

In een pandemie kan angst een belangrijke motivator zijn voor veiligheidsgedrag, zoals hygiënische gedragingen en sociale afstand houden. Het kan echter ook leiden tot psychische klachten, xenofobie en sociale ongelijkheid. In dit artikel bespreken we de recente literatuur over positieve en negatieve gevolgen van angst voor COVID-19. Ook geven we een aantal aanbevelingen voor beleidsmakers om angst en onrust tijdens een toekomstige pandemie in goede banen te leiden.

RISICO'S EN VOORDELEN

ANGST VOOR COVID-19

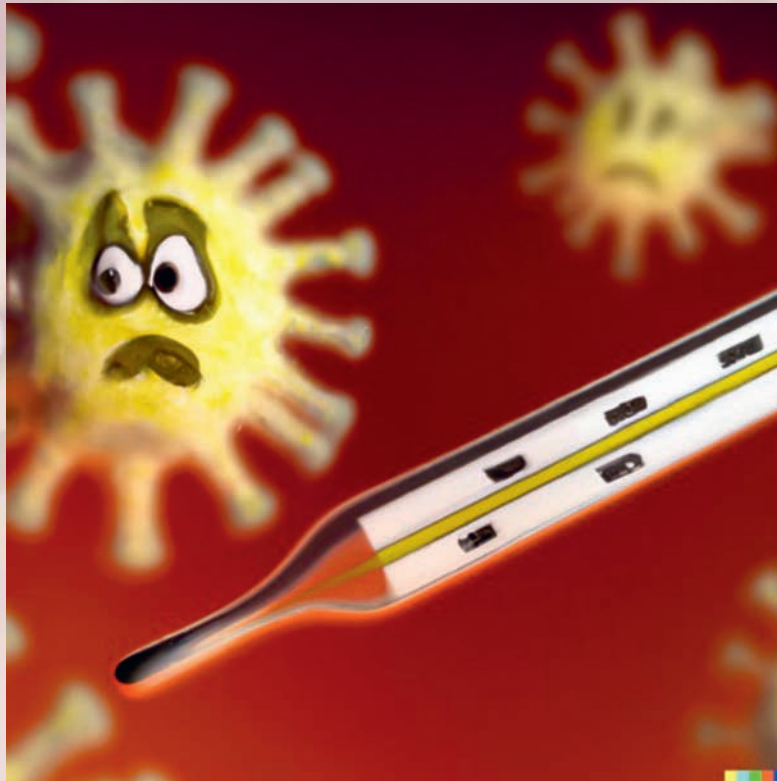
Met een dodental volgens de Wereld Gezondheidsorganisatie van meer dan zes miljoen mensen is de coronavirus (COVID-19)-pandemie één van de dodelijkste pandemieën uit de recente geschiedenis (World Health Organization, 2020). Om de pandemie onder controle te houden voerden regeringen wereldwijd strikte maatregelen in om de verspreiding van het virus te beperken, waaronder reisrestricties, quarantainemaatregelen en lockdowns. Er was dus sprake van een duidelijke dreiging en onze vaste dagindeling viel weg. Het mag dan ook niet verbazen dat de COVID-19-pandemie allerlei psychosociale reacties met zich meebracht, waaronder angst en onrust.

Angst is een evolutionair adaptieve emotie die ons in staat stelt adequaat te reageren op bedreigende situaties. Veiligheidsgedragingen gemotiveerd door angst (bijv. hygiënische maatregelen) kunnen ons beschermen tegen gevaren (bijv. besmetting van mensen in risicogroepen). Wanneer angst echter buitensporig is of te lang aanhoudt, kan dit nadelige effecten hebben voor onszelf, onze

dierbaren en de maatschappij. En wanneer veiligheidsgedrag buitensporig is of te lang aanhoudt (bijv. sociale zelfisolatie), leert men niet dat de gevreesde uitkomst waarschijnlijk niet zal plaatsvinden of niet zo erg is als verwacht. Angst voor de gevreesde uitkomst kan zo blijven bestaan en zelfs toenemen.

Angst met betrekking tot de COVID-19-pandemie is voornamelijk gerelateerd aan zorgen over de eigen en andermans gezondheid, maar strekte zich ook uit naar zorgen over secundaire gevolgen, zoals tekorten in winkels, sociaaleconomische gevolgen (bijv. voor werk, opleiding en sociale stabiliteit) en xenofobie (Mertens et al., 2021; Taylor, Landry, Paluszek, et al., 2020). In dit artikel geven we een overzicht van het recente onderzoek naar de gevolgen van angst voor COVID-19. Daarnaast geven we aanbevelingen voor beleidsmakers om angst te managen en potentiële valkuilen te vermijden. We hopen hiermee bij te dragen aan een meer geïnformeerd beleid voor het omgaan met angst tijdens toekomstige pandemieën.

FIGUUR 1. EEN VISUALISATIE VAN ANGST VOOR COVID-19 GEGENEREERD MET BEHULP VAN HET KUNSTMATIGE INTELLIGENTIEPROGRAMMA DALL-E 2.



POSITIEVE EN NEGATIEVE GEVOLGEN VAN ANGST VOOR COVID-19

Angst kan zowel positieve en negatieve gevolgen hebben. Met *positieve* gevolgen van angst bedoelen we dat de kansen op overleving en een goede lichamelijke gezondheid voor een individu worden gemaximaliseerd (bijv. door hygiëne maatregelen op te volgen), terwijl stress en gevolgen voor het dagelijks functioneren en de sociale omgeving tot een minimum worden beperkt. Met *negatieve* gevolgen van angst bedoelen we dat angst buitenproportioneel is en dat veiligheidsgedrag zorgt voor een verlies aan mogelijkheden (bijv. beperkte sociale interactie, eenzaamheid en baanverlies) en onnodige stress oplevert voor de omgeving (bijv. onnodig hamsteren van bepaalde producten).

Het optimale niveau van angst en de gekoppelde veiligheidsgedragingen is afhankelijk van het niveau van

dreiging in de omgeving. Aan het begin van de pandemie, toen er nog geen vaccins en effectieve medicatie beschikbaar waren, was angst nuttiger dan in latere fases van de pandemie. De mate van angst dient dus afgestemd te zijn aan de risico's in de omgeving en afwijkingen van dit optimale punt kunnen meer nadelen dan voordelen opleveren.

POSITIEVE GEVOLGEN VAN ANGST

Opvolgen van hygiënemaatregelen

Verscheidene studies hebben aangetoond dat meer angst voor COVID-19 is gerelateerd aan het beter opvolgen van de hygiëne- en quarantainemaatregelen om besmettingen met het SARS-CoV-2-virus te verminderen. Zo vonden Harper en collega's (2020) dat meer angst voor COVID-19 gerelateerd is aan het vaker wassen van de handen en het houden aan de aanbevolen sociale afstand. Ook in andere studies is deze

Hoewel de precieze aard van deze verbanden onbekend is, is het plausibel dat verhoogde angst voor COVID-19 leidt tot meer psychische klachten

correlatie tussen angst voor COVID-19 en hygiënische gedragingen gevonden (Broomell et al., 2020; Knowles & Olatunji, 2021).

Bereidheid tot vaccinatie

Een ander positief gevolg van angst voor COVID-19 is dat mensen met meer angst meer bereid zijn zich te laten vaccineren tegen COVID-19. Zo vonden Mertens en collega's (2022) dat meer angst aan het begin van de COVID-19-pandemie gerelateerd is aan een hogere vaccinatiebereidheid anderhalf jaar later. Aangezien de vaccins zorgen voor bescherming tegen ernstige symptomen en sterfte door COVID-19 (Zheng et al., 2022), kan angst voor COVID-19 er dus indirect voor zorgen dat zorgsystemen minder belast worden en er minder ernstige of langdurige klachten ontstaan en minder doden vallen door COVID-19.

NEGATIEVE GEVOLGEN VAN ANGST

Gevolgen voor de psychische gezondheid

Een nadeel van een hogere mate van angst voor COVID-19 is dat het stress en bredere angstklachten kan opleveren. In een meta-analyse uitgevoerd door Şimşir en collega's (2022) werden sterke verbanden gevonden tussen angst voor COVID-19 en andere angstklachten ($r=.55$), symptomen van stress ($r=.49$) en symptomen van depressie ($r=.38$). Hoewel de precieze aard van deze verbanden onbekend is, is het plausibel dat verhoogde angst voor COVID-19 leidt tot meer psychische klachten. Het omgekeerde verband (i.e., mensen met algemeen meer angstklachten hebben ook meer angst voor COVID-19) of een wisselwerking kan echter evenmin uitgesloten worden.

Hamsteren en panieکشoppen

Verschillende studies hebben ook gevonden dat hogere corona-angst is gerelateerd aan het hamsteren van verschillende producten, zoals toiletpapier en ontsmettingsalcohol (Taylor, 2022). Aan het begin van de pandemie leidde dit hamstergedrag tot een overbelasting van logistieke systemen, wat op zijn beurt leidde tot tijdelijke tekorten (Chua et al., 2021).

Deze relatie tussen angst voor COVID-19 en hamstergedrag laat zien dat angst niet alleen kan leiden tot negatieve gevolgen voor een individu, maar ook voor de bredere samenleving, wat het belang benadrukt voor het adequaat managen van angst tijdens pandemieën (zie onze aanbevelingen in het kader).

Xenofobie

Verschillende studies hebben ook een relatie gevonden tussen angst voor COVID-19 en angst voor en vermijding van mensen van Oost-Aziatische afkomst en zorgmedewerkers (Lantz & Wenger, 2022; Taylor, Landry, Paluszczek, et al., 2020). Dit is wellicht het geval doordat sommige mensen ervanuit gingen dat zij een hogere kans hadden op het dragen van het SARS-CoV-2 virus (Taylor, Landry, Rachor, et al., 2020). Het ervaren van stigma is op zijn beurt weer gerelateerd aan meer angst-, depressie- en burnout-klachten bij zorgmedewerkers (Mediavilla et al., 2021; Ramaci et al., 2020).

Sociale ongelijkheid

Een andere bevinding van het onderzoek naar angst voor COVID-19 is dat bepaalde groepen mensen meer angst ervaren dan andere groepen. Zo ervaren mensen met chronische aandoeningen meer angst voor COVID-19 dan gezonde mensen (Lund et al., 2020; Reber et al., 2021). Het ligt voor de hand dat dit komt door hun verhoogde kwetsbaarheid voor complicaties en sterfte door besmetting met het virus. Ook blijkt dat etnische minderheden meer angst ervaren dan witte mensen in de Verenigde Staten (Niño et al., 2021). Met name tijdens periodes van het loslaten van restricties kan angst toenemen bij kwetsbare groepen, wat illustreert dat optimale beslissingen door overheden en optimale niveaus van angst kunnen verschillen over verschillende groepen in de samenleving.

Complottheorieën en anti-vaccinatie attitudes

Terwijl meer angst voor COVID-19 is gerelateerd aan meer mentale gezondheidsproblemen, hamsteren, xenofobie en sociale ongelijkheid, is weinig angst voor COVID-19 gerelateerd aan minimalisering van de ernst van de pandemie en

samenzweringstheorieën over de covid-pandemie (Staszak et al., 2022). Dit kan op zijn beurt leiden tot het minder goed volgen van de hygiëne- en quarantainemaatregelen en een mogelijke toename van het aantal infecties (Juanchich et al., 2021; Oleksy et al., 2021).

Een overtuiging dat de risico's van covid-19 overdreven

zijn en een geloof in samenzweringstheorieën kan ook leiden tot frustratie over de preventiemaatregelen en zelfs resulteren in het bedreigen en intimideren van beleidsmakers, wetenschappers en gezondheidsinstellingen (van Stekelenburg et al., 2023). Ook lage angst voor covid-19 kan dus gerelateerd zijn aan negatieve uitkomsten voor een

AANBEVELINGEN VOOR BELEIDSMAKERS

De gevolgen van angst tonen aan dat het een belangrijke emotie is om rekening mee te houden tijdens een pandemie. Het is echter een moeilijke opgave om angst op maatschappelijk gebied in goede banen te leiden. Met name aan het begin van een pandemie is er vaak veel onzekerheid over de precieze risico's en het verdere verloop van de pandemie. Soms moet er onvolledige informatie worden gedeeld die later moet worden gecorrigeerd, wat onzekerheid, angst en frustratie kan veroorzaken. Verder zijn er grote verschillen tussen groepen en individuen in de manier waarop zij reageren op een pandemie. Daarom geven we hier een aantal initiële aanbevelingen voor beleid en verder onderzoek naar angst in de context van pandemieën op basis van het recente onderzoek rond de covid-19-pandemie.

Een *eerste aanbeveling* is dat beleidsmakers zich niet (alleen) focussen op het aanwakken van angst om het volgen van de gezondheidsmaatregelen te stimuleren. Hoewel angst inderdaad kan leiden tot meer gezondheidsgedrag, zijn er ook veel nadelen verbonden aan het aanwakken van angst, zoals stress, overmatige veiligheidsgedrag (bijv. hamsteren), xenofobie en sociale ongelijkheid. Een betere benadering is om mensen te vertellen wat ze kunnen doen om besmetting van henzelf en van anderen te voorkomen (Ruiter et al., 2014), en om hun stress en zorgen te temperen, bijvoorbeeld door beweging, afleiding, sociale contacten (denk aan videobellen) en blootstelling aan sensationele media beperken. Deze focus op het aanmoedigen van *self-efficacy* (of: "zelfeffectiviteit") vergroot het gevoel van controle bij mensen en kan leiden tot effectiever veiligheidsgedrag en minder angst.

Een *tweede aanbeveling* heeft betrekking op communicatie in een onzekere situatie. Het kan verleidelijk zijn voor beleidsmakers om stellig te communiceren en zo onzekerheid en angst weg te nemen. Dit kan echter leiden tot frustratie, onzekerheid en wantrouwen wanneer de origi-

nele informatie niet helemaal correct blijkt te zijn. Het is daarom van belang om onzekerheid expliciet te erkennen en te benadrukken dat de gedeelde informatie mogelijk kan worden bijgesteld op basis van voortschrijdende inzichten. Dit kan ervoor zorgen dat er meer maatschappelijk vertrouwen blijft behouden in de communicatie van experts en beleidsmakers (Petersen et al., 2021).

Een *derde aanbeveling* relateert aan de gevolgen van angst voor covid-19 op sociale ongelijkheid. Zoals eerder beschreven ervaren sommige groepen (bijv. mensen met een chronische aandoening) meer angst voor covid-19 dan andere groepen. Verder zijn er ook andere verschillen tussen groepen mensen in relatie tot covid-19, zoals een lagere vaccinatiebereidheid bij minderheidsgroepen (Galanis et al., 2021). Dit laatste verschil is wellicht deels te wijten aan angst en zorgen voor neveneffecten van de covid vaccins. Er is dus geen "one size fits all"-aanpak met betrekking tot communicatie en beleid omtrent een pandemie. Specifieke maatregelen en communicatie zijn nodig om verschillende bevolkingsgroepen te bereiken (bijv. vertalingen van informatie over vaccins, campagnes op sociale media om jongeren te bereiken, adviezen voor ouderen, enzovoort).

Tot slot is een *vierde aanbeveling* om laagdrempelige en schaalbare psychosociale interventies aan te bieden voor mensen die aanhoudende psychische klachten ervaren door een pandemie. Ondanks dat de covid-19-pandemie nu beter onder controle is doordat er effectieve vaccins en medicatie beschikbaar zijn, blijven sommige mensen veel last ervaren van bijvoorbeeld angst voor covid-19. Dit patroon van angst toont veel overlap met de ziekte-angststoornis (Rivera & Carballea, 2020), waarvoor exposure therapie een effectieve behandeling is (Hedman et al., 2016). Het is echter van belang eerst goed zicht te krijgen op welke individuen hier baat bij kunnen hebben en welke psychosociale interventies het meest geschikt zijn.

individue (bijv. besmetting) en de samenleving (bijv. overbelasting van zorgsystemen en sociale onrust).

CONCLUSIE

Angst tijdens een pandemie is gerelateerd is aan zowel positieve (onder meer het volgen van hygiënemaatregelen, vaccinatiebereidheid en lager risico op langdurige gezondheidsgevolgen) en negatieve gevolgen (zoals mentale gezondheidsproblemen, hamsteren, xenofobie en sociale ongelijkheid). Het is daarom van belang te proberen om angst tijdens een pandemie in goede banen te leiden.

In dit artikel hebben we enkele aanbevelingen gegeven om dit te kunnen doen, zoals het focussen op effectieve coping-gedragingen, transparant communiceren, rekening houden met sociale ongelijkheid en psychosociale interventies aanbieden voor individuen met extreme angst. Op deze manier hopen wij bij te dragen aan een effectiever management van angst tijdens toekomstige pandemieën.

OVER DE AUTEURS

Gaëtan Mertens is verbonden aan Tilburg University, Derek M. Novacek is verbonden aan de University of California, Los Angeles, Richard J. McNally is verbonden aan Harvard University en Iris M. Engelhard is verbonden aan Universiteit Utrecht. Correspondentie aangaande dit artikel: g.mertens@tilburguniversity.edu. Dit artikel is gebaseerd op een voorgaande Engelstalige publicatie door dezelfde auteurs: Mertens, G., Engelhard, I. M., Novacek, D., & McNally, R. J. (2023). *Managing fear during pandemics: Risks and opportunities*. Perspectives on Psychological Science. <https://doi.org/10.1177/17456916231178720>

Summary

FEAR FOR COVID-19

MERTENS, G., NOVACEK, D., MCNALLY, R. & ENGELHARD, I. M. Fear is an adaptive emotion that motivates safety behaviors to protect oneself in the presence of danger. However, fear that is out of proportion to the actual threat, or that lasts too long, can lead to negative consequences. Also in the context of the coronavirus disease-19 (covid-19) pandemic, fear is an important motivator for safety behaviors, such as hygienic behaviors (e.g., hand washing), social distancing and willingness to vaccinate. However, fear of covid-19 is also associated with mental health problems, 'panic shopping', xenophobia, social inequality, and persistent safety behavior. In this article, we briefly review the recent literature on these positive and negative consequences of fear for covid-19 and make recommendations for policymakers to effectively manage fear and unrest during future pandemics.

Literatuur

- Broomell, S. B., Chapman, G. B., & Downs, J. S. (2020). Psychological predictors of prevention behaviors during the COVID-19 pandemic. *Behavioral Science & Policy*, 6(2), 43–50. <https://doi.org/10.1353/bsp.2020.0014>
- Chua, G., Yuen, K. F., Wang, X., & Wong, Y. D. (2021). The Determinants of Panic Buying during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3247. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063247>
- Galanis, P., Vraika, I., Siskou, O., Konstantakopoulou, O., Katsiroumpa, A., & Kaitelidou, D. (2021). Predictors of COVID-19 vaccination uptake and reasons for decline of vaccination: a systematic review. *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2021.07.28.21261261>
- Harper, C. A., Satchell, L. P., Fido, D., & Litzman, R. D. (2020). Functional Fear Predicts Public Health Compliance in the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 70 3(5), 1. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00281-5>
- Hedman, E., Axelsson, E., Andersson, E., Lekander, M., & Ljótsson, B. (2016). Exposure-based cognitive-behavioural therapy via the internet and as bibliotherapy for somatic symptom disorder and illness anxiety disorder: randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 209(5), 407–413. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.181396>
- Juanchich, M., Sirota, M., Jolles, D., & Whitley, L. A. (2021). Are COVID-19 conspiracies a threat to public health? Psychological characteristics and health protective behaviours of believers. *European Journal of Social Psychology*, 51(6), 969–989. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2796>
- Knowles, K. A., & Olatunji, B. O. (2021). Anxiety and safety behavior usage during the COVID-19 pandemic: The prospective role of contamination fear. *Journal of Anxiety Disorders*, 77, 102323. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102323>
- Lantz, B., & Wenger, M. R. (2022). Anti-Asian Xenophobia, Hate Crime Victimization, and Fear of Victimization During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Interpersonal Violence*, 0886260522108666. <https://doi.org/10.1177/0886260522108666>
- Lund, E. M., Forber-Pratt, A. J., Wilson, C., & Mona, L. R. (2020). The COVID-19 pandemic, stress, and trauma in the disability community: A call to action. *Rehabilitation Psychology*, 65(4), 313–322. <https://doi.org/10.1037/rep0000368>
- Mediavilla, R., Fernández-Jiménez, E., Andreo, J., Morán-Sánchez, I., Muñoz-Sanjosé, A., Moreno-Küstner, B., Mascayano, F., Ayuso-Mateos, J. L., Bravo-Ortiz, M.-F., & Martínez-Alés, G. (2021). Association between perceived discrimination and mental health outcomes among health workers during the initial COVID-19 outbreak. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2021.06.001>
- Mertens, G., Duijndam, S., Smeets, T., & Lodder, P. (2021). The latent and item structure of COVID-19 fear: A comparison of four COVID-19 fear questionnaires using SEM and network analyses. *Journal of Anxiety Disorders*, 81, 102415. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102415>
- Mertens, G., Lodder, P., Smeets, T., & Duijndam, S. (2022). Fear of COVID-19 predicts vaccination willingness 14 months later. *Journal of Anxiety Disorders*, 88, 102574. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2022.102574>
- Niño, M., Harris, C., Drawve, G., & Fitzpatrick, K. M. (2021). Race and ethnicity, gender, and age on perceived threats and fear of COVID-19: Evidence from two national data sources. *SSM - Population Health*, 13, 100717. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2020.100717>
- Oleksy, T., Wnuk, A., Maison, D., & Łyś, A. (2021). Content matters. Different predictors and social consequences of general and government-related conspiracy theories on COVID-19. *Personality and Individual Differences*, 168, 110289. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110289>
- Petersen, M. B., Bor, A., Jørgensen, F., & Lindholt, M. F. (2021). Transparent communication about negative features of COVID-19 vaccines decreases acceptance but increases trust. *Proceedings of the National*

Academy of Sciences, 118(29). <https://doi.org/10.1073/pnas.2024597118>

Ramaci, T., Barattucci, M., Ledda, C., & Rapisarda, V. (2020). Social Stigma during COVID-19 and its Impact on HCWs Outcomes. *Sustainability*, 12(9), 3834. <https://doi.org/10.3390/sui12093834>

Reber, L., Jodi M., K., DeShong, G., & Meade, M. (2021). Fear, Isolation, and Invisibility During the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study of Adults With Physical Disabilities. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 102(10), e22. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2021.07.520>

Rivera, R. M., & Carballea, D. (2020). Coronavirus: A trigger for OCD and illness anxiety disorder? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S66–S66. <https://doi.org/10.1037/tra0000725>

Ruiter, R. A. C., Kessels, L. T. E., Peters, G. Y., & Kok, G. (2014). Sixty years of fear appeal research: Current state of the evidence. *International Journal of Psychology*, 49(2), 63–70. <https://doi.org/10.1002/ijop.12042>

Şimsir, Z., Koç, H., Seki, T., & Griffiths, M. D. (2022). The relationship between fear of COVID-19 and mental health problems: A meta-analysis. *Death Studies*, 46(3), 515–523. <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1889097>

Staszak, S., Maciejowska, J., Urjasz, W., Misiuro, T., & Cudo, A. (2022). The Relationship between the Need for Closure and Coronavirus Fear: The Mediating Effect of Beliefs in Conspiracy Theories about COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14789. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214789>

Taylor, S. (2022). The Psychology of Pandemics. *Annual Review of Clinical Psychology*, 18(1), 581–609. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-072720-020131>

Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Rachor, G. S., & Asmundson, G. J. G. (2020). Worry, avoidance, and coping during the COVID-19 pandemic: A comprehensive network analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 76, 102327. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102327>

Taylor, S., Landry, C. A., Rachor, G. S., Paluszek, M. M., & Asmundson, G. J. G. (2020). Fear and avoidance of healthcare workers: An important, under-recognized form of stigmatization during the COVID-19 pandemic. *Journal of Anxiety Disorders*, 75, 102289. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102289>

van Stekelenburg, B. C. A., De Cauwer, H., Barten, D. G., & Mortelmans, L. J. (2023). Attacks on Health Care Workers in Historical Pandemics and COVID-19. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 17, e309. <https://doi.org/10.1017/dmp.2022.275>

World Health Organization. (2020). WHO COVID-19 Dashboard. <https://covid19.who.int/>

Zheng, C., Shao, W., Chen, X., Zhang, B., Wang, G., & Zhang, W. (2022). Real-world effectiveness of COVID-19 vaccines: a literature review and meta-analysis. *International Journal of Infectious Diseases*, 114, 252–260. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2021.11.009>

— ADVERTENTIE —



SUPERVISIE 2-DAAGSE

- 31 MEI – 1 JUNI 2024
- 28 – 29 JUNI 2024
- € 85 PER UUR (INCL. VERBLIJF)
- HOTEL 'WATERGEUS' TE NOORDEN

SUPERVISIE MEERDAAGSE

SKJ REGISTRATIE / K & J OPLEIDING

ELSBETH: WWW.PRAKTIJKKRABBE.NL

ADRIANA: WWW.PRAKTIJKDENOUDE.NL



SUPERVISIE 5- DAAGSE SPANJE

- 14 – 18 OKTOBER 2024
- € 100 EURO PER UUR (INCL. VLUCHT EN VERBLIJF)
- DOS IBEROS LUXURY B & B NABIJ MALAGA

