

Missie Veerkracht

Sociale contacten, werk, vakantie, school, familiebezoek: de coronacrisis gooit weliswaar veel in ons leven overhoop, maar haalt ook goede eigenschappen in ons naar boven. We nemen de 1,5 meter in acht en hebben onszelf geïsoleerd om kwetsbare mensen en onszelf te beschermen. We hebben vanaf balkons contact gelegd, hebben leren Zoomen en kinderen thuis lesgegeven, samen TikTok filmpjes gemaakt, zijn gaan opruimen en bordspelletjes gaan doen. En intussen hebben we ook nog de tijd gevonden om onze sportschoenen, dumbbells en racefietsen tevoorschijn te halen voor de nodige beweging. Erg nodig, zeker als je bedenkt dat dit een periode is waarin we ook nog allemaal in meer of mindere mate verlies, angst, stress, eenzaamheid, gebroken harten, opstandigheid en onzekerheid ervaren. Een sterk staaltje veerkracht. Een superpower, waar we ook in de toekomst in ruime mate over moeten kunnen beschikken. Dat gaat niet vanzelf. Tijd, dus, voor Missie Veerkracht.

Wake-up call

We laten zien in deze ongekend spannende tijd, dat we als samenleving in staat zijn mee te bewegen om een verwarrende situatie het hoofd te bieden. Onze gezamenlijke veerkracht getoond, door ons aan te passen bij stress en tegenslag. Die veerkracht houdt ons – als individu en als samenleving – overeind. Maakt ons weerbaar. Is onmisbaar. Om te doorstaan, om samen door te groeien en op voort te bouwen. En niet alleen nu, in afwachting van het opheffen van alle beperkende maatregelen, maar juist ook in de weken, maanden, jaren en decennia die hierop volgen. Die duurzame veerkracht ontstaat echter niet vanzelf: ze kwetsbaar en vergt gezamenlijke inspanning. Corona is een wake-up call.

Gezond, veerkrachtig, normaal?

Duurzame veerkracht en een hoger gezondheidspeil zijn dus hard nodig. En dan bedoelen we met 'veerkracht' niet alleen het vermogen om je aan te passen, tot je terug kunt naar het oude: echte veerkracht gaat verder, maakt sterker, geeft nieuwe inzichten, laat dóórgroeien. Net zoals 'gezondheid' niet slechts 'niet ziek' betekent, maar ook en vooral eenieders aanpassingsvermogen en behoud van de eigen regie bij fysieke, emotionele of sociale uitdagingen. De grote vraag is: kunnen en willen we met zijn allen die gezondheid, die veerkracht vóór allerlei ingesleten gewoonten, eisen, belangen en pleziertjes plaatsen? Kunnen we evenwicht bereiken tussen gezondheid, economie en een behoorlijk levenspeil voor allen? Kunnen we op tegen de actuele bewegingen in de samenleving? We zien dat ondernemingen in sectoren zoals de horeca, het toerisme, de cultuur, de sport en het MKB druk uitoefenen om terug te keren naar normaal.

Begrijpelijk, maar wat is dat precies, 'normaal'? Willen we ook terug naar de overvloed aan bewezen ongezonde bedrijvigheid die onze leefomgeving en onze gezondheid kapotmaakt, onze veerkracht ondermijnt? Willen we terug naar meer fijnstof, CO₂, stikstof, ongezond leven, te veel consumeren, te veel en te goedkoop verkeer op de weg en in de lucht, te veel en te slecht betaalde, onzekere en 'flexibele' banen voor de lager opgeleiden, etc.? Zo nee, hoe kunnen we het anders aanpakken?

De uitdaging

Als corona iets helder heeft gemaakt, is het wel dat er méér aandacht nodig is voor preventie en voor het bevorderen van veerkracht en gezondheid. Het is wrang dat de kwetsbaarste mensen momenteel diegenen zijn, die lijden aan typische welvaartsziekten. Aandoeningen, die juist ontstaan zijn en in stand gehouden worden door de manier waarop onze samenleving is ingericht. De hardnekkigheid van onze leefpatronen vraagt om een vergaande en structurele aanpak: we zullen gezondheid en veerkracht in de haarvaten van de maatschappij moeten laten doordringen. In de mensen zelf, in het onderwijs, in ondernemingen, in overheidsbeleid, en *last but definitely not least*, in de gezondheidszorg. Dat betekent, dat we simpelweg geen andere keuze hebben, dan samen optrekken en ons met concrete acties verbinden aan een veerkrachtige, gezonde samenleving. Daar staan we voor met Missie Veerkracht.

Vier x Veerkracht

Was bewust en gezond leven tot voor kort nog voor veel mensen een ver-van-mijn-bed-show, ineens worden we elke dag geconfronteerd met ongezonde gewoontes als belangrijke risicofactoren. Niet alleen voor een ernstig verlopende corona infectie, maar ook voor tal van andere aandoeningen. Gezond en veerkrachtig leven is ineens toch niet zo'n gek idee. Dat inzicht verdient bekrachtiging en opvolging. Zó kunnen we dat samen voor elkaar krijgen:

1. Momentum grijpen: gezond als het nieuwe normaal

Met de juiste signalen en voldoende herhaling bekrachtigen we gezond leven als het nieuwe normaal bij de mensen, bij wie het kwartje al gevallen is. En maken we hen, die nog niet zover zijn, bewust: ja, het is stoer, *fun* en lekker om je lijf te trainen, te dansen, zelf (gezond) te koken en in plaats van frisdrank en bier meer water te drinken. Dat mensen filmpjes van indrukwekkende of juist hilarische workouts en keukenprobeersels op social media massaal delen, is tekenend voor het huidige momentum. Dat moeten we grijpen om het collectief ontstane bewustzijn vast te houden, te bekrachtigen en vooral de juiste context te creëren, zodat het kan ontkiemen en ons blijvend veerkrachtiger maakt. En juist nu hebben we de actieve ondersteuning nodig van iedere partij –

zowel commercieel als niet-commercieel, van supermarktketen tot media-exploitant, van UWV tot AZC – om effectief een gezonde levensstijl als het nieuwe normaal te presenteren. Dat we meer dan ooit de lol en het nut inzien van bewegen, is natuurlijk al goed nieuws: we zijn meer gaan fietsen, skeeleren, wandelen en thuis trainen, zolang veel alternatieven niet konden. Willen we al die gezonde inspanningen echter daadwerkelijk tot het nieuwe normaal laten behoren, moeten we dat vooral veel en vaak blijven laten zien.

2. Vrije regelruimte

Tijdens de eerste golf van de coronacrisis schikten we ons vele weken in strakke kaders. Wat nu nodig is, is vrije regelruimte: met een flexibele inrichting kunnen we op ieder moment gezondheid en veerkracht een centrale rol geven. Burgers hebben laten zien dat zij graag willen meedenken over de zin en reikwijdte van maatregelen, laten we die ruimte dan ook bieden. Laat gezondheid, veerkracht en levenslust de leidende thema's zijn bij het bepalen wat wèl kan. Organiseer maatwerk, niet alleen om de pandemie van nu effectief te counteren, maar juist ook om de gezondheid en veerkracht te stimuleren voor toekomstige scenario's. Als sportvereniging met je sporters; als buurtinitiatief met je voedselactie; als beoefenaar van een contactberoep met je klanten; als culturele instelling met je bezoekers; als MKB'er met je werknemers; als schoolbestuur met je leerkrachten, leerlingen en ouders: door samen de kaders van het speelveld en de vrijheden en spelregels die daarbinnen gelden te bespreken en in te vullen, door maatregelen naar ooghoogte te brengen, ontstaat het draagvlak dat zo nodig is voor een veerkrachtige samenleving.

3. Het stimuleren, ondersteunen en verspreiden van gezonde gewoontes

We willen gezonde gewoontes en bijbehorende sociale interacties versterken en verder verspreiden, ze tot sociale norm te helpen verheffen. Het organiseren van adequate ondersteuning hierbij is enorm belangrijk. Hoe leven we gezond, hoe bevorderen we onze eigen en andermans veerkracht en hoe kunnen we daarin door de maatschappij geholpen worden? Wie zichzelf die vragen niet stelt, deze niet zelf kan beantwoorden, of moeite heeft met de opvolging ervan, moet hierbij verleid, geholpen, gegend of begeleid worden. De overheid is hierbij natuurlijk een belangrijke verbindende factor, maar impact creëren kan ook binnen je sociale omgeving. Of juist in het verlengde van je organisatieactiviteiten, van sportclub tot buurtcoöperatie, van mediabedrijf tot onderwijsinstelling, van winkelier tot fabrikant, van zakelijke dienstverlener tot onderzoeksinstituten.

4. De inrichting van een gezonde leef- en werkomgeving

Het inrichten van een gezonde leef- en werkomgeving doen we samen. Iedere organisatie heeft op haar eigen manier de middelen om dat te doen: maak de gezonde keuze in de supermarkt ook meteen de goedkoopste. Bied gezond eten aan in kantines van bedrijven, scholen en sportclubs. Voer een vettaks, suikertaks, zouttaks in. Maak lopen en fietsen makkelijker; vervang autostraten door fiets- en wandelpaden. Maak liften moeilijker bereikbaar voor hen, die gewoon de trap kunnen nemen. Maak het eenvoudig elkaar te ontmoeten in de buurt. Vergroot de leefbaarheid door onze binnensteden te vergroenen. Maak, met andere woorden, de keuze voor gezond de aantrekkelijkste keuze.

Oproep: #MissieVeerkracht

Het moge duidelijk zijn, we staan als samenleving op een kantelpunt. En natuurlijk kunnen we geen absolute garanties voor de toekomst creëren – een pandemie of andere crisis is ook in de toekomst simpelweg niet uit te sluiten –, maar dit is wel hét moment om samen dat kantelpunt te forceren. De vlucht naar voren maken en effectief in een gezonde en veerkrachtige samenleving investeren kan alleen als collectief, met gebundelde en afgestemde innovatie, zowel binnen het domein van de (publieke en private) gezondheidszorg als daarbuiten.

We moeten het momentum grijpen om het collectief ontstane bewustzijn vast te houden, te bekrachtigen en vooral de juiste context creëren om het te laten ontkiemen en ons blijvend veerkrachtiger te maken. We moeten de intrinsieke motivatie van mensen om in beweging te komen stimuleren én ze daar vervolgens volop in ondersteunen. Daar past geen kortetermijndenken bij. Dat vraagt om een andere benadering, in verbinding met elkaar en in het bijzonder met de mensen in hun gemeenschappen zelf. Het vraagt om samen optrekken, dwars door sectoren heen en interdisciplinair. Om creativiteit en out-of-the-box denken. Om het lef om buiten de kaders te treden. Om de steun van een overheid, die daadwerkelijk in een duurzaam veerkrachtige samenleving gelooft en actief werk maakt van een gezondheidszorg die daarop is ingericht en aangesloten.

Nú is het moment om een gezamenlijk en krachtig signaal af te geven over de noodzaak samen gericht in actie te komen voor een duurzaam gezonde en veerkrachtige toekomst. Nú is het moment om synergie te creëren in het grote, maar ook versnipperde veld van de gezondheidssector én daarbuiten. Met Missie Veerkracht maken we die beweging. We roepen daarom iedereen, die dit perspectief met hart en ziel deelt, op, om zich te verenigen en samen met ons op missie te gaan.

Wat kun jij doen om **Missie Veerkracht** succesvol vorm te geven?

1. Onderschrijven:

Deel jij/deelt jouw organisatie de doelen van Missie Veerkracht?

- Ga naar <https://www.federatievoorgezondheid.nl/missieveerkracht> en maak je deelname kenbaar.
- Laat je horen en gebruik **#missieveerkracht** in je eigen communicatie voor een nog sterker signaal.

2. Doorleven

Alleen onderschrijven is natuurlijk niet genoeg. Wat kun jij als individu/organisatie concreet betekenen voor Vier x Veerkracht? Hoe laat jij zien, dat gezond en veerkrachtig het nieuwe normaal is? Op welke manier kun jij vrije regelruimte creëren en optimaal benutten? Hoe stimuleer, ondersteun en verspreid jij gezonde gewoontes en een gezonde leefomgeving in de praktijk?

3. Manifesteren

Geef Missie Veerkracht in de praktijk vorm en laat via

<https://www.federatievoorgezondheid.nl/missieveerkracht> en natuurlijk je eigen kanalen zien welke activiteiten, projecten en initiatieven jij/jouw organisatie onderneemt in het kader van Missie Veerkracht.

Met **Missie Veerkracht** kunnen we het - en doen we het - écht samen. Doe mee! #missieveerkracht

