

## Missie Veerkracht

*Werk, vakantie, school, cultuur, sociale contacten: de coronacrisis gooit weliswaar veel in ons leven overhoop, maar haalt ook goede eigenschappen in ons naar boven. We nemen social distancing in acht en hebben onszelf geïsoleerd om kwetsbare mensen en onszelf te beschermen. We hebben leren Zoomen en kinderen thuis lesgeven, met hervonden creativiteit de verveling verdreven, zijn boeken gaan lezen en bordspelletjes gaan doen. En intussen hebben we ook nog de tijd gevonden om onze yogamat, sportschoenen en racefietsen tevoorschijn te halen voor de nodige beweging. Heel bijzonder, 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 ultiem 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 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. Niet alleen nu, in afwachting van het opheffen van de *lockdown*, maar juist ook in de weken, maanden, jaren en decennia die hierop volgen. Om te doorstaan, om samen door te groeien en op voort te bouwen. Die duurzame veerkracht ontstaat echter niet vanzelf, is kwetsbaar, vergt gezamenlijke inspanning. Corona is een wake-up call.

### Gezond, veerkrachtig, normaal?

Met de coronacrisis als onze wake-up call, zien we de noodzaak van duurzame veerkracht en een hoger gezondheidspeil. En dan bedoelen we met 'veerkracht' niet alleen het vermogen om je aanpassen, tot je terug kunt naar het oude: echte veerkracht gaat verder, maakt sterker, 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? Willen we terug

naar meer fijnstof, CO<sub>2</sub>, stikstof, ongezond leven, te veel consumeren, te veel en te goedkoop verkeer op de weg en in de lucht, etc.? Zo nee, hoe kunnen we het anders aanpakken?

### **De uitdaging**

Als corona iets helder heeft gemaakt, is het wel dat ons zorgstelsel primair reactief is ingericht, langetermijninvesteringen nauwelijks aan de orde zijn, en het landschap van de publieke zorg door de overheid verwaarloosd en uitgehold is. En dat zorgprofessionals bij een acute gezondheidscrisis zich in eerste instantie zelf maar moeten redden, zonder plan, zonde back-up of garanties. Wrang is bovendien, 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. "Liever te dik in de kist, dan een feestje gemist" zul je nu niet zo gauw meer horen. 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 en *fun* om te dansen, zelf (gezond) te koken en een hip watertje te bestellen. Het massaal delen van filmpjes van onze hilarische, uitmuntende of vermoeiende yogasessies, workouts of meditatie op social media draagt hieraan bij. Net als het laten zien, dat we meer dan ooit fietsen, skeeleren en wandelen, zolang veel alternatieven niet kunnen. Daarvoor hebben we de actieve ondersteuning nodig van iedere partij, die hier een rol in te spelen heeft. Zowel commercieel als niet-commercieel, van supermarktketen tot media-exploitant: presenteer een gezonde levensstijl als het nieuwe normaal.

## **2. Creëer vrije regelruimte**

Op het hoogtepunt van de huidige crisis hadden we een strak kader nodig, waar we ons vele weken in schikten. Wat nu nodig is, maar bijvoorbeeld nog ontbreekt in de huidige exitstrategie, is echte 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 beoefenaar van een contactberoep met je klanten; als culturele instelling met je bezoekers; 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. Stimuleer, ondersteun en verspreid gezonde gewoontes**

We willen gezonde gewoontes 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, gegidst of begeleid worden. De overheid is hierbij natuurlijk een onmisbare verbindende factor, maar impact creëren kan ook binnen je sociale omgeving. Of juist in het verlengde van je organisatieactiviteiten, van mediabedrijf tot onderwijsinstelling, van zakelijke dienstverlener tot onderzoeksinstelling.

## **4. De inrichting van een gezonde leefomgeving**

Het inrichten van een gezonde leefomgeving 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. 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 keerpunt. Nu is het moment om samen de vlucht naar voren te maken en in een gezonde en veerkrachtige samenleving te investeren. We kunnen daarmee geen absolute garanties voor de toekomst creëren – een pandemie of andere crisis is ook in de toekomst simpelweg niet uit te sluiten. Zolang we ons gesteund weten door een overheid, die daadwerkelijk in een duurzaam veerkrachtige samenleving gelooft en actief werk maakt van een gezondheidszorg die daarop is ingericht en aangesloten, kunnen we er echter met gebundelde en afgestemde initiatieven binnen het domein van de (publiek én private) gezondheidszorg wél samen voor zorgen, dat we als bevolking impactvolle situaties zoals de huidige coronacrisis gezond en veerkrachtig tegemoet kunnen treden.

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. Nu is het moment om synergie te creëren in het grote, maar ook versnipperde veld van de publieke en private gezondheid. Wij 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? Laat je horen en gebruik #missieveerkracht in je 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 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 je eigen kanalen zien wat je onderneemt in het kader van Missie Veerkracht;*
- *Laat ons via (e-mail) weten met welke activiteiten, projecten en initiatieven jij/jouw organisatie Missie Veerkracht ondersteunt;*
- *Laat je inspireren, praat mee, wissel ideeën uit en zoek actief de samenwerking op ons platform <https://channelfvg.1sociaaldomein.nl/inloggen?target=/>.*

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