliefd gebleken onder de jongeren. Daarnaast waren ook parken, groene omgevingen als groenstroken en natuurgebieden als Amelisweerd, de Vecht, Fort De Bilt en natuurpark Bloeyendaal in trek. Tot slot wandelden sommige respondenten een rondje door hun eigen wijk of een route door de wijk langs een kanaal, bijvoorbeeld het Amsterdam-Rijnkanaal of Merwedekanaal.

Een deel van de respondenten gaf aan tijdens de coronacrisis andere routes te hebben gewandeld dan daarvoor. Enkel stelden dat wandelen tijdens corona meer een uitje werd en er meer tijd was om te wandelen, waardoor ze op zoek gingen naar nieuwe, verdere en mooie wandelgebieden. Een aantal andere respondenten beweerden echter het tegenovergestelde. Zij stelden dat het wandelen vóór de coronacrisis veelal als uitje fungeerde, iets wat ze in het weekend ondernamen, waardoor ze toen verder weggelegen

wandel- en natuurgebieden bezochten. Dit terwijl ze tijdens corona meer ommetjes maakten en daardoor dichterbij huis, in de (binnen)stad of (woon)wijk wandelden, waar ze dit normaliter nooit (veel) deden. Ook hebben sommigen tijdens corona grotere natuurgebieden gemeden wegens de drukte, waar ze daarvoor wel wandelden. Daarentegen is er ook een deel dat aangaf dezelfde routes te hebben gewandeld als vóór corona en hier gewoon vaker zijn gaan wandelen. Hieronder worden de selectiefactoren besproken waarop de jongeren hun routes (tijdens corona) uitkozen.

#### 4.3.1 Locatie

##### 4.3.1.1 Relatieve locatie

Wat betreft de relatieve locatie is gebleken dat het overgrote deel van de respondenten dichtbij huis heeft gewandeld. Voor velen was de belangrijkste reden hiervoor het gemak. Zo verklaarde Pieter (man, 29 jaar) dat hij fijne wandelplekken opzocht, *'maar wel binnen het kader van gemak'*. Velen stelden dat ze zo snel en direct vanuit huis aan de wandeling konden beginnen, zonder eerst naar een andere locatie af te reizen, wat ook de drempel om te wandelen verlaagt. Dit lijkt voor sommigen samen te hangen met de relatief korte wandelingen die ze maakten (ommetjes), waardoor ze minder geneigd waren om daarvoor naar een andere locatie te gaan:

*'Als ik een halfuurtje ga wandelen, ga ik niet eerst ergens naartoe fietsen om daar een halfuur te wandelen en dan weer terug te gaan.'*

*Pieter, man, 29 jaar*

Dit komt overeen met Wandelnet (2021), die hebben vastgesteld dat hoe langer de wandeling is, hoe groter de afstand die men bereid is af te leggen naar een wandellocatie. Naast de nabijheid van een wandelroute gaven sommige jongeren aan dat het ook makkelijk bereikbaar en toegankelijk moet zijn. Zo verklaarde Fleur dat ze niet eerst een aantal drukke straten wil oversteken om een wandellocatie of -route te bereiken.

Verder stelden sommigen dat ze, ondanks de grotere vrijetijd die is ontstaan door corona, nog steeds druk waren met een baan of studie, waardoor ze beperkte tijd aan een wandeling konden of wilden besteden en dus dichterbij huis bleven. Sam stelde dat hij in de buurt bleef omdat:

*'[het] ergens op de achtergrond een gevoel geeft van, oh ja, als ik straks moet werken ben ik in ieder geval snel thuis. ...het gevoel van ik ben niet te ver weg, ik kan makkelijk even terug.'*

*Sam, man, 26 jaar*

Volgens Faddegon et al. (2021) heeft de ontstane vrijetijd tijdens corona ertoe geleid dat mensen meer tijd namen voor wandelen. Voor een deel van de respondenten is dit dus niet waar gebleken, omdat ze nog steeds gebonden waren aan studie en werk. Voor degenen voor wie dit wel het geval was, heeft dit zich niet vertaald naar wandelen op verdere locaties. Daarnaast waren ook veel respondenten simpelweg tevreden met de wandellocaties en -routes in hun buurt, waardoor ze geen reden zagen om verder weg andere routes op te zoeken. Dit ondersteunt de veronderstelling van Spenneman (2021), die aangeeft dat mensen verder weg gaan wanneer de omgeving dichtbij huis bepaalde kwaliteiten mist, wat hier dus niet het geval is gebleken. Het wandelen dichtbij huis gaf enkelen ook gelegenheid om hun buurt meer te ontdekken. Zij gaven ook aan dat ze hun buurt door deze wandelingen tijdens corona meer zijn gaan waarderen en zich meer betrokken voelen. Zo stelde Fleur dat ze tijdens de coronacrisis heeft gemerkt hoe fijn ze het vindt om een park nabij te hebben, waar ze in dergelijke situaties op terug kan vallen. Bovendien probeerden enkele respondenten de drukte te mijden door zich aan de overheidsoproep te houden vooral in de eigen buurt te blijven, wat overeenkomt met Spennemann (2021) en Xie et al. (2020). Tot slot

verklaarde Sam dat het mogelijkwerijs kwam doordat de leefwereld tijdens corona veel kleiner was, waardoor de stap om naar een verder gelegen gebied te gaan veel groter aanvoelde dan voorheen. Daarom bleef hij in zijn nabije woonomgeving.

Enkele jongeren stelden soms verder weg te hebben gewandeld. Dit lijkt voornamelijk te gaan om te wandelen in een aantrekkelijk bevonden park of natuurgebied, zoals Amelisweerd. Een respondent stelde dat een wandellocatie verder weg meer het gevoel geeft uit de eigen omgeving te zijn en 'er even uit te zijn', wat overeenkomt met Berg et al. (2010). Daarnaast verklaarde iemand dat het zorgt voor een diversiteit aan omgevingen en dat dergelijke locaties verder weg kwaliteiten bieden die hij nabij zijn huis miste, in zijn geval groen, wat de veronderstellingen van Spenneman (2021) onderbouwt. De beschikbare tijd lijkt ook mee te spelen. Zo gaven sommigen aan dat ze voornamelijk in het weekend of op een vrije dag verder weg gingen, omdat ze dan meer tijd voor het wandelen uit konden trekken en het dan ook als uitje werd gezien, terwijl doordeweeks meer werd gekozen voor praktisch en gemak, en dus dichterbij huis.

#### 4.3.1.2 (On)bekende gebieden

Een aantal respondenten heeft voornamelijk op bekende locaties gewandeld. Ook hier speelt gemak de grootste rol, zoals Faddegon et al. (2021) en Wandelnet (2021a) ook aantonen. Zo waren ze bijvoorbeeld geen extra tijd kwijt aan voorbereidingen en het opzoeken van nieuwe gebieden, en wisten ze van te voren hoelang ze van huis zouden zijn en dat het een fijne route was. Hannah stelde vooral in bekende gebieden binnen haar eigen buurt te hebben gewandeld, omdat dit de omgeving is waar ze vóór corona veel tijd doorbracht en dat ze op deze manier zocht naar een 'stukje normaal beeld':

*'Een soort herkenning, van oh alles is anders, maar dit staat toch allemaal nog ...ik zocht wel echt naar dat, toch een soort stukje normaal beeld ...ook al veranderd er veel, dit is allemaal hetzelfde.'*

Hannah, vrouw, 24 jaar

Dit ondersteunt de rol van nostalgie die Luo et al. (2021) bespreken. Zij stellen namelijk dat sommigen bewust wandelden in bekende omgevingen, omdat dit hen een idee gaf dat alles weer was zoals vóór de coronacrisis.

Een groot deel van de respondenten heeft juist wel onbekende wandelgebieden of -routes bezocht, wat overeenkomt met McCormack et al. (2022). Zo hadden enkelen nieuwe natuurgebieden en parken ontdekt om te wandelen, door bijvoorbeeld online naar nieuwe routes te zoeken. Enkelen verklaarden dit vooral in het weekend te doen, omdat er dan meer tijd voor was. Een groot deel heeft echter niet compleet nieuwe wandelgebieden ontdekt, maar varieerden vooral veel op hun 'vaste' routes of in de gebieden waar ze vaak wandelden. Zo gaven sommige jongeren aan dat ze bewust door de straten dwaalden, expres zijn gaan 'verdwalen' en zich hebben laten leiden door welke straten er aantrekkelijk uitzagen en ze nog niet kenden, waardoor ze steeds andere straten insloegen. Enkelen stelden dat dit variëren op de route voorkwam dat het wandelen saai werd. Bovendien gaven velen aan dat ze tijdens corona behoefte hadden om iets nieuws te ervaren. Volgens sommige jongeren bood wandelen op nieuwe routes afwisseling in een saaie tijd. Saar verklaarde bovendien:

*'Je hebt, vooral als student zijnde, in je leven gewoon zo veel nieuwigheid dat je altijd meemaakt, zoveel mensen die je ontmoet, zoveel plekken die je ontdekt, zoveel indrukken die je opdoet. En tijdens corona was dat allemaal plat geslagen en had je dat helemaal niet. ...om dat dan toch enigszins te hebben ging ik af en toe wel gewoon ergens heen lopen zonder dat ik wist waarheen.'*

Saar, vrouw, 24 jaar

Deze quote illustreert wat meer jongeren aangaven, namelijk dat het zoeken naar het onbekende de nieuwe prikkels die zij normaliter ervaren liet beleven. Er zijn echter ook respondenten bij wie deze behoefte aan nieuwigheid niet corona-afhankelijk is, maar die dit altijd hebben.

Een aantal respondenten zagen het wandelen naar het onbekende tevens als manier om de stad Utrecht of hun wijk meer te ontdekken, wat overeenkomt met eerder onderzoek (Davies, 2018; Ipsos Mori, 2021; Machado & Federizzi, 2013). Dit kon variëren van nieuwe plekken of wijken die ze nog niet kenden, tot veel kleinere dingen, zoals het ontdekken van muurschilderingen of kleine hofjes. Tot slot stelden sommige respondenten dat er tijdens corona meer tijd was om op zoek te gaan naar het onbekende en iets nieuws te ontdekken. Zo verklaarde Lisa dat het toentertijd niet uitmaakte hoe laat ze terug was van een wandeling, omdat er weinig andere verplichting waren.

#### 4.3.2 Omgevingsfactoren

##### 4.3.2.1 Gebouwde omgeving

Wat betreft de omgevingsfactoren, speelden de huizen en gebouwen op de routes voor een deel van de respondenten een rol. Dit lijkt voor de meesten het geval te zijn op het rondje Singel en in de binnenstad. De gebouwen die hier staan worden namelijk mooi gevonden om naar te kijken en werden beschreven als oud, karakteristiek, authentiek en imposant, wat de respondenten aanspreekt, verwondert en voor hen bijdraagt aan de aantrekkelijkheid van de wandelroutes. Lieke stelde dat het imposante karakter van dergelijke gebouwen ervoor zorgde dat ze niet uitgekeken raakte, hoe vaak ze er ook langskwam. Bovendien verklaarde ze dat ze op dergelijke dingen, zoals architectuur, is gaan letten omdat er verder niets geopend was. Dit is in lijn met wat Bram eerder aangaf, dat door het gebrek aan drukte en sensatie tijdens corona, de stad puur in materialistische zin gezien kon worden. Een paar respondenten gaven verder aan dat de gebouwde omgeving van de binnenstad een gezellige, knusse sfeer uitstraalt, wat het een aantrekkelijke wandellocatie maakt:

*‘Die oude huisjes, die steentjes, die lampjes ...de knusheid van die binnenstad, die kleine gebouwtjes allemaal van steen, die kleine gangetjes, dat vind ik gewoon iets heel schattigs hebben, iets heel knus ...en dat trekt me gewoon heel erg’.*

*Lauren, vrouw, 23 jaar*

##### 4.3.2.2 Natuurlijke omgeving: Water

Een gedeelte van de jongeren heeft hun routes ook uitgekozen op de aanwezigheid van water. Zoals Chen et al. (2016) en Kools (2021) reeds aantoonde, stelden sommige respondenten dat water een positieve visuele ervaring biedt en bijdraagt aan een mooie, aantrekkelijke wandelomgeving. Daarnaast gaven enkelen aan dat water zorgt voor een gevoel van in een andere omgeving te zijn en dat het in visuele zin sterk contrasteert met wat ze zien wanneer ze de gehele dag binnen zitten. Dit kan er op wijzen dat de aanwezigheid van water voor sommigen specifiek tijdens corona belangrijk was, om het opgesloten gevoel van het vele thuiszitten te verlichten. Maud stelde dat wandelen langs het water haar aan vakantie doet denken, wat duidelijk het gevoel van een andere omgeving illustreert.

Verder had de aanwezigheid van water een ontspannen werking op sommige jongeren en bracht het een gevoel van rust, bijvoorbeeld door de weidsheid ervan, de traagheid van de golven en de boten en het ruisende geluid. Zo stelde Eva:

*'Als je bijvoorbeeld langs een drukke weg loopt, je hebt auto's die langs je razen, daar ontspan je niet echt zo van. Maar die boten die zijn gewoon log, van die gigantische containerschepen weet je wel. Dus die komen heel relaxed, rustig voorbij. Je hoort het gekabbel van het water een beetje.'*

*Eva, vrouw, 29 jaar*

Het feit dat er aan het water een trager tempo heerst, zorgt voor ontspanning en rust. Saar stelde dat haar hoofd tijdens de coronacrisis vol zat door alle maatregelen, het vele thuiszitten en alles waar rekening mee gehouden moest worden omtrent de veiligheid. Zij zocht dan ook bewust het water op om rust te vinden en haar hoofd te legen. Tot slot trok ook de openheid en het ruimtelijke gevoel dat water biedt erg aan.

Deze functies van water lijken tussen de routes te verschillen. Zo lijken rust en ruimtelijkheid vooral te worden ervaren door het wandelen langs een kanaal of de Vecht, terwijl het water op de Singel en de grachten voornamelijk bijdragen aan een mooie omgeving. Dit kan ermee te maken hebben dat de wandelroutes op de Singel en in de binnenstad ook meer reuring bieden, waardoor mogelijk de rustfunctie van het water minder wordt ervaren.

#### *4.3.2.3 Natuurlijke omgeving: Groen*

Voor een groot deel van de respondenten speelde de aanwezigheid van groen een belangrijke rol voor hun routekeuze. De meeste respondenten hebben dan ook in ieder geval één (en veel zelfs meer) park(en) of natuurgebied(en) in hun top drie meest bewandelde routes. Ook bij het rondje Singel, wat door velen is bewandeld, en routes langs een kanaal was de aanwezigheid van groen belangrijk. Enkele respondenten gaven bovendien aan dat ze op meer stenen locaties, zoals de binnenstad of woonwijk, bewust de groenere stukken opzochten, door bijvoorbeeld te wandelen in aangelegde groenstroken of nabijgelegen parken in de route op te nemen. Zo vertelde Anne:

*'Je hebt bij de binnenstad het [park] Lepelenburg. En op de een of andere manier als we daar [de binnenstad] gaan wandelen, dan lopen we wel altijd door het park. Dan lopen we daar voor om ...op de een of andere manier trekt dat gewoon aan.'*

*Anne, vrouw, 23 jaar*

De quote laat zien dat ze op een meer stenen locatie toch probeerde groen op te zoeken en hier zelfs voor omliep. Dit toont duidelijk het belang en de aantrekkingskracht van groen op de wandelroute. Over het algemeen blijkt dan ook dat de meesten veel hebben gewandeld in groenruimten. Er zijn echter ook een paar respondenten die aangaven niet bewust groen te hebben opgezocht tijdens de coronacrisis. Zo verklaarde Chris wel in groenruimten te hebben gewandeld, maar dat het hem niet om het groen ging, maar puur om het feit dat het dichtbij was. Hannah stelde helemaal geen natuurgebieden te hebben opgezocht, omdat ze gedurende de coronacrisis juist behoefte had aan prikkels, waardoor ze vaak door de binnenstad wandelde.

Zoals uit de quote van Anne blijkt, heeft groen een sterke aantrekkingskracht. Veel respondenten wandelden dan ook in groen omdat het mooi wordt bevonden. Zo genieten ze van de mooie, oude bomen die op hun routes staan, bloemen en perkjes met veel kleur en fluitende vogels in de natuur. Het feit dat groen een mooie wandelomgeving maakt en een zintuigelijke ervaring biedt komt overeen met eerder onderzoek (o.a. Davies, 2018). Volgens David maakt een groene omgeving het de moeite waard om naartoe of doorheen te wandelen, wat ook door andere respondenten wordt ondersteund. Zo gaven enkelen aan een stenen omgeving onaantrekkelijk te vinden:

*'Als je een route hebt waarbij je vooral huizen ziet en weinig groen vind ik het ook minder interessant. Dan voelt het meer als van A naar B komen.'*

*Maud, vrouw, 27 jaar*

Deze quote laat zien dat het op een route met weinig groen niet voelt als wandelen, maar meer functioneel, om ergens te komen. Dit toont aan dat een groene en aantrekkelijke omgeving belangrijk is voor wandelen.

Naast de aantrekkelijkheid draagt groen voor veel respondenten bij aan rust en ontspanning, omdat er veelal minder prikkels zijn. Sommigen gaven namelijk aan dat de stilte en natuurlijke geluiden, zoals het fluiten van de vogels en het ruisen van de wind door de bladeren rust geeft, in plaats van de vele geluiden die in de (binnen)stad te horen zijn. Naast auditieve prikkels zorgt groen ook voor verminderde visuele prikkels. Lieke verklaarde bijvoorbeeld dat het wandelen door de binnenstad met alle winkels en etalages veel aandacht vraagt en prikkels geeft, hetgeen in groen veel minder is waardoor het rustgevend werkt. Dit ondersteunt de Stress Reduction Theory (o.a. Ulrich, 1983; Ulrich et al., 1999) en de studie van Aspinall et al. (2015). Lotte verklaarde dat er in het groen een algeheel rustigere sfeer is:

*'De sfeer in groen, in die parken dus, is ook rustiger, de energie is lager, de mensen zijn allemaal wat chiller. En in een hele bebouwde omgeving ligt alles even wat hoger; meer geluid, meer drukte, mensen zijn gehaaster.'*

*Lotte, vrouw, 27 jaar*

In lijn met de rust hadden sommigen behoefte zich terug te trekken in de natuur en te ontsnappen aan de drukte en nauwte van de stad. Ze verklaarden namelijk dat de natuur een gevoel van ruimtelijkheid geeft, wat ze door het vele thuiszitten prettig vonden. Verder droeg de aanwezigheid van groen voor sommigen bij aan het buitengevoel. Ze vertelden het wandelen in groen te associëren met buiten zijn. Daarbij bracht het enkelen een gevoel van in een andere omgeving zijn. Zo had Thijs behoefte aan een 'change of scenery' door het vele thuiszitten, waar groen voor zorgde:

*'Ik denk dat het [groen] het grootste verschil is wat je kan vinden vergeleken met binnen zitten. Dat je in een park bent, dat je tussen de bomen loopt...'*

*Thijs, man, 27 jaar*

Daarnaast biedt groen volgens enkele respondenten een gezellige, fijne sfeer op de wandelroute en laat het de route er gezelliger uitzien dan bijvoorbeeld een volledig stenen omgeving, wat als grijs en saai werd beschreven. Bovendien is een groene wandelomgeving aangenaam door de schaduw en verkoeling die het biedt.

Deze functies van groen lijken verschillend op de diverse routes. Zo werd de aanwezigheid van groen op het rondje Singel voornamelijk geassocieerd met een mooie omgeving, waarbij veelal werd gerefereerd aan de mooie, oude bomen die er staan. Lucas stelde bovendien dat de gezelligheidsfunctie van groen specifiek in de binnenstad wordt ervaren. Daarentegen lijkt de rustfunctie vooral te worden ervaren in natuurgebieden en parken. Er zijn echter ook enkele respondenten die rust ervoeren door te wandelen (in groenruimten) binnen de woonwijk, aangezien hier ook veelal een rustige sfeer hangt met weinig prikkels. Verder is het ontsnappen van de drukte en nauwte van de stad voornamelijk verbonden aan wandelen in natuurgebieden, omdat specifiek deze gebieden een meer ruimtelijk gevoel geven.

Groen ondersteunt wandelmotieven

De wandelmotieven (zie 4.2) lijken voor veel jongeren te worden ondersteund door de aanwezigheid van groen. Het gaat hier hoofdzakelijk om de mentale welzijnsmotieven, waarvan het verband met groen ook



door eerder onderzoek is aangetoond (o.a. Barton et al., 2009; Berg et al., 2010; Davies et al., 2012). Zoals reeds beschreven ervoeren veel respondenten rust en kalmte door specifiek in groen te wandelen en raakten zo ontprikkeld. David stelde dat hij na een wandeling in de natuur kalm, 'herboren' en met nieuwe energie terugkwam. Daarbij was groen ook ondersteunend voor het motief om in een andere omgeving te willen zijn, aangezien het een aanzienlijke 'change of scenery' biedt. Er zijn echter ook een paar respondenten waarbij groen geen rustgevende functie bood. Zij gaven aan dat puur het wandelen hen rust gaf, waarbij de omgeving niet uitmaakte.

Zoals eerder beschreven speelt de wandelomgeving een belangrijke rol bij wandelen als leuke activiteit (vermaakmotief). Ook specifiek de aanwezigheid van groen was voor sommigen hieraan ondersteunend, aangezien zij genoten van de visuele en auditieve ervaring die een natuurlijke omgeving biedt. Daarnaast gaven enkele jongeren aan groen ook als ondersteunend te hebben ervaren bij de sociale wandelmotieven, namelijk het wandelen met vrienden of andere naasten. Zo vonden sommigen groen bijdragen aan een gezellige wandelomgeving om samen te wandelen. Daarbij geeft groen, voornamelijk in natuurgebieden, een gevoel van beschutting en privacy, wat samen met de weinige prikkels van de natuur zorgt voor het gevoel even echt met elkaar te zijn en meer oog voor elkaar te hebben. Maaïke verklaarde bovendien dat een natuurlijke omgeving een bepaalde structuur, een duidelijk pad en richting geeft, waardoor er tijdens het gesprek met het wandelgezelschap geen aandacht uit hoeft te gaan naar hoe ze moeten lopen.

Wat betreft het fysieke gezondheidsmotief lijken respondenten niet zozeer rekening te houden met de aanwezigheid van groen. Anne gaf specifiek aan dat groen hier geen ondersteunende functie heeft. Wanneer ze wandelde om even te bewegen koos ze een route dichtbij huis, waarbij de aanwezigheid van groen niet uitmaakte. Echter gaven sommigen aan blijde en positieve emoties te ervaren tijdens het wandelen in een groene omgeving. Wanneer de redenering van Lahart et al. (2019) en Yeh et al. (2017) wordt gevolgd, die aangeven dat een dergelijke positieve ervaring ervoor zorgt dat mensen vaker en langer gaan wandelen, kan groen hier dus wel een ondersteunende werking bieden.

#### Waardering groen

De coronacrisis heeft voor de helft van de respondenten gezorgd voor een grotere waardering van groen. Sommigen gaven aan dat het vele binnen zitten en in dezelfde omgeving zijn ertoe heeft geleid dat de drang om naar buiten te gaan en groen op te zoeken werd vergroot, waardoor ze groen ook meer waardeerden. Bovendien hebben ze tijdens corona ingezien hoe belangrijk groen voor hen was en om er in dergelijke situaties op terug te kunnen vallen. Daarnaast gaf een deel aan bewuster te zijn geworden van de omgeving tijdens corona en was er tijd hier meer in op te gaan en te reflecteren op de rol die groen voor hen heeft, wat ook bijdroeg aan de toegenomen waardering.

De andere helft is groen tijdens corona niet meer gaan waarderen vergeleken met daarvoor. Een deel van hen stelde namelijk dat ze groen altijd al sterk waardeerden, waarbij sommigen het zelfs beschreven als kernwaarde in hun leven. Daarnaast hadden een paar respondenten meer behoefte aan reuring en prikkels op hun wandelroutes, waardoor ze geen vergrote waardering van groen hebben ervaren. Zij gaven dan ook aan tijdens corona niet meer in groenruimten te hebben gewandeld of bewuster groen te hebben opgezocht dan voorheen. Enkel stelden specifiek meer stenen routes te hebben bewandeld, door de binnenstad, om dergelijke prikkels te ervaren. Een deel van de respondenten gaf ook aan niet wezenlijk meer in groenruimten te hebben gewandeld, aangezien ze altijd al veel waren omgeven door groen en dat groen altijd al de geprefereerde wandelomgeving was. Hierdoor wandelden ze alleen meer in groen omdat ze überhaupt meer wandelden en niet omdat er een toegenomen behoefte was aan groen tijdens corona. Verder hebben sommigen natuurgebieden gemeden omdat het hier tijdens corona veelal te druk was.

Een ander (iets kleiner) deel van de respondenten heeft wel meer gewandeld in groenruimten en bewuster groen opgezocht dan vóór de coronacrisis. Enkelen hadden namelijk meer behoefte of voelden zelfs de drang om buiten in groen te zijn en bijvoorbeeld de daaraan verbonden rust te ervaren. Bovendien stelde Lieke dat specifiek het wandelen in groen als activiteit hoger op haar prioriteitenlijst stond, door het wegvallen van andere activiteiten tijdens corona.

De waardering van de aanwezigheid van groen in Utrecht lijkt wisselend te zijn. Enkelen vinden dat Utrecht beschikt over te weinig groen. Zo stelde Sanne dat het groen in de parken te beperkt is voor haar. Daarentegen zijn er respondenten die Utrecht wel voldoende groen vinden, onder meer door de verschillende parken, hetgeen ze ook specifiek tijdens corona waardeerden. Een paar respondenten maakten hier echter een kanttekening bij, namelijk dat stedelijk groen zoals een park, een bos of natuurgebied niet kan vervangen.

#### 4.3.2.4 Variatie

Net als Hillnhütter (2021) aangeeft, vindt de meerderheid van de jongeren variatie op de wandelroute belangrijk. Ze verklaarden namelijk behoefte te hebben aan een dynamische route, zoals Lisa:

*'Ik verveel me heel snel met plekken. Een plek die dynamisch is, waar het elke dag net iets anders is, of elk seizoen, of elk stukje, dat houdt je toch wat meer geïnteresseerd in zo'n plek.'*

*Lisa, vrouw, 22 jaar*

De behoefte aan een route met visuele variatie of die elke dag wat anders is, zorgde ervoor dat sommigen kozen om in de binnenstad te wandelen. Zo gaf Thijs aan dat hier elke dag nieuwe mensen op straat lopen en er elke dag iets anders gebeurt en te beleven valt, wat een wandelroute minder eentonig maakt. Anne ondersteunde dit door te stellen dat ze, anders dan in een natuurgebied, in de stad nooit uitgekeken raakt. Een paar respondenten stelden dan ook bewust niet (veel) in natuurgebieden te hebben gewandeld, omdat dit eentoniger is. Zij kozen daarom bewust voor de binnenstad of het rondje Singel. Daarbij gaf Lauren aan een puur bestrate route niet interessant te vinden, wat ook de behoefte aan variantie weergeeft.

De Singel wordt door veel respondenten ook een aantrekkelijke wandelroute gevonden, omdat er zoveel variatie op deze route is. Zo stelde Hannah:

*'Je loopt toch een stukje wat meer door de stad en dan weer wat meer door de natuur. Ja, die afwisseling vond ik ook wel heel leuk.'*

*Hannah, vrouw, 24 jaar*

Zoals de quote illustreert werden veel respondenten aangetrokken door de variatie in natuurlijke omgeving, met water en groen, en de bebouwde en stedelijke omgeving op het rondje Singel, net als door Hillnhütter (2021) is vastgesteld. Eva voegde hieraan toe dat ze op de verschillende stukken van de Singel eveneens andere typen mensen, verkeer en gebouwen tegenkomt, wat de route leuk en interessant maakt. Daarbij ervoeren enkelen variatie in het wandelpad van de Singel: *'een bocht om en een heuveltje op, heuveltje af, weer een bocht'* (Fleur, vrouw, 29 jaar), waardoor de route spanning opwekt. Eva vergeleek de 'meanderende route' van de Singel met haar route langs het Amsterdam-Rijnkanaal, wat volgens haar een rechte weg is die ze op en afloopt, waardoor ze deze route als minder aantrekkelijk en leuk beleeft.

Deze variatie werd door sommige respondenten ook ondervonden in parken en routes langs het Amsterdam-Rijnkanaal en Merwedekanaal, waar ook de combinatie van groen, water, mooie (historische) bebouwing en verschillende faciliteiten als een kinderboerderij of speeltuin als aantrekkelijk werd ervaren. Naast deze meer visuele variatie waarderen sommige respondenten ook afwisselingen in 'sfeer', namelijk tussen rustige en drukker gebieden op een route.

In lijn met de variatie ligt voor sommigen ook de behoefte om iets afwijkends en verrassends op te zoeken tijdens het wandelen. Zo was Maaïke (vrouw, 23 jaar) op zoek naar *'alles wat afwijkt van de saaie, grijze straat [en] de saaie huizen'*. Dit afwijkende en verrassende varieerde voor haar van plekken waar veel groen is, tot 'gekke', kleurrijke muurschilderingen en gebouwen met een afwijkende façade. Ze verklaarde dit specifiek tijdens corona te hebben opgezocht, aangezien ze het leven tijdens corona erg eentonig vond. Dit afwijkende hielp de eentonigheid tegen te gaan en het verving voor haar de prikkels en gekke ervaringen die ze doorgaans in het dagelijks leven ervaarde.

Al met al lijkt variatie een belangrijke component voor een aantrekkelijke wandelroute. Hieruit blijkt dat een route waarop veel te zien en te beleven is, aantrekkelijk wordt bevonden (Goossen, 1990). Naast de visuele variatie waar Hillnhütter (2021) over spreekt, lijken de jongeren ook variatie in het wandelpad, de aanwezige mensen en sfeer (bijvoorbeeld afwisseling tussen reuring en rust) aantrekkelijk te vinden.

#### 4.3.2.5 Rustig verkeer

Sommige respondenten gaven ook het belang van rustig verkeer aan op de wandelroute, niet zozeer betreffende de verkeersveiligheid, maar om de rustbeleving en het wandelcomfort. Ze verklaarden het prettig te vinden wanneer een wandelpad vrij is van auto-, scooter- en fietsverkeer, zodat er geen (geluids)overlast is en ze niet hoeven uit te wijken voor deze verkeersdeelnemers. Fleur stelde daarbij dat het extra prikkels en irritaties oplevert wanneer fietsers of auto's (dicht) langs haar heen razen, wat de wandeling minder ontspannen en comfortabel maakt. Dit wordt geïllustreerd door Eva:

*'Ik merkte altijd als ik naar de Singel moest lopen, dan kom je wel langs drukke stukken. Dan is het gewoon zo snel mogelijk naar het rondje toe, en dan pas ga je genieten en ontspannen van de wandeling.'*

*Eva, vrouw, 29 jaar*

Volgens Anne is er in Utrecht, voornamelijk in de binnenstad, weinig ruimte voor voetgangers door smalle stoepen en de grote hoeveelheid fietsers. Ze stelde dan ook dat het bieden van meer ruimte aan voetgangers bij zal dragen aan het wandelcomfort en de ontspanning.

#### 4.3.3 Voorzieningen

Wat betreft voorzieningen lijken voor een groot deel van de respondenten voornamelijk horecagelegenheden belangrijk te zijn geweest in hun routekeuze. Deze werden gebruikt om eten en drinken, zoals een veelgenoemde coffee-to-go, af te halen en gedurende de wandeling te nuttigen. Dit heeft er onder meer mee te maken dat wandelen tijdens corona voor lange tijd als vervanger werd gezien van het terras. Ook gaven enkelen aan dat de aanwezigheid van horeca op de route reuring gaf, waardoor de wandeling dynamischer werd. Hier hadden veel jongeren tijdens corona behoefte aan. Daarnaast stelden een paar jongeren dat de aanwezigheid van horeca en de mogelijkheid wat af te halen ervoor zorgde dat een wandeling langer duurde en het meer een uitje maakte in een tijd waarin weinig te beleven was:

*'Ik ben ook wel echt veel van die koffiewandelingen gaan doen ...als het uitje van de dag: we gaan wandelen en we kunnen even iets afhalen.'*

*Hannah, vrouw, 24 jaar*

Hierdoor heeft een deel van de jongeren specifiek tijdens corona meer rekening gehouden met de aanwezigheid van horecavoorzieningen op de wandelroute, vergeleken met vóór corona. De aanwezigheid van horeca lijkt vooral een belangrijke factor te zijn geweest voor het kiezen van het rondje Singel of een route door de binnenstad. Deze werden dan ook vaak als de routes beschreven om samen met vrienden te wandelen en wat af te halen, ter vervanging van het terras. Bij natuurgebieden lijkt het voor een deel van de respondenten juist te gaan om de afwezigheid van dergelijke voorzieningen, wat bij kan dragen aan de

rustbeleving. Zo stelde Anne (vrouw, 23 jaar): *'juist omdat er niks is, is het lekker'*. Voor routes door (parken in) de wijk spelen horecagelegenheden geen rol. Sommige respondenten verklaarden dat er tijdens deze kortere wandelrondes nabij huis geen behoefte is om iets af te halen.

Bankjes of andere zitgelegenheden lijken voor slechts weinig respondenten een rol te spelen bij de routekeuze. Slechts enkelen gaven aan dat ze bankjes belangrijk vonden, om zo onderweg te kunnen rusten, te eten of drinken of van het uitzicht te genieten. Ook stelden een paar jongeren dat ze geen gebruik maakten van bankjes, maar dat ze een bepaalde gezelligheid uitstralen en de omgeving doen voorkomen als verzorgd, wat veiligheid uitstraalt. Over het algemeen lijken het belang en de rust- en recreatiefunctie van bankjes op een route niet voor veel respondenten op te gaan, wat tegenstrijdig is met de literatuur (Chen et al., 2016; Goossen, 1990; Kools, 2021; Wandelnet, 2021a). Enkele respondenten gaven hiervoor een mogelijke verklaring, namelijk dat de wandelingen dermate kort waren dat faciliteiten als bankjes, maar bijvoorbeeld ook sanitaire voorzieningen niet noodzakelijk waren. Dit kan ook voor veel andere respondenten het geval zijn, aangezien velen relatief korte wandelingen (ommetjes) ondernamen.

Enkele jongeren gaven het belang van kwalitatieve wandelpaden aan, die vrij liggen van een fietspad of autoweg, waar ze comfortabel en rustig konden wandelen. Zo verklaarden sommigen dat ze het tijdens het rondje Singel prettig vonden om over een onverhard pad te wandelen, in tegenstelling tot het asfalt en de klinkers in de rest van de stad. Een van hen stelde dat dit het meer als wandelgebied laat aanvoelen. Echter verklaarden ze dat de omgeving op deze routes belangrijker was dan het wandelpad zelf. Een aantal respondenten kiezen wel graag voor meer ongeplande, heuvelachtige en meanderende routes, omdat dit de route interessanter en spannender maakt. Sam stelde bovendien dat er schoonheid zit in het 'non-plannen'. Over het algemeen lijken wandelpaden voor de meeste jongeren echter geen grote rol te spelen voor hun routekeuze.

#### 4.3.4 Sociale factoren

##### 4.3.4.1 De aanwezigheid van anderen

Een groot deel van de respondenten gaf aan dat de aanwezigheid van andere mensen ook meespeelde bij hun routekeuze. Ze verklaarden dat ze op zoek waren naar reuring om hen heen en zochten bewust wat meer prikkels op. Daarbij stelden sommigen dat ze behoefte hadden aan het gevoel onder de mensen te zijn en het fijn vonden andere mensen te zien. Beide aspecten misten deze respondenten gedurende de coronacrisis. Zo zocht Chris bewust de drukte op omdat hij tijdens corona al zo weinig te doen had, waardoor hij het leuk vond op een plek te zijn waar wat meer te beleven was. Sommige respondenten hebben daarom tijdens het wandelen meer prikkels, andere mensen en reuring opgezocht dan vóór corona. Echter is dit niet voor iedereen corona-gebonden, aangezien sommige respondenten aangaven dat ze het tijdens een wandeling altijd prettig vinden als er wat 'leven in de brouwerij' is.

De aanwezigheid van anderen en de reuring speelden voornamelijk op de Singel, in de binnenstad en de parken een rol. Zo gaven enkele respondenten aan dat een wandeling op de Singel of door de binnenstad weer het 'stadse gevoel' gaf en ze het idee kregen dat de stad leefde, ondanks dat het meer verlaten was dan normaal. Lucas stelde dat het hierdoor veel minder als een 'coronawereld' voelde. Volgens Sanne zochten mensen tijdens de coronacrisis bovendien iets te beleven. Ze verklaarde dat de binnenstad hiervoor de plek bij uitstek was, omdat hier nog relatief veel mensen aanwezig waren.

Ook in parken kon er, naast rust, reuring worden ervaren. Zo beschreven David en Lisa het park in hun wijk als een plek waar verschillende gebruikers een bruisende sfeer creëren: er zijn andere wandelaars, sporters, spelende kinderen en mensen aan het barbecueën. Bovendien kan in parken het gevoel heersen onder de mensen te zijn:

*'In een park ben je wat meer samen met andere mensen, want ik was vaak alleen, maar je bent nooit alleen in een park.'*

*David, man, 25 jaar*

Hieruit blijkt dat in een park een bepaalde cohesie kan heersen. Het gaat hier meer om het gevoel van samenzijn dan dat er echt direct contact is, zoals ook blijkt uit onderstaande quote:

*'...dat je [in een park] toch onder de mensen kunt zijn zonder dat je per se hoeft mee te doen.'*

*Lisa, vrouw, 22 jaar*

Dit gevoel van cohesie komt overeen met Wilcer et al. (2019), die aangeven dat wandelaars onderdeel willen zijn van een groter geheel. Voor sommige respondenten is de balans echter belangrijk: het gevoel van onder de mensen zijn, zonder dat het té druk is, wat bij de Singel soms het geval was. Dit was met het oog op de rustbeleving of het coronabesmettingsgevaar. Voor enkele respondenten speelde juist de afwezigheid van mensen op de wandelroute een rol. Dit lijkt specifiek op te gaan voor natuurgebieden, waar de afwezigheid de rustbeleving in die gebieden bevordert.

#### *4.3.4.2 Ervaren veiligheid*

Betreffende de veiligheid geldt dat vrijwel alle vrouwelijke respondenten en een enkele man hun wandelroutes uitkozen gebaseerd op hoe veilig ze zich daar voelen. Zoals uit eerder onderzoek is gebleken (Herzele & Wiedeman, 2002; Luo et al., 2021; Shaftoe, 2008) geldt ook voornamelijk voor de vrouwelijke jongeren dat het gevoel van veiligheid een belangrijke voorwaarde is om een openbare ruimte te gebruiken en hier te wandelen. Dit is voornamelijk 's avonds het geval, omdat velen zich minder prettig en veilig voelen in het donker en het idee hebben dat er dan minder sociale controle is. De respondenten hielden 's avonds bewust rekening met de veiligheid in hun routekeuze. Een belangrijk element hierin is de aanwezigheid van andere mensen, wat een gevoel van sociale controle geeft. Zo stelde Anne dat ze 's avonds de routes kiest waar het meeste leven is, hetgeen overeenkomt met het principe van 'eyes on the street' (Jacobs, 1961). Daarbij wandelden sommigen in de avonduren ook bewust niet alleen, maar bijvoorbeeld met vrienden, huisgenoten of hun partner. Net als Schipperijn et al. (2013) en Zhuang (2008) beweren, hielden de respondenten er ook rekening mee dat de wandelroute goed verlicht was, wat hen een veilig gevoel gaf. Lotte verklaarde dat ze in de avond veelal een 'lantaarnpalenroute' nam. In de avond werd zo veelal gewandeld op de Singel of in de binnenstad, wat volgens de respondenten goed verlichte locaties zijn waar dan nog veel mensen rondlopen en toezicht is:

*'Dat heeft er ook wel toe geleid dat ik dat stukje van Ledig Erf en de Oudegracht zo eindeloos heb belopen met mijn huisgenoten, want daar zijn altijd mensen, er is gewoon reuring op straat, er loopt politie rond en er zijn bewoners die dichtbij wonen.'*

*Sanne, vrouw, 23 jaar*

Parken en natuurgebieden werden 's avonds gemedan, omdat hier dan relatief weinig mensen komen en dit veelal donkere en beschutte plekken zijn, waardoor er ook een verminderd gevoel van toezicht is. Sommige respondenten wandelden 's avonds het liefst in hun eigen buurt, omdat ze zo dichtbij huis waren en daar de weg goed kenden, wat hen veilig deed voelen. Bovendien stelde een respondent dat in een woonwijk meer toezicht is vanuit andere huizen. Lieke gaf echter aan dat ze bewust niet in haar eigen wijk wandelde, omdat het hier te stil en donker was, waardoor ze naar de binnenstad ging.

Tot slot stelde Lisa (vrouw, 23 jaar) dat, los van het wandeltijdstip, uitstraling en een goed onderhouden gebied belangrijk zijn: *'uitstraling helpt ook in hoe veilig het voelt'*. Ze verklaarde dat haar vaste wandelroute beschikt over goede paden, bankjes en prullenbakken, wat een verzorgde uitstraling geeft. Dit geeft haar

een prettig en veilig gevoel tijdens het wandelen op de route. Dit komt gedeeltelijk overeen met eerder onderzoek (Davies et al., 2012; Habtour, 2016; Kools, 2021), waarin wordt gesteld dat onderhoud belangrijk is voor de aantrekkelijkheid van een wandellocatie. Voor de respondent blijkt het echter ook te gaan om de veiligheidsbeleving. Daarnaast stelde Lisa dat ze het park in haar buurt 's avonds (nog steeds) als grimmige plek beschouwt, omdat hier veel lachgas en vuurwerk wordt gebruikt en er tijdens de coronacrisis veel rellen en protesten plaatsvonden. Dit toont aan dat negatieve ervaringen en gebeurtenissen op een plek, ook als ze in het verleden hebben plaatsgevonden, een blijvende negatieve invloed hebben op de ervaren veiligheid en beleving van die plek. Dit komt overeen met Lotte, die nog steeds een wandelroute mijdt waarop vrouwen geruime tijd zijn lastiggevallen, ondanks dat de dader is opgepakt.

Verder blijkt dat vrijwel geen van de jongeren rekening hield met de verkeersveiligheid tijdens het wandelen. Zo stelde Sanne dat ze Utrecht in dit opzicht erg veilig vindt en hier dus niet bewust over nadacht bij haar routekeuze. Het mijden van snel en druk verkeer lijkt meer betrekking te hebben op de rustbeleving dan de veiligheid. De veiligheid omtrent het coronavirus heeft voor sommige respondenten wel een rol gespeeld bij hun routekeuze. Zoals Luo et al. (2021) en McCormack et al. (2022) al aantoonde, hielden sommige respondenten rekening met het moment om te wandelen, om zo contact te verminderen. Zo vermeden ze de piekmomenten op plekken waar het extreem druk kon zijn, zoals Amelisweerd, de binnenstad en de Singel in de weekenden of aan het eind van een werkdag. Ze probeerden daarentegen meer tijdens 'daluren' te wandelen, zoals in de ochtend of avond. Enkele respondenten stelden daarbij plekken als Amelisweerd, parken en de binnenstad volledig te hebben gemedend, omdat deze als te druk werden beschouwd. Hier hebben sommige respondenten bewuster rekening mee gehouden dan ze vóór corona deden. Het vermijden van deze drukke locaties of piektijden was niet altijd (alleen) coronagerelateerd, maar ook met het oog op de rust- en natuurbeleving. Naast het opzoeken van prikkels en reuring (4.3.4.1), stelden enkele jongeren tijdens corona namelijk meer behoefte te hebben gehad aan rust tijdens het wandelen dan voorheen, bijvoorbeeld door de gespannen woonsituatie waarin zij verkeerden. Een paar respondenten verklaarden dit ook door ontwenning van prikkels en drukte:

*'Ik merkte dat naarmate de lockdown vorderde, dat ik na een tijdje ook niet zomaar meer een winkel in durfde, omdat ik gewoon niet meer gewend was aan zoveel mensen en prikkels om me heen. Ik werd er gewoon een beetje gespannen van.'*

*Lisa, vrouw, 22 jaar*

Dit gevoel hadden zij ook tijdens het wandelen, waardoor ze meer rustige routes opzochten. Daarentegen stelde ook een deel van de respondenten geen rekening te hebben gehouden met het coronabesmettingsgevaar, omdat ze wat laconieker tegenover de regels stonden, niet angstig waren voor besmetting of buiten als veilige ruimte beschouwden waar voldoende afstand gehouden kon worden.

Al met al blijkt dat de jongeren tijdens de coronacrisis hun keuze voor wandelroutes baseerden op diverse selectiefactoren. Voor een deel van hen heeft corona invloed gehad op het belang van deze factoren. Zo hebben sommigen meer rekening gehouden met de aanwezigheid van andere mensen en reuring op hun wandelroutes, terwijl anderen juist meer belang hechtten aan rust. Daarbij lijkt ook de aanwezigheid van horecagelegenheden en groen voor sommige jongeren tijdens corona belangrijker dan voorheen. Een deel van de jongeren gaf echter ook aan dat ze tijdens corona niet met andere selectiefactoren rekening hebben gehouden en dat ze hun keuze voor wandelroutes dus op dezelfde factoren baseerden als voorheen.

#### 4.4 Wandelgedrag in een periode zonder coronamaatregelen

Vrijwel alle respondenten wandelen nu, in de huidige periode zonder maatregelen en lockdowns, minder of zelfs veel minder dan ze gedurende de coronacrisis deden. Velen die tijdens de coronacrisis op dagelijkse basis wandelden lijken dit nu wekelijks, of in een enkel geval maandelijks te doen. Voor respondenten die tijdens corona wekelijks een wandeling maakten is de hoeveelheid teruggezakt naar een verminderd aantal keer per week of een wandeling op maandelijks basis. De absolute hoeveelheid varieert sterk tussen de respondenten: zo wandelde Chris tijdens corona wel twee keer per dag en doet dit nog steeds drie tot vier keer in de week, terwijl Thijs wekelijks wandelde en dit nu nooit meer doet. De meeste respondenten wandelen nu op wekelijkse of maandelijks basis. Niemand wandelt meer dagelijks, wat tijdens corona wel veel gebeurde.

Een deel van de jongeren gaf aan nu wel meer te wandelen dan ze vóór de coronacrisis deden. Zo wandelden sommigen van hen voor corona nooit, terwijl ze dit nu wekelijks of maandelijks doen, omdat het hen positief is bevallen of 'in hun systeem zit'. Er zijn ook jongeren die stelden te zijn teruggevallen naar hun wandelpatroon van voor de coronacrisis. Het lijkt er niet op dat respondenten minder wandelen dan ze voor corona deden. De coronacrisis heeft voor een deel van de respondenten dus een positief effect gehad op de hoeveelheid wandelingen die ze maken.

Wat betreft de redenen voor de verminderde wandelfrequentie lijkt de voornaamste het terugkeren naar oude patronen van werk, studie en andere activiteiten te zijn. Veel respondenten stelden dat hun agenda weer is volgepland, waardoor ze minder tijd hebben om een wandeling te maken, wat overeenkomt met Faddegon et al. (2021). Sommigen verklaarden tevens dat ze hierdoor minder energie hebben om (veel) te blijven wandelen en het ook fijn vinden om een avond thuis te zijn:

*'Het is nu veel meer dat je denkt oh ja, even een avondje niks, in plaats van [tijdens corona] wéér een avondje niks.'*

*Martijn, man, 25 jaar*

Bovendien geven velen de voorkeur aan andere recreatieve activiteiten, waardoor wandelen nu 'onderaan het prioriteitenlijstje' staat. Dit is voor sommigen ook verbonden aan het willen inhalen van deze activiteiten nu het weer kan. Enkele jongeren stelden dan ook zoveel mogelijk activiteiten te willen ondernemen die ze tijdens corona hebben gemist en niets meer te willen missen. Dit kan betekenen dat het wandelen voor hen nu op een laag pitje staat en de voorkeur bij andere activiteiten ligt, maar dat het later weer kan aantrekken. Een deel van de respondenten gaf ook aan het jammer te vinden dat ze minder wandelen en dat ze eigenlijk weer meer *willen* wandelen, omdat ze het positief hebben ervaren. Sommigen gaven dan ook aan dat ze wandelen meer zijn gaan waarderen, omdat ze tijdens corona hebben gemerkt hoe leuk en ontspannend het kan zijn. Er zijn echter ook enkele jongeren die de andere recreatieve activiteiten simpelweg leuker vinden dan wandelen, waardoor wandelen naar de achtergrond is verdwenen. Het bovenstaande toont duidelijk de redenatie van Wandelnet (2021a), dat wandelen voor jongeren, onder 'normale' omstandigheden, concurreert met een breed scala aan andere vrijetijdsactiviteiten. Daarnaast stelden veel respondenten dat er weer andere manieren zijn om in hun 'behoefte' te voorzien, waardoor wandelen minder nodig wordt geacht, zoals Faddegon et al. (2021) ook aangegeven. Dit is verbonden aan de veranderde wandelmotieven, wat later in deze paragraaf wordt besproken.

Een deel van de respondenten verklaarde dat ze, om toch te blijven wandelen, nu ook vaker een wandeling combineren met een praktische aangelegenheid die ze moeten verrichten, zoals het doen van boodschappen, een pakketje ophalen, naasten bezoeken of naar de bibliotheek gaan. Thijs gaf echter aan ook dit niet te doen, aangezien zijn woonomgeving onaantrekkelijk is en hier niet toe uitnodigt. Dit geeft

aan dat omgevingsfactoren ook een belangrijke rol spelen wanneer wandelen wordt gecombineerd met een praktische aangelegenheid.

Wat betreft de tijdsduur gaven enkele respondenten aan nog even lang te wandelen als tijdens corona, maar simpelweg minder vaak. Een groter deel stelt echter korter te wandelen en meer kortere ommetjes te maken dan ze tijdens corona deden. Ook hier lijkt de beperkte beschikbare tijd en het feit dat andere activiteiten weer mogelijk zijn een rol te spelen. Enkel stelden bijvoorbeeld eerst een korte wandeling te maken waarna ze op het terras gaan zitten, terwijl wandelen tijdens corona het enige was wat ze konden doen, waardoor ze ook langer wandelden. Daarbij moeten de respondenten rekening houden met andere verplichtingen, waardoor ze geen tijd meer hebben voor langere wandelingen en om 'expres te verdwalen'.

Een moment waarop veel jongeren nog besluiten te wandelen is wanneer ze thuiswerken of -studen:

*'Als ik dan thuis studeer, dus een soort van één dagje terug in de coronaperiode, dan ga ik eerder weer wandelen die dag.'*

*Saar, vrouw, 24 jaar*

Naast dat er op dergelijke dagen meer tijd is om te wandelen, heeft een deel van de respondenten dan ook weer de behoefte om het huis uit te komen, te ontspannen, te bewegen en buiten te zijn. Zoals de quote weergeeft doet het thuiswerken aan als een dag in de coronacrisis. De wandelmotieven tijdens een thuiswerkdag komen voor veel van hen dan ook overeen met de motieven die ze tijdens corona hadden.

Over het algemeen lijken de wandelmotieven in de periode zonder coronamaatregelen te verschillen vergeleken met die gedurende de coronacrisis. Waar veel respondenten tijdens corona wandelden om (dagelijkse) beweging te krijgen, is dit voor hen niet meer het geval nu ze weer kunnen sporten en hun dagelijks leven oppakken, waarin ze al veel bewegen. Sommigen gaven aan nog steeds te wandelen voor beweging, maar dit lijkt vooral op dagen te zijn waarop ze veel thuiszitten. Het feit dat ze meer buiten de deur zijn zorgt er tevens voor dat de respondenten meer wisselingen van omgeving hebben, waardoor ze dit niet meer bewust middels een wandeling hoeven op te zoeken. Het sociale aspect van wandelen is voor de meesten ook verdwenen. Het onderhouden van contacten is niet meer een reden om te wandelen, aangezien dit nu op andere manieren weer mogelijk is, zoals op het terras afspreken. Er zijn echter ook enkele respondenten die nog wel wandelen met sociale motieven, omdat ze dit gezellig vinden of wandelen als fijne manier van afspreken beschouwen, wat ze dan vóór corona veelal ook al deden. Daarnaast hebben sommigen weer andere manieren gevonden om te ontspannen en verwerken, bijvoorbeeld door andere recreatieve activiteiten te ondernemen of vrienden te zien. Dit laat zien dat de respondenten andere manieren hebben om in hun 'behoeften' te voorzien, waardoor wandelen minder noodzakelijk is.

Wanneer de respondenten nu wandelen lijkt dit vooral ter ontspanning te zijn, het hoofd leeg te maken of om even het huis uit te komen en buiten te zijn. Enkele respondenten gaven echter aan dat de lading hiervoor wel heel anders is dan tijdens de coronacrisis, omdat de noodzaak nu veel minder is. Zo stelden sommigen dat het soms fijn is om het huis uit te komen, maar dat ze niet meer wandelen om de spanningen thuis te ontvluchten of een opgesloten gevoel te verminderen, waardoor het niet zozeer aanvoelt als ontsnappen.

Zoals eerder al bleek, lijkt wandelen tijdens de coronacrisis een vervanging te zijn geweest voor activiteiten die niet meer mogelijk waren en een middel om toentertijd in hun 'behoeften' (zoals ontspanning en ontsnapping) te voorzien. Dit duidt sterk op wandelen als copingmechanisme tijdens de coronacrisis, iets wat ze de coronacrisis doorhielp en nodig hadden. Dit is door een aantal respondenten ook benoemd. Zo zag Saar het wandelen tijdens corona als uitlaatklep en stelde Thijs:



*'...het wandelen heeft me geholpen tijdens corona, maar het was wel duidelijk een vervanging van dingen die ik nu wel weer kan'.*

*Thijs, man, 27 jaar*

Een groot deel van de respondenten gaf aan nu nog steeds dezelfde routes te wandelen als ze tijdens de coronacrisis deden. Gemak speelt hier wederom een grote rol, aangezien zij belang hechten aan routes dichtbij huis. Ook het feit dat de wandelroutes goed zijn bevallen draagt hieraan bij. Verder stelden enkelen dat het simpelweg een gewoonte is, dat ze deze routes tijdens de coronacrisis veel hebben gewandeld of dit ook al vóór corona deden, waardoor ze dit aanhouden. Het gebrek aan tijd lijkt tevens een rol te spelen, waardoor ze niet meer nieuwe routes ontdekken of van te voren uitzoeken en zich meer binden aan de bekende en veel gewandelde routes. Sommige respondenten wandelen nu op andere routes, omdat ze zijn verhuisd binnen Utrecht. De routes die ze tijdens corona wandelden hebben ze achterwege gelaten en kiezen nu routes uit in hun nieuwe woonomgeving, wat duidelijk het belang van gemak toont. Tot slot lijkt een deel van de respondenten nu nog dichtbij huis te wandelen en laten de verdere routes die ze tijdens de coronacrisis bewandelden, zoals in Amelisweerd, links liggen.

Wat betreft het bewust opzoeken van groen op de wandelroutes gaf een deel aan dat ze nog steeds graag in groenruimten wandelen en dat deze behoefte niet is veranderd vergeleken met de coronacrisis. Ze zien dit nog steeds als mooie en rustgevende wandelomgeving en als prettige manier van buiten zijn. Daarnaast stelden sommigen dat ze een persoonlijke voorkeur hebben voor een groene omgeving en dus altijd het liefst in groenruimten wandelen. Daarentegen zijn er ook een aantal respondenten die tijdens het wandelen minder het groen opzoeken dan ze tijdens corona deden. Zij gaven bijvoorbeeld aan nu een snel, korter rondje dichtbij huis te wandelen, waardoor ze in een meer stedelijke, minder groene omgeving zijn. Tot slot verklaarden sommigen dat ze weer meer omgeven zijn door groen in hun dagelijks leven, bijvoorbeeld tijdens het onderweg zijn of wanneer ze met vrienden in een park zitten, waardoor ze het minder bewust in een wandeling opzoeken. Dit lijkt voor sommigen ook samen te hangen met de verminderde wandelfrequentie, namelijk dat ze minder behoefte hebben aan buiten in groen zijn en dit bewust op te zoeken door een wandeling.

Er is nu dan ook een aantal respondenten die minder waarde hechten aan de aanwezigheid van groen vergeleken met tijdens corona. Zo stelden enkelen dat nu ze korter wandelen, het minder uitmaakt of de route groen is of dat ze, nu winkels weer open zijn, weer meer voor routes in de binnenstad kiezen. Daarentegen hecht een deel sinds corona meer waarde aan groen, omdat ze bewuster zijn geworden van hun omgeving, het positieve (rustgevende) effect dat groen op hen heeft en het belang om op een groene omgeving te kunnen terugvallen in situaties als de coronacrisis. Een groot deel van de respondenten verklaarde echter geen veranderingen in hun waardering voor groen te hebben ervaren, omdat ze dit altijd al belangrijk vonden.

## 5. Conclusie en discussie

Dit onderzoek had tot doel inzicht te krijgen in het wandelgedrag van jongeren in Utrecht ten tijde van de coronacrisis, de invloed van corona hierop en of het wandelgedrag beklijft in een periode met versoepelde coronamaatregelen. Bovendien was er specifieke aandacht voor de rol van groenruimten in het wandelgedrag. Om dit doel te bereiken zijn vijf onderzoeksvragen opgesteld, welke in dit hoofdstuk worden beantwoord gebaseerd op twintig semigestructureerde interviews onder jongeren in Utrecht.

*1: Hoe frequent en hoe lang wandelen jongeren in Utrecht tijdens de coronacrisis en hoe zijn de frequentie en tijdsduur veranderd ten opzichte van de situatie vóór de coronacrisis?*

De wandelfrequentie tijdens de coronacrisis verschilt sterk tussen de jongeren, variërend van meerdere keren per dag tot enkele malen per week. Het was dus een activiteit die dagelijks of wekelijks werd ondernomen. Hoe lang deze wandelingen duurden verschilde eveneens, maar over het algemeen trokken ze hier een half uur tot een uur voor uit. Enkele jongeren besloten soms ook langere wandelingen tot wel vier uur te maken. Deze vonden veelal plaats op vrije momenten, zoals in het weekend, terwijl doordeweeks korter werd gewandeld. De jongeren maakten dus voornamelijk ommetjes tijdens corona, waarvan Wandelnet (2021a) al de populariteit aantoonde.

De invloed van de coronacrisis is voornamelijk merkbaar op de wandelfrequentie. Alle jongeren wandelden tijdens corona namelijk veel meer dan daarvoor, hetgeen eerder onderzoek ondersteunt (Haas et al., 2020; Wandelnet, 2021a). Dit kwam voornamelijk door het wegvallen van andere recreatieve activiteiten, waardoor wandelen veelal de enige optie was, het positievere imago van wandelen en dat jongeren wandelen meer nodig hadden dan voorheen. De wandelfrequentie fluctueerde echter ook gedurende de coronacrisis, voornamelijk door versoepelde maatregelen: naarmate er meer mogelijk werd, zoals horecabezoeken, nam het wandelen af. Dit toont de concurrentie van veel andere vrijetijdsactiviteiten aan, waardoor wandelen in het gedrang kwam (Wandelnet, 2021a). Betreffende de tijdsduur lijkt er een minder duidelijke verschuiving te zijn. Waar sommige jongeren tijdens corona langer wandelden door toegenomen vrijetijd, maakten anderen juist meer kortere ommetjes dan voorheen. Deze tweestrijd biedt nieuwe inzichten, aangezien er binnen de literatuur het idee bestaat dat er tijdens corona meer tijd werd genomen voor wandelingen waardoor langer werd gewandeld dan voorheen (Feddegon et al., 2021; Haas et al., 2020).

*2: Wat zijn de motieven van jongeren in Utrecht om te wandelen tijdens de coronacrisis en hoe zijn deze motieven veranderd ten opzichte van de situatie vóór de coronacrisis?*

Vanuit de literatuur zijn drie typen wandelmotieven onderscheiden: gezondheids- en welzijnsmotieven, sociale motieven en 'plezier en vermaak' motieven. Dit onderzoek toont dat deze drie typen ook voor jongeren tijdens de coronacrisis belangrijk waren. Betreffende de gezondheids- en welzijnsmotieven, hebben de jongeren gewandeld om dagelijkse beweging te krijgen in een tijd waarin ze veel aan huis gebonden waren. Velen zagen het als vervanging van de fysieke activiteit die normaal gedurende de dag verkregen werd. Dit komt gedeeltelijk overeen met eerdere bevindingen (Davies et al., 2012; Feddegon et al., 2021; Ipsos Mori, 2021; Kim et al., 2015), die aangeven dat wandelen een manier is om fysieke activiteit te verkrijgen. Echter stellen zij ook dat het fungeert als vorm (en vervanging) van sport en een manier om fysieke fitheid te verbeteren. Dit geldt voor de jongeren niet. Dit kan worden verklaard doordat ze wandelen niet als zodanig intensief beschouwen, dat het hun fysieke gezondheid verbetert. Daarnaast kan ook de focus op jongeren als doelgroep een mogelijke verklaring bieden. Zo zijn de uitspraken van Davies et al. (2012) en Ipsos Mori (2021) gebaseerd op een oudere respondentengroep, in geval van Davies et al. (2012) voornamelijk 45-60 jarigen. Wilcer et al. (2019) stellen tevens dat oudere wandelaars meer geneigd zijn te wandelen als vorm van sport dan jongeren, hetgeen erop kan duiden dat ouderen het een intensievere fysieke activiteit vinden.

Daarbij wandelden jongeren tijdens corona ter bevordering van hun mentale welzijn. Allereerst ter ontspanning, waarbij wandelen hielp ontspannen en stress verlichten, en ter verwerking van de dag, aangezien het transitie moment na de werkdag wegviel. Voor ontspanning werd veelal alleen gewandeld, zoals Zurawik (2020) ook aangaf, de rust van de natuur opgezocht, of muziek en podcasts geluisterd (in drukke omgevingen) om prikkels buiten te houden. Daarnaast vormde ontsnapping een belangrijk wandelmotief, om diverse redenen: ontsnapping aan de woning en een opgesloten gevoel; een gespannen woonsituatie, bijvoorbeeld door huisgenoten; de studie, het werk en persoonlijke problemen; en de coronacrisis en nieuwsberichtgeving. Ook fungeerde wandelen als manier om een ritme te creëren en de sleur te doorbreken tijdens corona. Het wandelen ter ontspanning en de verschillende vormen van ontsnapping komt overeen met eerder onderzoek (o.a. Davies et al., 2012; Fraser et al., 2019; Ipsos Mori, 2021; Kim et al., 2015; Zurawik, 2020). De functie van dagelijkse verwerking en het creëren van ritme is nog onderbelicht in de literatuur, hetgeen voor jongeren wel belangrijk is gebleken. Waar Ipsos Mori (2021) aangeeft dat bevordering van mentaal welzijn geen reden is om te beginnen met wandelen, blijkt dit voor de jongeren tijdens corona wel zo te zijn.

Ook sociale wandelmotieven zijn belangrijk gebleken. Veel jongeren zagen wandelen als enige mogelijkheid om op verantwoorde, veilige wijze met anderen af te spreken, onder meer doordat het buiten veiliger voelde. Buitenruimten hebben tijdens corona de binnenruimten dan ook vervangen als plekken van sociale interacties, hetgeen overeenkomt met Ipsos Mori (2021) en McCormack et al. (2022). De meesten wandelden met vrienden of huisgenoten, maar enkele jongeren ook met familieleden of collega's. Door te wandelen werd contact onderhouden en bleef men van elkaar op de hoogte, wat overeenstemt met eerder onderzoek (Middleton, 2018; Puhakka, 2021; Zurawik, 2020). Daarnaast was het voor sommigen een manier om nieuwe mensen te ontmoeten, zoals via een wandeldate, iets wat nog onderbelicht is in de literatuur. Wandelen wordt gezien als prettige sociale activiteit, omdat het een gevoel van privacy geeft, er meer focus op elkaar is en minder ongemakkelijk aanvoelt. Hierdoor ontstonden ook diepere gesprekken, net als Middleton (2018) en Puhakka (2021) aangeven. Tot slot wandelden sommige jongeren voor het gevoel 'onder de mensen' te zijn en de dagelijkse korte contactmomenten, wat ze misten door het vele thuiszitten, hetgeen Faddegon et al. (2021) en Luo et al. (2021) reeds aantoonde.

Jongeren wandelden tijdens corona eveneens om een leuke activiteit te ondernemen ('vermaak') of verveling tegen te gaan, zoals Faddegon et al. (2021) ook stellen. Net als de literatuur aantoonde (o.a. Davies, 2018; Puhakka, 2021; Yang et al., 2018), speelt de omgeving hierin een rol. De jongeren genoten van mooie omgevingen, de natuur en haar geluiden, de sfeer van de (binnen)stad en het ontdekken van nieuwe gebieden. Daarbij maakte de unieke belevenis van de lege Utrechtse binnenstad tijdens corona het wandelen tot een bijzondere activiteit. Sommigen ondernamen ook initiatieven om wandelen leuk te maken, zoals horecawandelingen. Net als McCormack et al. (2022) aangaven, was wandelen voor de jongeren tevens een vervanging voor recreatieve activiteiten die niet mogelijk waren, zoals uitgaan met vrienden en op het terras zitten. Echter was wandelen niet voor iedereen leuk tijdverdrijf, maar iets wat sommigen nodig hadden tijdens de coronacrisis.

De coronacrisis lijkt invloed te hebben gehad op de wandelmotieven. Zo wandelden veel jongeren voorheen niet om sociaal contact te onderhouden, te bewegen of te ontsnappen, omdat dit voor corona niet nodig was. Zo troffen ze anderen binnenshuis of op het terras en bewogen voldoende in hun dagelijkse leven. Ook was wandelen voorheen geen activiteit voor vermaak of tijdsinvulling, omdat de jongeren veel andere activiteiten ondernamen. Voor hen bij wie de motieven niet dermate anders waren, gold dat de lading heviger was dan vóór corona. Zo wandelden sommigen al ter ontspanning, maar was dit tijdens corona meer nodig dan voorheen, hetgeen hint op wandelen als copingmechanisme.

### *3: Waar wandelen jongeren in Utrecht tijdens de coronacrisis, welke selectiefactoren spelen een rol in dit besluit en hoe is dit veranderd ten opzichte van de situatie vóór de coronacrisis?*

De meest populaire wandelroute voor de jongeren tijdens corona was het rondje Singel. Ook routes door de binnenstad, parken en natuurgebieden waren in trek. Tot slot wandelden ze door hun eigen wijk of een route langs een kanaal. De invloed van corona op de gewandelde routes is verschillend. Enkele jongeren zagen het wandelen tijdens corona meer als uitje waardoor ze soms verdere routes opzochten waar ze nooit wandelden, onder meer om saaiheid tegen te gaan. Daarentegen maakten anderen tijdens corona meer korte ommetjes en wandelden daardoor dichtbij huis, in de (binnen)stad of (woon)wijk, hetgeen ze eerder niet deden. Er zijn ook jongeren die dezelfde routes wandelden die ze altijd al opzochten.

De jongeren wandelden tijdens corona voornamelijk dichtbij huis. Dit contrasteert met Spenneman (2021), wie aangeeft dat mensen tijdens de coronacrisis zowel (natuur)gebieden dichtbij huis als verder weg bezochten. Deze voorkeur voor nabijheid kan worden verklaard door het belang van gemak, aangezien de jongeren snel vanuit huis wilden wandelen zonder eerst naar een andere locatie te reizen. Dit kan samenhangen met de relatief korte ommetjes die ze maakten, wat overeenkomt met de regel van Wandelnet (2021a): hoe langer de wandeling, hoe groter de afstand die men bereid is af te leggen naar een wandellocatie en vice versa. Daarnaast waren de jongeren tevreden over de wandelroutes in hun buurt, waardoor ze geen reden zagen om verder weg te gaan. Tevens waren sommigen, ondanks meer vrijetijd, druk met hun werk of studie, waardoor ze beperkte tijd konden of wilden wandelen en dichtbij huis bleven. De jongeren die verder weg wandelden deden dit vooral om een aantrekkelijk park of natuurgebied op te zoeken, er even tussenuit te zijn en diversiteit aan omgevingen te hebben, wat overeenkomt met Berg et al. (2010) en Spenneman (2021). Dit gebeurde voornamelijk in de weekenden, door de beschikbare tijd, terwijl doordeweeks meer werd gekozen voor gemak en dus dichtbij huis werd gewandeld. Naast nabije wandelroutes, is het voor de jongeren belangrijk dat ze makkelijk bereikbaar en toegankelijk zijn.

Veel jongeren zochten tijdens corona specifiek naar het onbekende. De meesten zochten echter niet compleet nieuwe gebieden op, maar hebben vooral gevarieerd op hun 'vaste' routes of in de gebieden waar ze vaak wandelden. Dit deden ze om Utrecht te ontdekken, te voorkomen dat het wandelen saai werd en ter afwisseling in een 'saai tijd'. Bovendien was hier tijdens corona meer tijd voor. Waar de ontstane vrijetijd tijdens corona, waardoor volgens Faddegon et al. (2021) meer tijd werd genomen voor wandelen, zich voor de meesten niet vertaalde naar het opzoeken van verdere wandelgebieden, lijkt dit wel van invloed te zijn geweest op het opzoeken van het onbekende.

Naast deze locatie-gerelateerde factoren, speelden ook omgevingsfactoren, voorzieningen en sociale factoren mee in de routekeuze van de jongeren. Wat betreft de omgevingsfactoren was de bebouwde omgeving belangrijk, voornamelijk op de Singel en in de binnenstad, aangezien het bijdraagt aan een mooie wandelomgeving waarin veel te zien is. Dit stemt overeen met Goossen (1990) en Hillnhütter (2021). De gebouwen op deze routes worden mooi, oud en karakteristiek gevonden. Dit gaf zowel een imposante als knusse en gezellige indruk. Daarbij hebben de jongeren voorkeur voor natuurlijke elementen op de wandelroute, namelijk groen en water. Naast dat beiden bijdragen aan een mooie wandelomgeving, zorgen ze voor rust, ruimtelijkheid, een gevoel van in een andere omgeving te zijn en verkoeling. Dit komt overeen met de literatuur (o.a. Aspinall et al., 2015; Davies, 2018; Chen et al., 2016; Kools, 2021; Ulrich et al., 1999). Deze functies verschilden echter per route: rust en ruimtelijkheid werden veelal ervaren in parken, natuurgebieden en aan het kanaal, terwijl het rondje Singel veelal wordt geassocieerd met een mooie omgeving. Daarnaast is variatie belangrijk voor de jongeren, omdat het de wandelroute dynamisch en spannend maakt en er veel te zien is. Dit ondersteunt Goossen (1990), wie stelt dat de aantrekkelijkheid van een wandelroute wordt verhoogd als er iets te beleven en te bekijken is. Naast de visuele variatie waar Hillnhütter (2021) over spreekt, zoals afwisselingen tussen stedelijke en natuurlijke omgevingen, lijken de

jongeren ook variatie in het wandelpad en sfeer (bijvoorbeeld afwisseling tussen reuring en rust) aantrekkelijk te vinden. Veel (visuele) variatie op de wandelroute gaat mogelijk wel ten koste van de rustbeleving. Tot slot wordt de voorkeur gegeven aan wandelroutes die vrij zijn van snel en druk verkeer.

Betreffende de voorzieningen speelden voornamelijk horecagelegenheden een rol, wat overeenkomt met eerder onderzoek (Sugiyama et al., 2015; Wandelnet, 2021a). Dit was specifiek voor jongeren tijdens de coronacrisis belangrijk, omdat een wandeling (gecombineerd met iets afhaken) voor lange tijd het terras had vervangen. Naast deze 'terrasfunctie' van wandelen bood de aanwezigheid van horecagelegenheden reuring op de route. Voornamelijk op de Singel en in de binnenstad wordt de aanwezigheid ervan aantrekkelijk gevonden, terwijl het in natuurgebieden geen rol speelt of zelfs niet wordt gewaardeerd. Dit contrasteert met Pronk et al. (2021), wie aangeven dat jongeren belang hechten aan horecagelegenheden in natuurgebieden. De jongeren binnen dit onderzoek zoeken specifiek natuurgebieden op voor de rustbeleving. Voor sommigen lijken horecavoorzieningen deze rustbeleving te hinderen.

De aanwezigheid van zitgelegenheden en sanitaire voorzieningen spelen voor de meesten geen grote rol op hun wandelroutes, wat tegenstrijdig is met de literatuur (Davies, 2018; Kools, 2021; Wandelnet, 2021a). Dit kan worden verklaard door de relatief korte ommetjes die de jongeren maakten, waardoor dergelijke voorzieningen onnodig werden geacht. Bovendien kan de doelgroep een verklaring bieden. Kools (2021) stelt namelijk dat (de rustfunctie van) zitgelegenheden voornamelijk belangrijk zijn voor ouderen. Jongeren voelen wellicht minder behoefte onderweg te rusten omdat zij veelal vitaler zijn. Sommigen stellen wel dat de aanwezigheid van deze voorzieningen een gezellige, verzorgde en veilige uitstraling geeft. Dit laat zien dat ondanks de voorzieningen niet gebruikt worden, ze belangrijk zijn voor de aantrekkelijkheid van de wandelomgeving. Tot slot lijken wandelpaden voor de meesten geen grote rol te spelen. Waar de literatuur het belang toont van veilige, overzichtelijke en egale paden (Chen et al., 2016; Davies et al., 2012; Davies, 2018), lijken sommige jongeren echter te kiezen voor heuvelachtige, meanderende en ongeplande routes, omdat dit interessanter en spannender is. Dit kan een uiting zijn van de behoefte aan variatie van de jongeren. Bovendien kan deze tegenstrijdige bevinding worden verklaard door jongeren als doelgroep. Volgens Zhai en Baran (2017) hebben namelijk specifiek ouderen behoefte aan dergelijke egale en overzichtelijke paden, omdat zij minder vitaal en mobiel zijn dan jongeren.

Sociale factoren speelden ook een rol in de routekeuze. De jongeren zochten tijdens corona bewust de aanwezigheid van andere mensen op, omdat dit hen het gevoel gaf onder de mensen te zijn en reuring bracht. Velen hadden hier specifiek tijdens corona behoefte aan, maar sommigen hebben altijd voorkeur voor bruisende wandelroutes. Het werd voornamelijk opgezocht op de Singel, in de binnenstad en parken. De balans leek echter belangrijk: het mocht niet té druk zijn, met oog op het besmettingsgevaar en de rustbeleving. In natuurgebieden leek het meer om de afwezigheid van mensen te gaan, ter bevordering van de rustbeleving. Daarnaast is ervaren veiligheid belangrijk gebleken, voornamelijk voor vrouwelijke jongeren, wat overeenkomt met de literatuur (Herzele & Wiedeman, 2002; Shaftoe, 2008). De aanwezigheid van andere mensen en goede verlichting spelen hierbij een grote rol, wat ook uit eerder onderzoek bleek (o.a. Jacobs, 1961; Schipperijn et al., 2013). Chau et al. (2010) stellen dat veiligheid de meest vooraanstaande factor is in routekeuzes voordat andere (omgevings)factoren worden overwogen. Voor de jongeren geldt dit echter alleen 's avonds. Het is belangrijk de veiligheid te waarborgen, omdat onveilige situaties en ervaringen in het heden en verleden het bezoeken van openbare ruimten sterk inperkt. Verder speelde de verkeersveiligheid geen rol, maar de veiligheid omtrent corona wel. Net als Luo et al. (2021) en McCormack (2022) aantoonde, kozen sommige jongeren ervoor drukke wandelgebieden te mijden of op 'daluren' te bezoeken. Er zijn echter ook jongeren die hier geen rekening mee hielden, omdat ze minder angstig waren voor besmetting of buiten als veilige ruimte beschouwden.

De coronacrisis heeft voornamelijk invloed gehad op de keuze voor andere mensen en rust op de wandelroute. Veel jongeren kozen tijdens corona bewuster voor de aanwezigheid van andere mensen, om

reuring in een prikkelarme periode op te zoeken. Daarentegen hebben sommigen bewuster dan voorheen drukte vermeden met oog op besmetting of de rustbeleving, omdat ze juist in deze tijd behoefte hadden aan rust. Deze tweestrijd wordt ook weerspiegeld in eerder onderzoek (Faddegon et al., 2021; McCormack et al., 2022). Verder hechtten jongeren tijdens de coronacrisis ook meer waarde aan horecavoorzieningen op de route, onder meer omdat wandelen een vervanging was voor het terras, en lijkt ook de aanwezigheid van groen voor sommigen belangrijker dan voorheen.

#### *4: Welke rol spelen groenruimten in het wandelgedrag van jongeren in Utrecht tijdens de coronacrisis?*

Zoals hierboven vermeld speelt de aanwezigheid van groen voor veel jongeren een rol bij de routekeuze, waardoor groenruimten veelal geprefereerde wandelomgevingen zijn. Wat betreft de wandelfrequentie lijkt het voor sommigen een rol te spelen, aangezien ze tijdens corona soms sterke behoefte voelden om buiten te komen en in de natuur te zijn. Of de jongeren frequenter in groenruimten hebben gewandeld is echter zeer verdeeld. Een deel van hen heeft tijdens corona meer in groen gewandeld, omdat de behoefte om groen en rust op te zoeken groter was. Daarentegen stelt een groter deel niet (wezenlijk) meer in groen te hebben gewandeld, hetgeen contrasteert met Hartnack en Buunk (2021) en Wandelnet (2021a). Dit kan worden verklaard doordat sommige jongeren meer behoefte hadden aan reuring, waardoor ze bewust meer stenen routes door bijvoorbeeld de binnenstad namen. Daarentegen stellen velen dat ze altijd veel omgeven zijn door groen en groenruimten prefereren tijdens een wandeling, waardoor ze alleen meer in groen wandelden omdat ze überhaupt meer wandelden. Dit laat zien dat er voor hen geen grotere behoefte was om in groen te wandelen, maar dat deze behoefte altijd al bestond. Hierdoor zijn sommigen groen ook niet meer gaan waarderen tijdens corona, omdat deze waardering altijd al groot was. Er zijn echter ook jongeren van wie de waardering wel is toegenomen, onder meer door het vele binnen zitten en omdat ze inzagen hoe belangrijk groen is om in dergelijke situaties op terug te vallen. Waar Hartnack en Buunk (2021) verklaren dat steden beschikken over onvoldoende groenruimten, ligt dit voor jongeren in Utrecht genuanceerder. Een gedeelte van de jongeren is inderdaad van mening dat Utrecht over te weinig groen beschikt, terwijl anderen de hoeveelheid groen in de stad wel voldoende vinden, onder meer door de verschillende parken. Echter kan stedelijk groen niet voor iedereen een natuurgebied vervangen.

Groenruimten zijn tevens ondersteunend gebleken voor de wandelmotieven. Het lijkt vooral te gaan om de mentale welzijnsmotieven, wat overeenkomt met eerder onderzoek (o.a. Barton et al., 2009; Berg et al., 2010; Davies et al., 2012). Veel jongeren ervoeren namelijk rust, kalmte en een 'change of scenery' door groen, waardoor ze ook specifiek groenruimten opzochten. Verder droeg groen bij aan het wandelen als leuke activiteit, omdat er genoten werd van de visuele en auditieve ervaring van de natuur. Sommigen ondervonden tevens ondersteuning van groen voor het 'sociale wandelen', omdat groen een gezellige wandelomgeving bood die beschikte over privacy en structuur, waardoor tijdens gesprekken geen aandacht hoefde uit te gaan naar hoe te wandelen. Groen lijkt daarentegen in eerste instantie niet ondersteunend te zijn voor het fysieke gezondheidsmotief. Wanneer de redenering van Lahart et al. (2019) en Yeh et al. (2017) wordt gevolgd, kan het echter wel zijn dat de positief ervaren emoties in groen ervoor zorgden dat de jongeren langer en vaker wandelden, waardoor het mogelijk toch een ondersteunende werking biedt. Groenruimten lijken dus invloed te hebben op het wandelgedrag van jongeren tijdens de coronacrisis, voornamelijk betreffende de wandelmotieven en routekeuzes. De invloed op de wandelfrequentie is echter meer ambigu.

#### *5: Hoe ervaren jongeren in Utrecht of veranderingen in hun wandelgedrag bekijken tijdens de huidige periode zonder coronamaatregelen en lockdowns?*

In de literatuur is weinig zicht op het al dan niet bekijken van het wandelgedrag in een periode zonder coronamaatregelen. Er zijn enkele hoopgevende indicaties van Faddegon et al. (2021) en Wandelnet

(2021a) dat een aanzienlijke hoeveelheid mensen veel wil blijven wandelen. Echter blijkt dat vrijwel alle jongeren (veel) minder zijn gaan wandelen dan tijdens de coronacrisis. De voornaamste reden is het terugkeren naar oude patronen van werk, studie en andere activiteiten, waardoor ze minder tijd en energie hebben en bovendien minder prioriteit geven aan wandelen. Sommige jongeren halen nu activiteiten in die ze tijdens corona hebben gemist. Dit kan erop wijzen dat voor hen het wandelen op een lager pitje staat en later weer wordt opgepakt, ook aangezien sommigen wandelen meer zijn gaan waarderen en het weer meer willen doen. Er zijn echter ook jongeren die de andere activiteiten simpelweg leuker vinden. Zoals eerder bleek uit de fluctuerende wandelfrequentie tijdens de coronacrisis, geldt ook hier dat voornamelijk de concurrentie van veel andere vrijetijdsactiviteiten het wandelen inperkt (Wandelnet, 2021a). Om te blijven wandelen combineren sommigen een wandeling met een functionele aangelegenheid, zoals boodschappen doen. De meeste jongeren lijken ook korter te wandelen dan tijdens corona, eveneens vanwege de verminderde beschikbare tijd en het doorgaan van andere activiteiten.

Er heeft ook een verandering plaatsgevonden betreffende de wandelmotieven. Wanneer de jongeren nu nog wandelen, is het veelal ter ontspanning en om het huis uit te komen. De noodzaak hiertoe is echter minder groot dan tijdens corona. Er zijn echter ook jongeren die weer op andere manieren ontspannen (en verwerken), zoals afspreken met vrienden. De jongeren wandelen nu tevens veel minder voor beweging en sociaal contact, omdat ze dit op andere manieren vervullen, zoals het bezoeken van de sportschool of het terras. Dit laat zien dat de jongeren weer andere manieren hebben gevonden om in hun 'behoefte' te voorzien, wat ook een reden is voor de verminderde wandelfrequentie. Wandelen lijkt tijdens de coronacrisis dus een vervanging te zijn geweest voor activiteiten die niet doorgingen en een middel om toentertijd in hun 'behoefte' (zoals ontspanning) te voorzien. Dit duidt sterk op wandelen als copingmechanisme tijdens de coronacrisis, hetgeen Beames et al. (2021) en Ejiri et al. (2021) reeds onder adolescenten en ouderen aantoonde.

Veel jongeren wandelen nog dezelfde routes als ze tijdens de coronacrisis deden, wederom vanuit gemak, hun tevredenheid met de wandelroutes, omdat het een gewoonte is (geworden) en ze door de verminderde vrijetijd geen nieuwe routes meer uitzoeken. Echter bewandelen sommigen nu veel minder routes die verder weggelegen zijn en wandelen nog dicht bij huis dan ze tijdens corona al deden. Wat betreft het wandelen in groenruimten lijkt er een tweestrijd te bestaan. Zo wandelen sommige jongeren nog steeds graag in groen, omdat ze de schoonheid en rust waarderen of simpelweg een persoonlijke voorkeur hebben voor groen. Dit terwijl anderen groen minder bewust opzoeken tijdens een wandeling nu ze er in het dagelijks leven weer meer mee in aanraking komen of dichtbij huis wandelen, waardoor ze op een meer stenen omgeving zijn aangewezen.

## 5.1 Sterke punten en beperkingen

Vanuit de literatuur was er vraag naar een meeromvattende blik op 'wandelgedrag', zoals Millward et al. (2013) hebben uitgedragen. Dit onderzoek heeft hieraan bijgedragen en een aanzet voor gegeven, door niet zoals velen alleen te focussen op de wandelfrequentie, maar ook wandelmotieven, -routes en selectiefactoren mee te nemen. Het is aanbevolen dat vervolgonderzoeken eveneens een bredere opvatting van wandelgedrag hanteren, omdat dit verdergaand inzicht geeft in en verklaringen biedt voor de wandelfrequentie en het gedrag. Daarbij heeft dit onderzoek een specifieke focus op jongeren, aangezien zij een onderbelichte groep zijn en de bestaande literatuur nog niet de diversiteit van wandelaars weerspiegelt (Davies, 2018). Echter zijn jongeren als groep ook divers, iets wat dit onderzoek niet geheel heeft kunnen bereiken in de steekproef. Zo zijn alle respondenten hoog opgeleid (hbo of wo) en ontbreekt de leeftijdsgroep 18-21 jarigen. Dit valt gedeeltelijk te verklaren door de gehanteerde wervingsmethode, namelijk het gebruik van het eigen netwerk en de sneeuwbal methode. Vervolgonderzoek zou er goed aan doen om een diversere groep jongeren te bereiken. Het zou zich ook kunnen richten op een andere groep

wandelaars, zoals ouderen, waardoor de diversiteit van wandelaars steeds beter wordt gerepresenteerd in de literatuur. Bovendien hebben andere groepen mogelijk andere wandelmotieven en voorkeuren betreffende wandelroutes, waardoor beter inzichtelijk wordt hoe wandelomgevingen gecreëerd kunnen worden die stimulerend en aantrekkelijk zijn voor iedereen.

Het gebrek aan diversiteit onder de respondenten kan de resultaten hebben beïnvloed. Zo stelt Wandelnet (2021a) bijvoorbeeld dat hoogopgeleiden meer wandelen dan lager opgeleiden. Zoals eerder vermeld kunnen ook recall bias en single motive bias de resultaten beïnvloeden. Om dit te beperken zijn respectievelijk de volgende strategieën toegepast: pogen de respondenten in de coronacrisis te situeren door hun ervaringen van deze periode te bespreken en het specifiek vragen naar meerdere motieven. Hoewel niet met zekerheid kan worden gesteld dat de biases vermeden zijn, lijken de strategieën goed te hebben gewerkt. Zo gaven enkele respondenten aan dat het nadenken over hun ervaringen heeft geholpen herinneringen van die periode terug te halen. Vervolgonderzoek wordt dan ook aangeraden deze strategieën toe te passen. Daarbij gaven veel jongeren aan dat het voor hun niet zo moeilijk was hun wandelgedrag gedurende de coronacrisis terug te halen. Dit kan erop duiden dat deze periode een dermate grote impact had, dat herinneringen gemakkelijker bijblijven.

Het is tevens belangrijk in acht te nemen dat de resultaten zijn beïnvloedt door de onderzoekscontext. Zo is het bij de interpretatie van de resultaten omtrent het wandelen in de periode zonder coronamaatregelen belangrijk bewust te zijn van de dataverzamelingsperiode (mei en juni). Het betreft het voorjaar waarin het mooi weer was, wat de wandelfrequentie, tijdsduur en beleving van de route mogelijk heeft beïnvloedt. Vervolgonderzoek zou er goed aan doen de invloed van het weer mee te nemen en vast te stellen. Daarnaast is het onderzoek relatief kort op het loslaten van alle maatregelen uitgevoerd, wat het wandelgedrag mogelijk heeft beïnvloed. Zoals vermeld prioriteren jongeren wandelen nu minder, maar kan dit later weer opkomen. Het kan daarom interessant zijn een vervolgonderzoek op een later moment uit te voeren om hier duidelijker zicht op te krijgen. Tevens heeft de casestudy ervoor gezorgd dat het wandelgedrag beperkt is gebleven tot Utrecht. Dit geeft niet het volledige wandelgedrag weer, omdat sommigen mogelijk ook wandelgebieden buiten Utrecht hebben opgezocht, bijvoorbeeld wanneer ze bij hun ouders verbleven. Daarbij kan het wandelgedrag onder jongeren anders zijn in een meer rurale context vergeleken met een stedelijk gebied als Utrecht, onder meer omdat hier andere wandelomgevingen en faciliteiten ter beschikking zijn. Vervolgonderzoek zou daarom een casestudy in een buitenrandstedelijke context kunnen uitvoeren, om een vollediger beeld van het wandelgedrag onder jongeren te vergaren.

Het gebruik van semigestructureerde interviews is effectief gebleken om gedetailleerde data te vergaren over het wandelgedrag van de jongeren, het kunnen duiden van gedragsveranderingen en het vergaren van het verhaal achter de wandelmotieven en routekeuzeprocessen. Dit is in lijn met de beweringen van Davies (2018), Fraser et al. (2019) en Mayer en Lukács (2021). De interviews zijn zowel fysiek als online afgenomen. Waar Al Balushi (2018) en Boland et al. (2022) hun zorgen uiten over het verlies van non-verbale signalen en vertrouwen tussen respondent en onderzoeker tijdens een online interview, is dit niet het geval gebleken. Het gebruik van Microsoft Teams heeft er namelijk voor gezorgd dat ook non-verbale signalen kenbaar waren, hetgeen overeenkomt met Hanna (2012). Bovendien leek er tijdens de online interviews geen verminderd vertrouwen te zijn vanuit de respondenten. Zo spraken diverse respondenten openlijk over hun gevoelens van eenzaamheid, stress, angst en burn-outklachten. Hierin was geen verschil merkbaar met een fysiek interview. Een nadeel was echter dat enkele respondenten tijdens een online interview gestoord werden, door bijvoorbeeld huisgenoten, of dat er technische problemen opspeelden, wat ze mogelijk uit hun concentratie haalden. Dit kan de data van deze interviews hebben beïnvloed. Er had bij voorbaat duidelijker gecommuniceerd kunnen worden om een plek op te zoeken waar ze niet gestoord konden worden. Al met al is een online interview een goed alternatief gebleken voor een fysiek interview.



## 6. Lessen voor beleidsmakers

Dit onderzoek heeft verschillende wandelmotieven en selectiefactoren voor wandelroutes geïdentificeerd die voor jongeren belangrijk zijn gedurende een situatie als de coronacrisis en in een 'normale' situatie. Jongeren zijn tijdens corona veel gaan wandelen omdat het voor hen als copingmechanisme diende om met de negatieve invloeden van de coronacrisis om te gaan. Zo wandelden ze onder meer om hun mentale welzijn te verbeteren, sociaal contact te onderhouden en een leuke activiteit te ondernemen (ter invulling van de tijd). Hierbij hielden ze rekening met een voor hen aantrekkelijke wandelroute, waarbij onder andere nabijheid, natuurlijke elementen als groen en water, variatie, reuring, rust en horecavoorzieningen belangrijk waren.

Om wandelen en een gezonde levensstijl onder jongeren te stimuleren, ook met het oog op potentiële toekomstige coronamaatregelen en lockdowns, zijn er zes lessen opgesteld welke beleidsmakers kunnen raadplegen voor het creëren van aantrekkelijke wandelroutes voor jongeren in een stedelijke context. Hierdoor kan het aanbod van wandelroutes beter aansluiten bij de vraag van de wandelaars (Wandelnet, 2021a):

1. Jongeren hechten waarde aan variatie op de wandelroute, zodat de wandeling dynamisch is en er veel te zien valt. Volgens Hillnhütter (2021) hoeft het aanbrenge van variatie niet moeilijk of prijzig te zijn. De jongeren binnen dit onderzoek hebben diverse elementen besproken die variatie kunnen leveren. Zo kan de aanplant van groene vegetatie in een stedelijke, stenen omgeving uitkomst bieden, omdat het een andere (visuele) ervaring biedt. Een andere mogelijkheid is het toepassen van kunstuitingen op de route, zoals muurschilderingen. Daarbij kan plaatsing van straatmeubilair zoals bankjes zorgen voor de aanwezigheid van (steeds) andere gebruikers, hetgeen ook variatie kan bieden. Ook kan er worden ingespeeld op variatie in wandelpaden, door geen recht en egaal pad aan te leggen, maar te kiezen voor een meer heuvelachtig, meanderend en minder 'gepland' pad. Tot slot kan variatie in 'sfeer' worden aangebracht, bijvoorbeeld door delen van een route als rustige, natuurlijke omgeving in te richten, en in andere delen reuring te bieden. Hierbij kan het rondje Singel in Utrecht als voorbeeld dienen.
2. Jongeren wandelen ook om in de natuur te zijn, voor de ontspanning en de rust. Naast (visueel) gevarieerde omgevingen, welke mogelijk de rustbeleving belemmeren, is het dus belangrijk om natuurlijke en rustgevende omgevingen te creëren, middels groene vegetatie of water. Gezien het belang van gemak en nabijheid voor jongeren kan er geïnvesteerd worden in een gedecentraliseerd netwerk van kleinere groenruimten, in plaats van één of enkele centrale groenruimte(n) in de stad, net als Xie et al. (2020) stellen. In andere woorden, het aanleggen van kleinere parken en groenruimten op wijk- of buurtniveau, waarin groene vegetatie en water te vinden zijn. Het is echter belangrijk te beseffen dat stedelijke groenruimten zoals parken niet voor alle jongeren een vervanging bieden voor natuurgebieden.
3. Naast rust hebben jongeren ook behoefte aan reuring tijdens het wandelen, onder meer door de aanwezigheid van andere mensen. Hiervoor kunnen voorzieningen als horecagelegenheden en bankjes geplaatst worden, aangezien deze (door het aantrekken van andere gebruikers) kunnen bijdragen aan een bruisende sfeer. Horecavoorzieningen dienen echter niet toegepast te worden in natuurgebieden, omdat het ten koste zal gaan van de rustbeleving.
4. Horecagelegenheden op de route waren tijdens corona, voornamelijk in de binnenstad, erg belangrijk voor jongeren, omdat het de terrasfunctie verving en wandelen tot activiteit maakte. Hierdoor kan er (in de binnenstad) meer worden ingezet op gemakkelijker en toegankelijker

afhalen bij restaurants of cafés tijdens een wandeling. Dit kan wandelen stimuleren in een potentiële nieuwe lockdown.

5. Het is voor vrouwelijke jongeren belangrijk dat wandelroutes als veilig worden ervaren. Hiertoe moeten routes voor hen goed verlicht en weinig beschut zijn. Bovendien vinden de jongeren het wenselijk dat er andere mensen op de route aanwezig zijn, ter sociale controle. Hiervoor kunnen voorzieningen als bankjes worden geplaatst, wat andere gebruikers kan aantrekken. Dergelijke voorzieningen geven tevens een verzorgde uitstraling, wat ook een gevoel van veiligheid creëert.
6. Jongeren hekelen wandelen tussen snel en druk verkeer. Om wandelcomfort te vergroten dient er voldoende ruimte aan de voetganger gegeven te worden. Het kan daarom belangrijk zijn wandelpaden te creëren die gescheiden zijn van overig verkeer.

## Literatuurlijst

- Adams (2015). Chapter Nineteen: Conducting semi-structured interviews. In: K.E. Newcomer, H.P. Hatry & J.S. Wholey (eds.), *Handbook of practical program evaluation* (pp., 492-505). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Algemeen Nederlands Woordenboek (2020). Wandelen. Verkregen op 14 maart 2022, van <https://www.ensie.nl/betekenis/wandelen#:~:text=ter%20ontspanning%20lopen,vol%20te%20huden%20dan%20wandelen>.
- Aliyas, Z., Ujang, N. & Zandieh, M. (2019). Park characteristics in relation to exercise and recreational walking. *Environmental Justice*, 12(5), 218-225. DOI: 10.1089/env.2019.0011
- Allmark, P., Boote, J., Chambers, E., Clarke, A., McDonnell, A., Thompson, A. & Tod, A.M. (2009). Ethical issues in the use of in-depth interviews: Literature review and discussion. *Research Ethics*, 5(2), 48-54. DOI: 10.1177/174701610900500203
- Anabitarte, A., Subiza-Pérez, M., Ibarluzea, J., Azkona, K., García-Baquero, G., Miralles-Guasch, C., ... & Lertxundi, A. (2020). Testing the multiple pathways of residential greenness to pregnancy outcomes model in a sample of pregnant women in the metropolitan area of Donostia-San Sebastián. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4520-4542. DOI: 10.3390/ijerph17124520
- Anseeuw, C. (2020). Wat Covid-19 ons leert over de publieke ruimte. In: G. Bourma, G. Boonstra & E. Vanempen (eds.), *Nieuwe ZEKERheid: Bijdragen aan de Plandag 2020* (pp. 270-280). Verkregen op 16 maart 2022, van [https://plandag.net/wp-content/uploads/PlanDag2020\\_WEB.pdf](https://plandag.net/wp-content/uploads/PlanDag2020_WEB.pdf)
- Antonides, G. & Leeuwen, E. van (2021). Covid-19 crisis in the Netherlands: "Only together we can control Corona". *Mind & Society*, 20(2), 201-207. DOI: 10.1007/s11299-020-00257-x
- Aram, F., Solgi, E. & Holden, G. (2019). The role of green spaces in increasing social interactions in neighborhoods with periodic markets. *Habitat International*, 84(1), 24-32. DOI: 10.1016/j.habitatint.2018.12.004
- Aspinall, P., Mavros, P., Coyne, R. & Roe, J. (2015). The urban brain: Analysing outdoor physical activity with mobile EEG. *British Journal of Sports Medicine*, 49(4), 272-276. DOI: 10.1136/bjsports2012-091877
- Ball, K., Bauman, A., Leslie, E. & Owen, N. (2001). Perceived environmental aesthetics and convenience and company are associated with walking for exercise among Australian adults. *Preventive Medicine*, 33(5), 434-440. DOI: 10.1006/pmed.2001.0912
- Barton, J., Hine, R. & Pretty, J. (2009). The health benefits of walking in greenspaces of high natural and heritage value. *Journal of Integrative Environmental Sciences*, 6(4), 261-278. DOI: 10.1080/19438150903378425
- Barton, J. & Pretty, J. (2010). Urban ecology and human health and wellbeing. *Urban ecology*, 12(1), 202-229. DOI: 10.1017/CBO9780511778483.010
- Beames, J.R., Li, S.H., Newby, J.M., Maston, K., Christensen, H. & Werner-Seidler, A. (2021). The upside: Coping and psychological resilience in Australian adolescents during the COVID-19 pandemic. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15(1), 1-10. DOI: 10.1186/s13034-021-00432-z

- Berg, A.E. van den, Maas, J., Verheij, R.A. & Groenewegen, P.P. (2010). Green space as a buffer between stressful life events and health. *Social Science & Medicine*, 70(8), 1203-1210. DOI: 10.1016/j.socscimed.2010.01.002.
- Bichler, B.F. & Peters, M. (2021). Soft adventure motivation: An exploratory study of hiking tourism. *Tourism Review*, 76(2), 473-488. DOI: 10.1108/TR-10-2019-0403
- Boland, J., Banks, S., Krabbe, R., Lawrence, S., Murray, T., Henning, T. & Vandenberg, M. (2021). A COVID-19-era rapid review: Using Zoom and Skype for qualitative group research. *Public Health Research & Practice*, 32(2), 1-9. DOI: 10.17061/phrp31232112
- Braga, D.R.G.C. & Silva Moreno, R.D. (2021). Prioritizing the implementation of walkable green spaces: An analysis under climate change in a Global South megacity. In W. Filho, U. Azeiteiro & A. Setti (eds.), *Sustainability in natural resources management and land planning* (pp. 343-356). Cham: Springer.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. DOI: 10.1191/1478088706qp063oa
- Bryan, S.N. & Katzmarzyk, P.T. (2009). Patterns and trends in walking behaviour among Canadian adults. *Canadian Journal of Public Health*, 100(4), 294-298. DOI: 10.1007/BF03403950
- Bryman, A. (2012). Chapter 20: Interviewing in qualitative research. In: A. Bryman (eds.), *Social research methods* (pp. 468-499). New York: Oxford University Press Inc.
- Bullock, C.H. (2008). Valuing urban green space: Hypothetical alternatives and the status quo. *Journal of Environmental Planning and Management*, 51(1), 15-35. DOI: 10.1080/09640560701712242
- CBS (2019, 25 november). Trendrapport toerisme, recreatie en vrijetijd 2019. Verkregen op 15 maart 2022, van de website van het CBS: <https://www.cbs.nl/nl-nl/publicatie/2019/48/trendrapport-toerisme-recreatie-en-vrije-tijd-2019>
- CBS (2022). Jongeren. Verkregen op 13 april 2022, van de website van het CBS: <https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-bevolking/leeftijd/jongeren>
- Chau, L.W., Hamidi, S. & Ismail, H.N. (2010). Effects of trip purpose on preferred walking environment and route choice of pedestrians in Narmak, Tehran (Rapport Monograph No. 5). Johor: Centre for Innovative Planning and Development, Universiti Teknologi Malaysia.
- Chen, Y., Liu, T., Xie, X. & Marušić, B.G. (2016). What attracts people to visit community open spaces? A case study of the Overseas Chinese Town community in Shenzhen, China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(7), 644-661. DOI: 10.3390/ijerph13070644
- Choy, L.T. (2014). The strengths and weaknesses of research methodology: Comparison and complimentary between qualitative and quantitative approaches. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 19(4), 99-104. DOI: 10.9790/0837-194399104
- Clifford, N., Cope, M., Gillespie, T. & French, S. (2016). *Key methods in geography*. London: Sage.
- Cohen, D. & Crabtree, B. (2008). Qualitative research guidelines project. Princeton, New Jersey: Robert Wood Johnson Foundation [RWJF]. Verkregen op 13 april 2022, van <http://www.qualres.org/HomeSemi-3629.html>

- Cooper, P. (2021, 19 mei). The best time to post on Facebook, Instagram, Twitter, and LinkedIn [Online artikel]. Verkregen op 20 mei 2022, van <https://blog.hootsuite.com/best-time-to-post-on-facebook-twitter-instagram/#:~:text=The%20best%20time%20to%20post%20on%20Facebook%20is%208%3A00,AM%20on%20Tuesdays%20and%20Wednesdays.>
- Davies, N.J. (2018). Who walks, where and why? Practitioners' observations and perspectives on recreational walkers at UK tourist destinations. *Annals of Leisure Research*, 21(5), 553-574. DOI: 10.1080/11745398.2016.1250648
- Davies, N.J., Lumsdon, L.M. & Weston, R. (2012). Developing recreational trails: Motivations for recreational walking. *Tourism Planning & Development*, 9(1), 77-88. DOI: 10.1080/21568316.2012.653480
- Doubleday, A., Choe, Y., Busch Isaksen, T., Miles, S. & Errett, N.A. (2021). How did outdoor biking and walking change during COVID-19?: A case study of three US cities. *PLoS One*, 16(1), 1-13. DOI: 10.1371/journal.pone.0245514
- Ejiri, M., Kawai, H., Kera, T., Ihara, K., Fujiwara, Y., Watanabe, Y., ... & Obuchi, S. (2021). Exercise as a coping strategy and its impact on the psychological well-being of Japanese community-dwelling older adults during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 57(1), 1-7. DOI: 10.1016/j.psychsport.2021.102054
- Etikan, I., Musa, S.A. & Alkassim, R.S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4. DOI: 10.11648/j.ajtas.20160501.11
- Eurostat (2015). Being young in Europe today: 2015 edition [rapport]. Verkregen op 13 april 2022 van de website van de Europese Unie: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-statistical-books/-/ks-05-14-031>
- Faddegon, K.J., Brecht, J. van, Post, E.E., Langenberg, G. & Renes, R.J. (2021). Lopen en fietsen tijdens en na COVID-19: Een analyse van de gedragsfactoren die kunnen bijdragen aan het behoud van het toegenomen loop-en fietsgedrag na COVID-19 [onderzoeksrapport van het lectoraat psychologie voor een duurzame stad / AKMI]. Verkregen op 14 maart 2022, van de website van Amsterdam University of Applied Science: [https://pure.hva.nl/ws/portalfiles/portal/23661343/211223\\_Rapport\\_loop\\_en\\_fietsgedrag\\_tijdens\\_COVID\\_19.pdf](https://pure.hva.nl/ws/portalfiles/portal/23661343/211223_Rapport_loop_en_fietsgedrag_tijdens_COVID_19.pdf)
- Fonseca, F., Conticelli, E., Papageorgiou, G., Ribeiro, P., Jabbari, M., Tondelli, S. & Ramos, R. (2021). Levels and characteristics of utilitarian walking in the central areas of the cities of Bologna and Porto. *Sustainability*, 13(6), 3064. DOI: 10.3390/su13063064
- Fraser, M., Munoz, S.A. & MacRury, S. (2019). What motivates participants to adhere to green exercise? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1832-1852. DOI: 10.3390/ijerph16101832
- Frühauf, A., Schnitzer, M., Schobersberger, W., Weiss, G. & Kopp, M. (2020). Jogging, nordic walking and going for a walk: Inter-disciplinary recommendations to keep people physically active in times of the covid-19 lockdown in Tyrol, Austria. *Current Issues in Sport Science (CISS)*, 5(1), 1-4. DOI: 10.15203/CISS\_2020.100
- Garrard, J. (2017). Young people and walking. Melbourne: Victoria Walks.
- Gehl, J. (1996). *Life between buildings: Using public space*. New York: Island Press.

- Gemeente Utrecht (2021, juli). Utrecht dichtbij: De tien-minutenstad – Ruimtelijke strategie Utrecht 2040. Verkregen op 1 augustus 2022, van <https://omgevingsvisie.utrecht.nl/fileadmin/uploads/documenten/zz-omgevingsvisie/koers/2021-12-Ruimtelijke-Strategie-Utrecht-2040-Dichtbij-de-tienminutenstad.pdf>
- Gezondheidsraad (2017, 22 augustus). Samenvatting beweegrichtlijnen 2017 [adviesrapport]. Verkregen van de website van de Gezondheidsraad: <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>
- Goossen, C.M. (1990). *Knelpuntenanalyse wandelen en fietsen in het landelijk gebied: Literatuuronderzoek* (Wageningen University & Research, rapport 111.1). Wageningen: Staring Centrum. Verkregen op 31 maart 2022, van de website van Wageningen University & Research: <https://edepot.wur.nl/304883>
- Haas, M. de, Faber, R. & Hamersma, M. (2020). How COVID-19 and the Dutch ‘intelligent lockdown’ change activities, work and travel behaviour: Evidence from longitudinal data in the Netherlands. *Transportation Research Interdisciplinary Perspectives*, 6(1), 1-14. DOI: 10.1016/j.trip.2020.100150
- Haas, M. de & Hamersma, M. (2019, 3 oktober). Walking Facts: KiM - Netherlands Institute for Transport Policy Analysis [rapport]. Verkregen op 15 maart 2022, van <https://english.kimnet.nl/publications/publications/2019/10/3/walking-facts>
- Habtour, R. (2016). *Designing Happiness: Architecture and urban design for joy and well-being* (Masterthesis, University of Maryland). Verkregen op 18 maart 2022, van <https://drum.lib.umd.edu/handle/1903/18656>
- Hanna, P. (2012). Using internet technologies (such as Skype) as a research medium: A research note. *Qualitative Research*, 12(2), 239-242. DOI: 10.1177/1468794111426607
- Hartnack, G. & Buunk, E. (2021, maart). Gestreste studenten zoeken ontspanning in de natuur: Stadsparken bieden te weinig ‘natuurlijk’ groen. *Groen: Vakblad voor ruimte in stad en landschap*, 77(2), 10-13. Verkregen op 11 mei 2022, van <https://steenbreek.nl/wp-content/uploads/2021/03/VakbladGroen-02-2021-LR.pdf>
- Heath, O., Jackson, V. & Goode, E. (2019, mei). Creating positive spaces by designing for community: An accessible practitioners’ guide to inspire architects and designers to use biophilic design to enhance community [rapport]. Verkregen op 6 april 2022, van de website van Interface: [http://interfaceinc.scene7.com/is/content/InterfaceInc/Interface/EMEA/eCatalogs/Brochures/Community%20Design%20Guide/English/ec\\_eu-communitydesignguide-en.pdf](http://interfaceinc.scene7.com/is/content/InterfaceInc/Interface/EMEA/eCatalogs/Brochures/Community%20Design%20Guide/English/ec_eu-communitydesignguide-en.pdf)
- Herzele, A. van & Wiedemann, T. (2002). A monitoring tool for the provision of accessible and attractive urban green spaces. *Landscape and Urban Planning*, 63(2), 109-126. DOI: 10.1016/S0169-2046(02)00192-5
- Hillnhütter, H. (2021). Stimulating urban walking environments: Can we measure the effect? *Environment and Planning B: Urban Analytics and City Science*, 49(1), 275-289. DOI: 10.1177/23998083211002839
- Hipp, L., Bünning, M., Munnes, S. & Sauermaann, A. (2020). Problems and pitfalls of retrospective survey questions in COVID-19 studies. *Survey Research Methods*, 14(2), 109-1145. DOI: 10.18148/srm/2020.v14i2.7741
- Hughes, M. (2014) Researching the links between parklands and health. In: Voigt, C. & Pforr, C., (eds.), *Wellness tourism: A destination perspective* (pp.147-160). London: Routledge.

- Huiskamp, F. (2021, 12 november). De coronawandeling, die houden we er in. Verkregen op 16 februari 2022, van <https://www.nrc.nl/nieuws/2021/11/12/de-coronawandeling-die-houden-we-erin-a4064959>
- Humpel, N., Owen, N. & Leslie, E. (2002). Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: A review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(3), 188-199. DOI: 10.1016/s0749-3797(01)00426-3
- Hunter, R.F., Garcia, L., Sa, T.H. de, Zapata-Diomedes, B., Millett, C., Woodcock, J., ... & Moro, E. (2021). Effect of COVID-19 response policies on walking behavior in US cities. *Nature Communications*, 12(1), 1-9. DOI: 10.1101/2020.12.07.20245282
- Ipsos Mori (2021, juni). Outdoor recreation: Understanding the drivers of participation [onderzoeksrapport]. Verkregen op 16 maart 2022, van de website van de Schotse overheid: <https://www.gov.scot/publications/understanding-drivers-participation-outdoor-recreation-scotland/documents/>
- Iveson, K. (2007) *Publics and the city*. Malden: Blackwell.
- Jacobs, J. (1961). *The death and life of great American cities*. New York: Random House.
- James, P., Banay, R.F., Hart, J.E. & Laden, F. (2015). A review of the health benefits of greenness. *Current Epidemiology Reports*, 2(2), 131-142. DOI: 10.1007/s40471-015-0043-7
- Kamarudin, D. (2015). *Comparing online and traditional interview techniques: A qualitative study of the experiences of researchers and participants in the Malaysian context* [proefschrift Western Michigan University]. Verkregen op 13 april 2022, van de website van Western Michigan University: <https://scholarworks.wmich.edu/dissertations/1178/>
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182. DOI: 10.1016/0272-4944(95)90001-2
- Kim, H., Lee, S., Uysal, M., Kim, J. & Ahn, K. (2015). Nature-based tourism: Motivation and subjective well-being. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 32(1), 76-96. DOI: 10.1080/10548408.2014.997958
- Kleinjan, M., Lammers, J. & Bon-Marten, M. van (2020). *Zorgen voor een mentaal gezonde jeugd*. Verkregen op 11 maart 2022, van de website van Trimbos: <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/pm0520-zorgen-voor-een-mentaal-gezonde-jeugd/>
- Kloosterman, R., Akkermans, M., Tummers-van der Aa, M., Wingen, M. & Reep, C. (2021, 14 december). Coronacrisis en jongeren. In: R. Kloosterman, M. Akkermans, M. Tummers-van der Aa, M. Wingen & C. Reep (eds.), *Welzijn en stress bij jongeren in coronatijd* [webpublicatie CBS]. Verkregen op 11 maart 2022, van de website van het CBS: <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2021/welzijn-en-stress-bij-jongeren-in-coronatijd>
- Kools, M. (2021). *Urban green parks: Analysis of the factors influencing the experience of urban green parks and park use behaviour and their relationship with the long-term subjective well-being of individuals* (Masterthesis, Eindhoven University of Technology). Eindhoven: Eindhoven University of Technology.



- Lahart, I., Darcy, P., Gidlow, C. & Calogiuri, G. (2019). The effects of green exercise on physical and mental wellbeing: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8), 1352-1378. DOI: 10.3390/ijerph16081352
- Lee, I. & Buchner, D.M. (2008). The importance of walking to public health. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(7), S512-S518. DOI: 10.1249/MSS.0b013e31817c65d0
- Luo, S., Xie, J. & Furuya, K. (2021). "We need such a space": Residents' motives for visiting urban green spaces during the COVID-19 pandemic. *Sustainability*, 13(12), 6806-6826. DOI: 10.3390/su13126806
- Machado, T.L. & Federizzi, C.L. (2013). The pleasure of walking: User experience in the urban space. In: 5th International Congress of International Association of Societies of Design Research (IASDR), pp. 4079-4087. Verkregen op 27 maart 2022, van [https://www.academia.edu/5763811/The\\_pleasure\\_of\\_walking\\_User\\_experience\\_in\\_the\\_urban\\_space](https://www.academia.edu/5763811/The_pleasure_of_walking_User_experience_in_the_urban_space)
- Mason, J. (2018). *Qualitative Researching, third edition*. Londen: Sage Publishing Ltd.
- Mayer, K. & Lukács, A. (2021). Motivation and mental well-being of long-distance hikers: A quantitative and qualitative approach. *Heliyon*, 7(5), 1-7. DOI: 10.1016/j.heliyon.2021.e06960
- McCormack, G.R., Petersen, J., Naish, C., Ghoneim, D. & Doyle-Baker, P.K. (2022). Neighbourhood environment facilitators and barriers to outdoor activity during the first wave of the COVID-19 pandemic in Canada: A qualitative study. *Cities & Health*, 1-13. DOI: 10.1080/23748834.2021.2016218
- Mel, A.E. & Stenson, M.C. (2021). Physical activity changes during the spring 2020 COVID-19 shutdown in the United States. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, 6(4), 1-8. DOI: 10.1249/TJX.0000000000000176
- Middleton, J. (2018). The socialities of everyday urban walking and the 'right to the city'. *Urban Studies*, 55(2), 296-315. DOI: 10.1177/0042098016649325
- Millward, H., Spinney, J. & Scott, D. (2013). Active-transport walking behavior: Destinations, durations, distances. *Journal of Transport Geography*, 28(1), 101-110. DOI: 10.1016/j.jtrangeo.2012.11.012
- Mohajan, H.K. (2018). Qualitative research methodology in social sciences and related subjects. *Journal of Economic Development, Environment and People*, 7(1), 23-48. DOI: 10.5334/paah.165
- National Physical Activity Plan Alliance [NPAP] (2017). *The 2017 United States report card on walking and walkable communities*. Columbia, South Carolina, USA: National Physical Activity Plan Alliance.
- Nederlandse encyclopedie (z.d.). Selectie. Verkregen op 25 april 2022, van <https://www.encyclo.nl/begrip/selectie>
- Nederlands woordenboek (z.d.). Frequentie. Verkregen op 25 april 2022, van <https://www.woorden.org/woord/frequentie>
- Neuman, W.L. (2014). Chapter 8: Qualitative and quantitative sampling. In: W.L. Neuman (eds.), *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (pp. 245-280). Edinburgh Gate: Pearson Education Limited.
- Obuchi, S.P., Kawai, H., Ejiri, M., Ito, K. & Murakawa, K. (2021). Change in outdoor walking behavior during the coronavirus disease pandemic in Japan: A longitudinal study. *Gait & Posture*, 88(1), 42-46. DOI: 10.1016/j.gaitpost.2021.05.005



- Okyere, S. (2017). 'Like the stranger at a funeral who cries more than the bereaved': Ethical dilemmas in ethnographic research with children. *Qualitative Research*, 18(6), 623-637. DOI: 10.1177/1468794117743464
- Olafsdottir, G., Cloke, P., Schulz, A., Dyck, Z. van, Eysteinnsson, T., Thorleifsdottir, B. & Vögele, C. (2020). Health benefits of walking in nature: A randomized controlled study under conditions of real-life stress. *Environment and Behavior*, 52(3), 248-274. DOI: 10.1177/0013916518800798
- Park, Y., Chung, H. & Park, S. (2021). Changes of walking activity during the first cycle phases of COVID-19 pandemic: A case study of Seoul, Korea. *HERD: Health Environments Research & Design Journal*, 14(4), 43-57. DOI: 10.1177/19375867211026571
- Parker, C., Scott, S. & Geddes, A. (2019). Snowball Sampling. In: P. Atkinson, S. Delamont, A. Cernat, J.W. Sakshaug & R.A. Williams (eds.), *SAGE Research Methods Foundations*. Verkregen op 18 april 2022, van <https://methods-sagepub-com.proxy.library.uu.nl/foundations/snowball-sampling>
- Parra, L., Rego, A., Femenía, J.S. & Lloret, J. (2019). The use of IoT and AI to achieve water efficiency in urban environments. In: A. Jiménez-Delgado & J. Lloret (eds.), *Health, wellbeing and sustainability in the mediterranean city* (pp. 165-182). London: Routledge.
- Paydar, M., & Kamani Fard, A. (2021). The hierarchy of walking needs and the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7461. DOI: 10.3390/ijerph18147461
- Project for Public Space [PPS] (2015, 18 oktober). A street you go to, not just through: Principles for fostering streets as places [online artikel]. Verkregen op 21 maart 2020, van <https://www.pps.org/article/8-principles-streets-as-places>
- Pronk, E., Groos, G., Passmore, K., Eck, M. van, Klijn, R. & Doornekamp, S. (2021). *Samenvatting: Natuurbeleving van jongeren* (Studentenonderzoek Breda University of Applied Sciences, in opdracht van Van Gogh Nationaal Park). Verkregen op 6 april 2022, van [https://www.naturetoday.com/intl/nl/nature-reports/message/?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=e-mail&utm\\_campaign=user-mailing&msg=27330](https://www.naturetoday.com/intl/nl/nature-reports/message/?utm_source=newsletter&utm_medium=e-mail&utm_campaign=user-mailing&msg=27330)
- Puhakka, R. (2021). University students' participation in outdoor recreation and the perceived well-being effects of nature. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 36(1), 1-9. DOI: 10.1016/j.jort.2021.100425
- Queirós, A., Faria, D. & Almeida, F. (2017). Strengths and limitations of qualitative and quantitative research methods. *European Journal of Education Studies*, 3(9), 369-387. DOI: 10.5281/zenodo.887089
- Raad voor Ruimtelijk, Milieu- en Natuuronderzoek [RMNO] (2004). Nature and health: The influence of nature of social, psychological and physical well-being. Den Haag: Nederlandse Gezondheidsraad. Verkregen op 28 maart 2022, van <https://studylib.net/doc/13623728/nature-and-health>
- Saelens, B.E. & Handy, S.L. (2008). Built environment correlates of walking: A review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(7), 550-566. DOI: 10.1249/MSS.0b013e31817c67a4
- Sailer, B. (2019, 17 juni). The best times to post on social media in 2019 according to 25 studies. Verkregen op 23 april 2021, van <https://coschedule.com/blog/best-times-to-post-on-social-media>

- Schipperijn, J., Bentsen, P., Troelsen, J., Toftager, M. & Stigsdotter, U.K. (2013). Associations between physical activity and characteristics of urban green space. *Urban Forestry & Urban Greening*, 12(1), 109-116. DOI: 10.1016/j.ufug.2012.12.002
- Schönfeld, K.C. von & Bertolini, L. (2017). Urban streets: Epitomes of planning challenges and opportunities at the interface of public space and mobility. *Cities*, 68(1), 48-55. DOI: 10.1016/j.cities.2017.04.012
- Shaftoe, H. (2008). *Convivial urban spaces: Creating effective public space*. London: Earthscan.
- Shrestha, S. (2011). *The vitality of public space: Considering 'diversity'* (Masterthesis, Wageningen University). Wageningen: Wageningen University.
- Slooten, K. van (2020, 2 november). Heel Holland wandelt: 'Zelfs mijn 23-jarige zoon vraagt me nu om wandeltips'. Verkregen op 17 februari 2022 van de website van het RTL Nieuws: <https://www.rtlnieuws.nl/economie/life/artikel/5193767/wandelen-populair-stijging-wandelaars-corona-wandelroutes>
- Small, M.L. & Cook, J.M. (2021). Using interviews to understand why: Challenges and strategies in the study of motivated action. *Sociological Methods & Research*, 1-41. DOI: 10.1177/0049124121995552
- Soga, M., Evans, M.J., Tsuchiya, K. & Fukano, Y. (2021). A room with a green view: The importance of nearby nature for mental health during the COVID-19 pandemic. *Ecological Applications*, 31(2), 1-10. DOI: 10.1002/eap.2248
- Spennemann, D.H. (2021). Exercising under COVID-2x: Conceptualizing future green spaces in Australia's neighborhoods. *Urban Science*, 5(4), 93-116. DOI: 10.3390/urbansci5040093
- Sugiyama, T., Gunn, L.D., Christian, H., Francis, J., Foster, S., Hooper, P., ... & Giles-Corti, B. (2015). Quality of public open spaces and recreational walking. *American Journal of Public Health*, 105(12), 2490-2495. DOI: 10.2105/AJPH.2015.302890
- Takano, T., Nakamura, K. & Watanabe, M. (2002). Urban residential environments and senior citizens' longevity in megacity areas: The importance of walkable green spaces. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 56(12), 913-918. DOI: 10.1136/jech.56.12.913
- Ugolini, F., Massetti, L., Calaza-Martínez, P., Cariñanos, P., Dobbs, C., Ostoić, S.K., ... & Sanesi, G. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic on the use and perceptions of urban green space: An international exploratory study. *Urban Forestry & Urban Greening*, 56(1), 1-9. DOI: 10.1016/j.ufug.2020.126888
- Ugolini, F., Massetti, L., Pearlmutter, D. & Sanesi, G. (2021). Usage of urban green space and related feelings of deprivation during the COVID-19 lockdown: Lessons learned from an Italian case study. *Land Use Policy*, 105(1), 1-11. DOI: 10.1016/j.landusepol.2021.105437
- Ulrich, R.S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. In: I. Altman & J.F. Wohlwill (eds.), *Human behavior and environment: Advances in theory and research* (pp. 85-125). New York: Plenum Press.
- Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A. & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201-230. DOI: 10.1016/S0272-4944(05)80184-7
- Van Dale (2022a). Jongeren. Verkregen op 13 april 2022, van de website van de van Dale: <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/jongeren#.Yv6ABXZByUk>

- Van Dale (2022b). Duur. Verkregen op 25 april 2022, van de website van de van Dale: <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/duur#.Yw3SPHZByUI>
- Villanueva, K., Knuijman, M., Nathan, A., Giles-Corti, B., Christian, H., Foster, S. & Bull, F. (2014). The impact of neighborhood walkability on walking: Does it differ across adult life stage and does neighborhood buffer size matter? *Health & Place*, 25(1), 43-46. DOI: 10.1016/j.healthplace.2013.10.005
- Waal, M.E. van der, Berg, A.E. van den, & Koppen, C.S.A. van (2008). *Terug naar het bos: Effecten van natuurbelevingsprogramma 'Het Bewaarde Land' op de natuurbeleving, topervaringen en gezondheid van allochtonen en autochtone kinderen* (Wageningen Environmental Research/Alterra rapport 1702). Verkregen op 18 maart 2022, van de website van Wageningen University & Research: <https://www.wur.nl/en/Publication-details.htm?publicationId=publication-way-333733303634>
- Wandelnet (2016). Nationale wandelmonitor 2016: Inzicht in wandelend Nederland. Verkregen op 14 maart 2022, van de website van Stichting Wandelnet: <https://www.wandelnet.nl/wandelmonitor-2016>
- Wandelnet (2019). Jaarverslag 2019: Wandelnet in beweging. Verkregen op 15 maart 2022, van de website van Stichting Wandelnet: <https://www.wandelnet.nl/nieuwsbericht/2020/07/06/Wandelnet-in-beweging-Jaarverslag-2019>
- Wandelnet (2020). Jaarverslag 2020: Wandelen populair tijdens coronacrisis. Verkregen op 14 maart 2020, van de website van Stichting Wandelnet: <https://www.wandelnet.nl/pers-en-publicaties#:~:text=2020,uitje%20of%20een%20welcome%20break>.
- Wandelnet (2021a). Inzicht in wandelend Nederland: Wandelmonitor 2021. Verkregen op 16 februari 2021, van de website van Stichting Wandelnet: <https://www.wandelnet.nl/wandelmonitor-2021>
- Wandelnet (2021b). Onderzoek: Wandelt (thuis)werkend Nederland? [infoblad]. Verkregen op 6 april 2022, van de website van Stichting Wandelnet: <https://www.wandelnet.nl/nieuwsbericht/2021/02/17/Onderzoek-Wandelnet-eeen-derde-thuiswerkers-legt-rondje-vast-in-eeen-app>
- Wang, H., Zhang, Y.F., Xu, L.L. & Jiang, C. M. (2013). Step rate-determined walking intensity and walking recommendation in Chinese young adults: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 3(1), 1-6. DOI: 10.1136/bmjopen-2012-001801
- Werkhoven, P. (2021, 7 maart). Dolende burgers in een doelloze maatschappij: 'Het nut van coffee-to-go wordt onderschat'. Verkregen op 16 februari 2022, van de website van De Stentor: <https://www.destentor.nl/regio/dolende-burgers-in-eeen-doelloze-maatschappij-het-nut-van-coffee-to-go-wordt-onderschat~a12e33e8/>
- Whiting, J.W., Larson, L.R., Green, G.T. & Kralowec, C. (2017). Outdoor recreation motivation and site preferences across diverse racial/ethnic groups: A case study of Georgia state parks. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 18(1), 10-21. DOI: 10.1016/j.jort.2017.02.001
- WHO [World Health Organization] (2016). Urban green spaces and health: A review of the evidence. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Whyte, W.H. (1980). *The social life of small urban spaces*. Washington, DC: Conservation Foundation.
- Wikipedia (2022). Coronapandemie. Verkregen op 25 april 2022, van <https://nl.wikipedia.org/wiki/Coronapandemie#:~:text=De%20coronapandemie%2C%20coronacrisis%20of%20COVID,afkomstig%20van%20eeen%20dierlijke%20gastheer>.

- Wilcer, S.R., Larson, L.R., Hallo, J.C. & Baldwin, E. (2019). Exploring the diverse motivations of day hikers: Implications for hike marketing and management. *Journal of Park and Recreation Administration*, 37(3), 1-18. DOI: 10.18666/JPRA-2019-9176
- Witte, R.F. (2019, 26 augustus). De 'verstenening' is in deze plaats van het Groene Hart het meest gestegen. Verkregen op 6 april 2022, van de website van het AD: <https://www.ad.nl/woorden/de-verstenening-is-in-deze-plaats-van-het-groene-hart-het-meest-gestegen~aa310c7b/>
- Wollman, L. (z.d.). Qualitative research [handout presentatie]. Verkregen op 12 april 2022, van de website van het Center for Homeland Defense and Security: [https://www.chds.us/coursefiles/research/lectures/research\\_qualitative\\_methods/script.pdf](https://www.chds.us/coursefiles/research/lectures/research_qualitative_methods/script.pdf)
- Wunderlich, F.M. (2008). Walking and rhythmicity: Sensing urban space. *Journal of Urban Design*, 13(1), 125-139. DOI: 10.1080/13574800701803472
- Xie, J., Luo, S., Furuya, K. & Sun, D. (2020). Urban parks as green buffers during the COVID-19 pandemic. *Sustainability*, 12(17), 1-17. DOI: 10.3390/su12176751
- Yang, P., Dai, S., Xu, H. & Ju, P. (2018). Perceived environmental, individual and social factors of long-distance collective walking in cities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11), 1-20. DOI: 10.3390/ijerph15112458
- Yang, Y., He, D., Gou, Z., Wang, R., Liu, Y. & Lu, Y. (2019). Association between street greenery and walking behavior in older adults in Hong Kong. *Sustainable Cities and Society*, 51(1), 1-8. DOI: 10.1016/j.scs.2019.101747
- Yeh, H.P., Stone, J. A., Churchill, S.M., Brymer, E. & Davids, K. (2017). Physical and emotional benefits of different exercise environments designed for treadmill running. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7), 752-763. DOI: 10.3390/ijerph14070752
- Yuniawati, Y., Ridwanudinm, O. & Pancawati, D. (2019). An investigation into hiking motivation. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(3), 782-788. DOI: 10.6007/IJARBS/v9-i3/5744
- Zhai, Y. & Baran, P.K. (2017). Urban park pathway design characteristics and senior walking behavior. *Urban Forestry & Urban Greening*, 21(1), 60-73. DOI: 10.1016/j.ufug.2016.10.012
- Zhuang, J. (2008). Creating an attractive public space for the citizens: Strøget Street in Copenhagen, Denmark; Road Square in Nanjing, China (Masterthesis, Blekinge Institute of Technology). Karlskrona: Blekinge Institute of Technology
- Zurawik, M. (2020). Moving through spaces – Leisure walking and its psychosocial benefits for well-being: A narrative review. *Human Movement*, 21(2), 1-8. DOI: 10.5114/hm.2020.89908

## Bijlage 1: Operationaliseringsschema's

Concept	Definitie / omschrijving	Indicatoren
1. Wandelgedrag	Veel studies richten zich betreffende het concept wandelgedrag op de frequentie en tijdsduur van wandelen (bijvoorbeeld Bryan & Katzmarzyk, 2009; Hunter et al., 2021; NPAP, 2017; Park et al., 2021; Yang et al., 2019). Dit onderzoek verbreedt het concept door de componenten 'waarom', 'waar' en 'met wie' toe te voegen, gebaseerd op Wandelnet (2020) en Milward et al. (2013).	<p>Frequentie</p> <p>Tijdsduur</p> <p>Motieven</p> <p>Selectiefactoren wandelomgeving</p> <p><i>Zie ook 2.1 in het theoretisch kader voor een gedetailleerdere uitwerking</i></p>
1.1 Frequentie	"Het aantal keren dat iets in een bepaalde periode gebeurt" (Nederlands woordenboek, z.d.).	Hoe vaak een wandeling wordt gemaakt
1.2 Tijdsduur	"De tijd gedurende welke iets gebeurt" (Van Dale, 2022b).	Hoe lang een wandeling wordt gemaakt
1.3 Motieven ('waarom' en 'met wie')	Een interne kracht die een individu beïnvloedt om te handelen op een manier die helpt een bepaald doel, voordeel of een bepaalde ervaring te bereiken (Luo et al., 2021; Whiting et al., 2017; Wilcer et al., 2019).	<p>Belangrijkste reden(en) om te wandelen</p> <p>Overige reden(en) om te wandelen</p>
1.4 Selectiefactoren van wandelomgeving ('waar')	"Het uitzoeken op een bepaalde eigenschap" (Nederlandse Encyclopedie, z.d.).	<p>Waar wordt gewandeld</p> <p>Redenen waarom daar wordt gewandeld</p>

2. Walkable green spaces (groenruimten)	Publieke ruimten gevuld met of omgeven door groene vegetatie waar mensen over het algemeen aanwezig zijn, waar hun aanwezigheid ook kan worden verwacht en waar men gemakkelijk in kan wandelen (Braga & Silva Moreno, 2021; Hughes, 2014; Parra et al., 2019; Takano et al., 2002). Dit varieert van parken tot straten en pleinen omgeven door bomen/groen.	Wandelroute met groene vegetatie  <i>Zie ook 2.2 in het theoretisch kader voor een gedetailleerdere uitwerking</i>
3. Jongeren	Een persoon tussen de 18 en 29 jaar oud (gebaseerd op Eurostat, 2015; Villanueva et al., 2014; Wang et al., 2013; Wandelnet, 2021a).	Leeftijd  <i>Zie ook 3.4 in de methode voor een gedetailleerdere uitwerking</i>
4. Coronacrisis	“De wereldwijde verspreiding van de ziekte COVID-19 en de ingrijpende gevolgen voor de samenleving” (Wikipedia, 2022). De coronacrisis startte in maart 2020 in Nederland.	Ervaringen  Verschil vóór en tijdens de coronacrisis (periode met beperkingen en lockdowns; maart 2020 tot begin 2022)  Periode ‘na’ de coronacrisis (periode zonder maatregelen en lockdowns)  <i>Zie ook 3.6 in de methode voor een gedetailleerdere uitwerking</i>

Indicatoren	Interview vragen
Hoe vaak een wandeling wordt gemaakt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe vaak wandelde je gemiddeld tijdens de coronacrisis (bijvoorbeeld 1 of meerdere keren per week, of meer op maandelijkse basis)? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Verschilde dit nog gedurende de coronacrisis (bijvoorbeeld eerste lockdown/begin)?</li> </ul> </li> </ul>

Hoe lang een wandeling wordt gemaakt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoelang duurde een wandeling gemiddeld (bijvoorbeeld een kort ommetje of een langere wandeling)?</li> </ul>
Belangrijkste reden(en) om te wandelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat waren tijdens de coronacrisis de belangrijkste redenen om te wandelen?</li> </ul>
Overige reden(en) om te wandelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zijn er nog meer redenen?</li> <li>• <u>Indien niet genoemd:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Was wandelen tijdens corona een vorm van sport/manier om fysiek actief te blijven?</li> <li>○ Was wandelen tijdens corona een manier om te ontspannen (of stress te verminderen of te ontsnappen)?</li> <li>○ Had wandelen tijdens de coronacrisis een belangrijk sociaal aspect (bijvoorbeeld om contact te (onder)houden)? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Met wie wandelde je (of alleen)?</li> <li>• Gaat het om contact met het wandelgezelschap, of is er ook contact met andere (onbekende) wandelaars?</li> </ul> </li> <li>○ Was het wandelen een manier om een leuke activiteit te ondernemen/plezier te hebben? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speelde de (groene) omgeving een rol bij dit plezier?</li> </ul> </li> <li>○ In hoeverre was het wandelen een vervanging voor andere activiteiten die tijdens corona niet mogelijk waren (bijvoorbeeld het bezoeken van de sportschool of vrienden)?</li> <li>○ In hoeverre was wandelen een manier om in een andere omgeving te zijn?</li> </ul> </li> </ul>
Waar wordt gewandeld	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waren er tijdens de coronacrisis bepaalde routes of plekken in en rondom <b>de stad</b> Utrecht waar je vaak hebt gewandeld? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wat is de <b>top 3</b> aan plekken waar je het meest hebt gewandeld?</li> </ul> </li> <li>• Wandelde je tijdens de coronacrisis veel dichtbij huis of gebruikte je ook wandelroutes die wat verder weg gelegen zijn (of beide)? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Waarom?</li> </ul> </li> <li>• Wandelde je tijdens de coronacrisis op bekende plekken of heb je ook plekken opgezocht die je nog niet kende (of beide)? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Waarom?</li> </ul> </li> </ul>
Redenen waarom daar wordt gewandeld	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Per plek:</b> wat waren de redenen om daar te wandelen? Wat trekt jou aan die route of plek aan om daar te wandelen? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kun je hier een voorbeeld van geven?</li> </ul> </li> <li>• <u>Indien niet genoemd:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Speelde de omgeving een rol (bijvoorbeeld mooie gebouwen, groen, water)?</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Speelden voorzieningen een rol (bijvoorbeeld bankjes, horeca, comfort wandelpaden)?</li> <li>○ Speelde de aanwezigheid van andere mensen een rol?</li> <li>○ Speelde veiligheid een rol (bijvoorbeeld omtrent verkeer, criminaliteit, corona)?</li> <li>● Heb je tijdens de coronacrisis ook wel eens bepaalde plekken of routes gemeden om te wandelen? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Waarom? Wat zorgde ervoor dat je daar niet wilde wandelen?</li> </ul> </li> </ul>
Wandelroute met groene vegetatie	<ul style="list-style-type: none"> <li>● In hoeverre speelde de aanwezigheid van groen een belangrijke rol om te kiezen waar je ging wandelen tijdens de coronacrisis? / Koos je bewust voor een groene route? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ben je meer in groen gaan wandelen ten opzichte van vóór corona? <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Waarom?</li> </ul> </li> <li>○ Hecht je meer waarde aan de aanwezigheid van groen sinds corona?</li> </ul> </li> <li>● Je noemde net een aantal motivaties om te wandelen: Zocht je daar bewust een groene omgeving voor op? / Is groen hiervoor ondersteunend?</li> <li>● Hecht je meer waarde aan de aanwezigheid van groen tijdens een wandeling sinds corona?</li> <li>● Hoeveel waarde hecht je nu aan groen op de wandelroute? Verschilt dit ten opzichte van tijdens corona?</li> </ul>
Jongeren	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Wat is jouw leeftijd?</li> </ul>
Ervaringen coronacrisis	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Als je terugdenkt aan de periode van de coronacrisis, met welke <u>drie woorden</u> zou je jouw ervaring van en gevoelens tijdens deze periode beschrijven? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Drie woorden nader toelichten.</i></li> </ul> </li> <li>● Welke invloed heeft de coronacrisis gehad op jouw dagelijks (studie/werk) leven (bijvoorbeeld veel thuiswerken of -studeren)?</li> </ul>
Verschil vóór en tijdens de coronacrisis (periode met beperkingen en lockdowns; maart 2020 tot begin 2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Is dit een verandering ten opzichte van vóór de coronacrisis? Ben je meer/langer gaan wandelen? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wat is de reden voor deze verandering?</li> </ul> </li> <li>● We hebben een aantal redenen doorgenomen voor het wandelen tijdens de coronacrisis. Hoe verschillen de redenen ten opzichte van vóór de coronacrisis? Ben je tijdens de coronaperiode om andere redenen gaan wandelen dan vóór de coronacrisis?</li> <li>● Heb je tijdens de coronacrisis andere routes genomen of op andere plekken gewandeld dan vóór de coronacrisis? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Waarom?</li> <li>○ Heb je tijdens corona met andere factoren rekening gehouden om te besluiten waar je ging wandelen vergeleken met vóór corona? <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kun je hier een voorbeeld van geven?</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>



<p>Periode 'na' de coronacrisis (periode met aanzienlijke versoepelingen)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wandel je nu nog even vaak als tijdens de coronacrisis?<ul style="list-style-type: none"><li>○ Waarom wel/niet?</li><li>○ Welke factoren hebben het bemoeilijkt om (zo veel) te blijven wandelen?</li></ul></li><li>• Wandel je nu nog even lang als tijdens de coronacrisis?<ul style="list-style-type: none"><li>○ Waarom wel/niet?</li></ul></li><li>• Wandel je nu voor dezelfde of andere redenen vergeleken met tijdens de coronacrisis?<ul style="list-style-type: none"><li>○ Waarom?</li></ul></li><li>• Wandel je nu nog steeds dezelfde route(s) als tijdens de coronacrisis, of wandel je op andere routes?<ul style="list-style-type: none"><li>○ Waarom?</li><li>○ Hoeveel waarde hecht je nu aan groen op de wandelroute? Verschilt dit ten opzichte van tijdens corona?</li></ul></li></ul>
---	---

## Bijlage 2: Topic list interviews

*Tijdens dit interview wil ik het graag met je hebben over wandelen tijdens en na de coronacrisis in en rondom de stad Utrecht. Het doel van mijn onderzoek is dan ook om inzicht te krijgen in het wandelgedrag van jongeren in Utrecht tijdens en na de coronacrisis. Met wandelen bedoel ik het maken van een wandeling, waarbij het dus gaat om de activiteit en om een vorm van tijdsbesteding. Het gaat dus niet over even snel heen en weer naar de supermarkt.*

*Wanneer ik spreek van de coronacrisis heb ik het over de periode waarin er sprake was van lockdowns en andere beperkende maatregelen (zoals de 1,5 meter-maatregel); dit was de periode van maart 2020 tot en met het begin van 2022. De tijd vóór de coronacrisis gaat dus over vóór maart 2020. Het komt niet zo nauw met deze datum, maar het geeft een indicatie van de perioden.*

*In het interview zal het ook gaan over de aanwezigheid van groen tijdens het wandelen. Wanneer ik over groen spreek gaat het over groene vegetatie op jouw wandelroute of -plek. Dit kan variëren van een park tot een straat die omringd is met bomen of andere beplanting waar je doorheen wandelt. Dit is dus heel erg breed.*

*Gedurende het interview zal ik vragen stellen die gaan over jouw ervaring tijdens de coronacrisis; hoe vaak je tijdens de coronacrisis bent gaan wandelen; welke plekken of routes je hebt bewandeld; en wat je motivaties waren om te wandelen tijdens de coronacrisis.*

*Tot slot wil ik je er graag op wijzen dat de data die wordt verkregen vertrouwelijk wordt behandeld en alleen wordt gebruikt voor mijn scriptie. De uitkomsten kunnen in geen geval naar jou worden teruggeleid.*

*Is het goed als ik het interview opneem? Op deze manier kan ik het interview uitschrijven en gebruiken voor mijn analyse. Het uitgeschreven interview zal met niemand worden gedeeld en de opname wordt na het uitschrijven verwijderd.*

*Heb je nog vragen voor we aan het interview beginnen?*

### **Ervaring coronacrisis**

- Als je terugdenkt aan de periode van de coronacrisis (periode met lockdowns en maatregelen), met welke drie woorden zou je jouw ervaring tijdens deze periode beschrijven?
  - Drie woorden nader toelichten.
- Welke invloed heeft de coronacrisis gehad op jouw dagelijks leven (bijvoorbeeld veel thuiswerken of -studeren)?

### **Frequentie en tijdsduur wandelen**

- Hoe vaak wandelde je gemiddeld tijdens de coronacrisis (bijvoorbeeld 1 of meerdere keren per week, of meer op maandelijkse basis)?
  - Verschilde dit nog gedurende de coronacrisis (bijvoorbeeld eerste lockdown/begin)?
- Hoelang duurde een wandeling gemiddeld (bijvoorbeeld een kort ommetje of een langere wandeling)?
- Is dit een verandering ten opzichte van vóór de coronacrisis? Ben je meer/langer gaan wandelen?
  - Wat is de reden voor deze verandering?
- Waren er tijdens de coronacrisis specifieke momenten/tijden waarop je vaak wandelde (bijvoorbeeld tussen de middag of aan het eind van een thuiswerk of -studiedag)?
  - Waarom dat moment?

## Wandelmotieven

- Wat waren tijdens de coronacrisis de belangrijkste redenen om te wandelen?
  - *Eventueel teruggrijpen op de drie woorden beschrijving van coronaperiode. Hangen de wandelmotivaties hiermee samen?*
  - Zijn er nog meer redenen?
- Indien niet genoemd:
  - Was wandelen tijdens corona een vorm van sport/manier om fysiek actief te blijven?
  - Was wandelen tijdens corona een manier om te ontspannen (of stress te verminderen of te ontsnappen)?
  - Had wandelen tijdens de coronacrisis een belangrijk sociaal aspect (bijvoorbeeld om contact te (onder)houden)?
    - Met wie wandelde je (of alleen)?
    - Gaat het om contact met het wandelgezelschap, of is er ook contact met andere (onbekende) wandelaars?
  - Was het wandelen een manier om een leuke activiteit te ondernemen/plezier te hebben?
    - Speelde de (groene) omgeving een rol bij dit plezier?
  - In hoeverre was het wandelen een vervanging voor andere activiteiten die tijdens corona niet mogelijk waren (bijvoorbeeld het bezoeken van de sportschool of vrienden)?
  - In hoeverre was wandelen een manier om in een andere omgeving te zijn?
- We hebben een aantal redenen doorgenomen voor het wandelen tijdens de coronacrisis. Hoe verschillen de redenen ten opzichte van vóór de coronacrisis? Ben je tijdens de coronaperiode om andere redenen gaan wandelen dan vóór de coronacrisis?

## Wandelroute/-locatie

- Waren er tijdens de coronacrisis bepaalde routes of plekken in en rondom **de stad** Utrecht waar je vaak hebt gewandeld?
  - Wat is de **top 3** aan plekken waar je het meest hebt gewandeld?
  - **Per plek:** wat waren de redenen om daar te wandelen? Wat trekt jou aan die route of plek aan om daar te wandelen?
    - Kun je hier een voorbeeld van geven?
  - Indien niet genoemd:
    - Speelde de omgeving een rol (bijvoorbeeld mooie gebouwen, groen, water)?
    - Speelden voorzieningen een rol (bijvoorbeeld bankjes, horeca, comfort wandelpaden)?
    - Speelde de aanwezigheid van andere mensen een rol?
    - Speelde veiligheid een rol (bijvoorbeeld omtrent verkeer, criminaliteit, corona)?
  - Wandelde je tijdens de coronacrisis veel dichtbij huis of gebruikte je ook wandelroutes die wat verder weg gelegen zijn (of beide)?
    - Waarom?
  - Wandelde je tijdens de coronacrisis op bekende plekken of heb je ook plekken opgezocht die je nog niet kende (of beide)?
    - Waarom?

- In hoeverre speelde de aanwezigheid van groen een belangrijke rol om te kiezen waar je ging wandelen tijdens de coronacrisis? / Koos je bewust voor een groene route?
  - Ben je meer in groen gaan wandelen ten opzichte van vóór corona?
    - Waarom?
  - Hecht je meer waarde aan de aanwezigheid van groen tijdens een wandeling sinds corona?
  - Je noemde net een aantal motivaties om te wandelen: Zocht je daar bewust een groene omgeving voor op? / Is groen hiervoor ondersteunend?
- Bezoek je andere plekken voor de verschillende redenen om te wandelen?
- Heb je tijdens de coronacrisis andere routes genomen of op andere plekken gewandeld dan vóór de coronacrisis?
  - Waarom?
  - Heb je tijdens corona met andere factoren rekening gehouden om te besluiten waar je ging wandelen vergeleken met vóór corona?
    - Kun je hier een voorbeeld van geven?
- Heb je tijdens de coronacrisis ook wel eens bepaalde plekken of routes gemeden om te wandelen?
  - Waarom? Wat zorgde ervoor dat je daar niet wilde wandelen?

#### **Post-corona**

- Wandel je nu nog even vaak als tijdens de coronacrisis?
  - Waarom wel/niet?
  - Welke factoren hebben het bemoeilijkt om (zo veel) te blijven wandelen?
- Wandel je nu nog even lang als tijdens de coronacrisis?
  - Waarom wel/niet?
- Wandel je nu voor dezelfde of andere redenen vergeleken met tijdens de coronacrisis?
  - Waarom?
- Wandel je nu nog steeds dezelfde route als tijdens de coronacrisis, of wandel je andere routes?
  - Waarom?
  - Hoeveel waarde hecht je nu aan groen op de wandelroute? Verschilt dit ten opzichte van tijdens corona?

#### **Persoonlijk**

- Wat is jouw leeftijd?
- Wat is jouw opleidingsniveau?
- In welke wijk in Utrecht woon je?
- Heb je zelf nog iets toe te voegen (een ervaring, iets wat je kwijt wil)?

## Bijlage 3: Online oproep respondentengewerving

– Afstudeeronderzoek Sociale Geografie Universiteit Utrecht –

Hallo allemaal,

Voor mijn masterscriptie aan de Universiteit Utrecht ben ik bezig met een onderzoek naar het wandelgedrag van jongeren in Utrecht tijdens en na de coronacrisis. Voor dit onderzoek ben ik op zoek naar jongeren die hier met mij over in gesprek willen gaan in een interview.

Ik ben op zoek naar jongeren die:

- In de leeftijdscategorie 18 t/m 29 jaar vallen;
- tijdens de coronacrisis in Utrecht hebben gewandeld;
- en sinds 2019 in Utrecht wonen.

Voldoe jij aan deze criteria? Dan zou ik het erg op prijs stellen als je wilt deelnemen aan een interview. Hiermee kun je mij helpen om mijn studie af te ronden!

**Waar:** Het interview kan zowel fysiek als online plaatsvinden

**Wanneer:** Het interview kan in overleg worden gepland

**Hoe lang:** Het interview zal ongeveer 45 minuten duren

Als je interesse hebt om deel te nemen aan een interview kun je mij bereiken via een privé bericht of via het volgende e-mail adres: [j.r.hoogebeen@students.uu.nl](mailto:j.r.hoogebeen@students.uu.nl)

Delen wordt ook gewaardeerd!

Alvast heel erg bedankt voor de medewerking!

Met vriendelijke groet,

Jarno Hoogebeen



**AFSTUDEERONDERZOEK**

Het wandelgedrag van jongeren in Utrecht tijdens en na de coronacrisis

---

Ik zoek mensen die:

- In de leeftijdscategorie 18 t/m 29 jaar vallen;
- tijdens de coronacrisis in Utrecht hebben gewandeld;
- en sinds 2019 in Utrecht wonen

---

 Universiteit Utrecht

# Bijlage 4: Codeboom interviews

## Wandelgedrag



Wandelroutes en selectiefactoren

