



Rapportage themadialogen Geluk en ontspanning

Knel en kiemverhalen



- Gemis aan sociale contacten met familie, vrienden en in het algemeen.
- De effecten van de maatregelen op de bewegingsvrijheid zijn vervelend en lastig.
- Zorgen om een tweedeling tussen voor- en tegenstanders van de maatregelen.



- + Rust en ruimte om bewuster en met meer aandacht te leven.
- + Nieuwe manieren van contact met digitale ondersteuning.
- + Nieuwe initiatieven en creatieve oplossingen om tóch activiteiten en ontmoetingen te organiseren.

dialog 5

‘De vrijheid om zelf te bewegen en de vrijheid te krijgen om te ontdekken waar ik gelukkig van word. Meer zelf te kiezen wie ik ontmoet en een knuffel geef.’



Wie zaten aan tafel?

6 gesprekken

45 deelnemers totaal

Hosts kwamen uit de volgende gemeentes: Koggenland, Elburg, Leusden, Valkenswaard, Waadhoeke



Enkele proces-observaties

Het thema geluk en ontspanning raakt iedereen.

Veel mensen dromen over hun eigen toekomst en het opheffen van de maatregelen.

Niet iedereen kon dromen en concrete ideeën bedenken voor de samenleving als geheel.



Dromen

- **Elkaar ontmoeten** op het terras en thuis met vrienden en familie, maar ook met mensen buiten de eigen cirkel in de buurt.
- **Bewegen in de buitenlucht** om van de natuur te genieten en gezond te blijven.
- **Persoonlijk geluk** zoals trouwen, kinderen krijgen of op vakantie gaan.
- **Vrijheid** om alles weer te mogen én om in Nederland jezelf te kunnen zijn.



Vier ideeën

1. Activiteiten organiseren waarbij mensen met verschillende achtergronden elkaar ontmoeten.
2. Ondersteuning vanuit de overheid om de coronaperiode te verwerken en een plek te geven en weer opnieuw ‘de draad op te pakken’.
3. Mogelijkheden creëren om mee te kunnen denken en doen met de overheid.
4. De maatregelen zo snel als kan afschalen.



Themadialogen over geluk en ontspanning: inleiding

Op zoek naar ideeën voor 'na de crisis'

Wat is er tijdens corona in de knel gekomen dat we met elkaar wensen te herstellen? En welke kiemen voor vernieuwing hebben de afgelopen maanden ook het licht gezien, die we juist groter zouden willen maken? Deze vragen stonden centraal in het project 'perspectief en dialoog' van het interdisciplinaire team **Nederland na de crisis**, dat een onderdeel is van het programma-DG **Samenleving en COVID-19**. In dit breed opgezette project werden in het voorjaar van 2021 activerende dialogen tussen burgers, middenveld, wetenschappers en overheid georganiseerd om ideeën te ontwikkelen voor herstel en vernieuwing. Dialogen die inspireren en motiveren, krachten bundelen, en nieuwe initiatieven stimuleren. De thema's en ideeën die naar voren komen vormen bovendien input voor een landelijke herstel- en vernieuwingsagenda.

Om te onderzoeken rond welke thema's mensen in gesprek zouden willen voerden we een twintigtal **verkenningdialoog**. Daarin vroegen we een gemêleerde groep wat voor hen in de knel was gekomen tijdens corona, wat was ontkiemd, en wat voor hen (dus) belangrijke thema's voor de toekomst zijn. Hieruit kwamen zeven onderwerpen naar voren. Het thema '**geluk en ontspanning**' was een van die thema's.

Waarom geluk en ontspanning als thema?

Het levensgeluk en plezier is voor veel mensen in het gedrang gekomen, bleek uit de verkennende gesprekken. Veruit de meeste verhalen die mensen met elkaar deelden raakten hieraan. Ze vertelden bijvoorbeeld over:

- **Eenzaamheid:** met name mensen die alleen wonen noemden hun eigen eenzaamheid, maar ook die van anderen kwam regelmatig voorbij: dierbaren, familieleden, buurtgenoten die zich eenzaam voelen, dat raakt mensen ook. **Gemis aan sociale contacten** hangt hiermee samen en zat ook in veel verhalen: door de maatregelen vallen sociale contacten weg. Men mist zowel het familiebezoek en het omgaan met vrienden en kennissen als het ontmoeten van onbekenden – bijvoorbeeld bij het uitgaan. Mensen spreken over 'sociale armoede'. Groepen die door de coronacrisis extra geraakt worden – denk aan mensen met een chronische ziekte die zich moeten isoleren, ouderen in verpleeghuizen die geen bezoek konden ontvangen, dak- en thuislozen en mensen in armoede bij wie de opvang wegviel – ervoeren deze knelpunten in zeer sterke mate en voelen zich daarin ook niet altijd gezien.

- **De effecten van de maatregelen op de bewegingsvrijheid:** bepaalde hobby's en activiteiten kunnen niet meer... dat leidt soms tot verveling en een gevoel van leegte. Met name jongeren gaven aan dat zij zich opgesloten voelen omdat hun hele leven zich bijvoorbeeld in één kleine kamer afspeelt.
- **Verminderde kwaliteit van leven:** het gemis van anderen en het niet kunnen uitvoeren van diverse (sociale) activiteiten zoals sporten, uitgaan en vakantie heeft grote impact op het geluksgevoel. De 'glans' is eraf. Een deel van de mensen, vooral de jongeren, spreekt zelfs expliciet over een 'sleur' omdat elke dag hetzelfde is en er weinig perspectief is voor de toekomst. Dit zorgt voor verveling, rusteloosheid en vermoeidheid.
- **Het missen van betekenisvolle gezamenlijke levensmomenten:** door de maatregelen worden vieringen en bijzondere momenten, zoals bruiloften, eindexamenfeesten of begrafenissen uitgesteld of aangepast. Het niet samen kunnen markeren en delen van deze momenten doet veel mensen verdriet. Vooral het geen afscheid kunnen nemen van dierbaren wordt vaak genoemd.

Daarnaast ging het ook over positieve zaken die ontkiemd zijn. Zo zien mensen soms als positief effect van corona dat ze bewuster zijn gaan leven, meer tijd en rust ervaren, minder 'rennen'. Mensen zijn noodgedwongen de 'kleine dingen gaan waarderen': een wandeling maken, een ontmoeting met een bekende op straat, met aandacht koken... Ook is er meer tijd en ruimte om vaker de natuur in te gaan, creatief te zijn of voor verdiept contact met het eigen gezin en zichzelf. Mensen ontwikkelen nieuwe hobby's en zijn soms verrast over hun eigen creativiteit. Bezinning is een woord dat regelmatig viel: de coronacrisis zet mensen aan het denken over wat ze belangrijk vinden en hoe ze hun leven inrichten. Deze positieve effecten hoorden we overigens **niet** bij de kleinschalige dialogen met groepen die extra hard geraakt zijn door corona.

Al met al sprak er uit de verhalen een groot verlangen om, zodra het weer kan, de draad weer op te pakken als het erom gaat om anderen weer te zien en erop uit te gaan. Tegelijk willen mensen de nieuw gevonden rust en goede gewoonten ook wel vasthouden. En vinden ze het belangrijk dat er straks aandacht komt voor de psychische nood van mensen die is ontstaan in de coronatijd.

Op basis van deze verhalen maakten we de omschrijving in bijgaande tekstbox voor de themadialogen over geluk en ontspanning.



Thema: geluk en ontspanning

Iedereen heeft tijdens corona wel iets of zelfs iemand verloren. Dat heeft veel mensen aan het denken gezet: wat vind ik nu echt belangrijk? Hoe, en voor wie wil ik er zijn? Vaak spelen relaties, het gezin en de familie daarin een belangrijke rol. Wie vraagt 'Wat is het eerste dat je gaat doen als corona voorbij is?' krijgt als antwoord 'Familie en vrienden knuffelen'. En direct daarna: 'Een terrasje pakken, een festival bezoeken, eten met vrienden, dansen, sporten, op vakantie...'. Iedereen verlangt weer naar ontmoeting, ontspanning en plezier. En net zo goed naar zingeving en verbinding. Je lekker in je vel voelen, is moeilijk. Zeker voor jeugd en jongeren. En er is veel verdriet – om afscheid van dierbaren, verlies van werk, eenzaamheid, stress en het gevoel van gemis. Mensen vinden creatieve manieren om elkaar te ontmoeten: de anderhalvemeterwandeling, verjaardagen in de voortuin en een online pubquiz. We ontdekken hobby's waarvan we dachten dat we die nooit zouden gaan doen. Handwerken, klussen en schilderen, puzzelen, gezelschapsspellen, maar ook: mediteren of zelf groenten kweken. Die creativiteit geeft energie en veel mensen willen dat vasthouden.

Hoe geven we pijn en rouw een plek – ook als straks alles weer 'voorbij' is? Hoe vangen we problemen op die tijdens corona zijn ontstaan: depressies, kindermishandeling, burnouts – ook bij jongeren? Wat kunnen mensen daarin voor elkaar betekenen? Hoe gaan we om met belangrijke vragen? Hoe kunnen we geluk versterken of terugkrijgen door ontspanning en vrije tijd voor iedereen mogelijk te maken?

Zes themadialogen

Om door te praten over het thema 'geluk en ontspanning' organiseerden we zes themadialogen, waaraan in totaal 45 mensen meededen. Hier wisselden zij uit over knelpunten en kiemen uit de coronaperiode, deelden ze dromen voor na de crisis en onderzochten ze samen ideeën om datgene wat in de knel is gekomen weer te herstellen, en kansen voor vernieuwing te verzilveren.. Voor de opzet van de gesprekken verwijzen we naar de uitleg werkwijze. In deze rapportage beschrijven we de rode draden uit de gesprekken.

1. Knelpunten en kiemen uit de coronatijd

De eerste vraag in elk gesprek was wat er volgens de deelnemers in de knel was gekomen of ontkiemd was tijdens corona. Wat opviel was dat veel verhalen zowel raakten aan wat er in de knel gekomen was als wat er ontkiemd was. Veel mensen vertelden over het aanpassen aan de nieuwe situatie en het benutten van kansen en mogelijkheden om er het beste van te maken.

Als **knelpunten** wisselden mensen op dit thema vooral ervaringen uit over onderwerpen als:

- Gemis aan sociale contacten: door de maatregelen vallen sociale contacten weg met familie, vrienden en burens. Sommige mensen lijken hier wel meer last van te ervaren dan anderen, bijvoorbeeld studenten die in coronatijd begonnen zijn aan hun studie of mensen met een partner in het buitenland. Dit heeft voor eenzaamheid gezorgd.

'Ik vind het onmenselijk als de overheid bepaalt dat jij je vriend of vriendin uit het buitenland niet kunt zien. Dat de overheid bepaalt wanneer jij binnen moet blijven. En dat de overheid bepaalt waar je wel en niet mag komen omdat het gewoon dichtgegooid mag worden.' (opleidingsadviseur, dialoog 1)

- De effecten van de maatregelen op de bewegingsvrijheid: bepaalde activiteiten kunnen al lange tijd niet doorgaan en hobby's kunnen niet worden uitgeoefend. Of het nou gaat om sporten of een festival of museum bezoeken. Sommigen ervaren hierbij de maatregelen als disproportioneel, wat de acceptatie van de situatie lastig maakt.

'Ik neem als docent heel veel informatie op van leerlingen. Soms zie ik wel honderden leerlingen op een dag, dan reed ik altijd langs een sportschool om even de ontspanning te vinden, maar vooral ook even om mijn hoofd leeg te maken. Waar is het moment om even mijn hoofd leeg te maken?' (docent middelbare school en voorzitter voetbalclub, dialoog 1)

- De tweedeling in de samenleving: sommige mensen maken zich zorgen over de toegenomen tweedeling in de samenleving tussen mensen die vóór of tégen de maatregelen zijn om corona te bestrijden.



'Ik zie om mij heen mensen last hebben van de regels en de maatregelen en onderliggend lijden dat hieruit voortkomt. Dan heb ik het over mentaal lijden, zoals depressie, maar ook andere dingen, zoals anorexia. Dat zie ik gebeuren in mijn vriendengroep door de lange lockdown. Dat raakt me heel erg...' (student commerciële economie, dialoog 2)

'Mensen kijken heel anders aan tegen de oplossingen die voor Corona getroffen worden: sommigen kijken naar de wetenschap, anderen moeten er niets van hebben. En zelfs in vriendenkringen levert dat irritatie en spanning op. Dat is een belangrijk en ook zorgelijk punt. Het is mij nog niet eerder overkomen dat mensen zo tegenover elkaar zijn komen te staan: vaxers en antivaxers. Het zijn dikwijls de alleraardigste mensen...' (gepensioneerd, oud-docent VO, schrijver en theatermaker, dialoog 4)

Als **kiemverhalen** hoorden we verhalen over thema's zoals:

- Rust en ruimte door de maatregelen: waardoor er meer tijd is om bewuster te leven en voor contact met het eigen gezin. Mensen vertellen hoe zij de kleine dingen in het leven meer waarderen en tijd hebben om nieuwe hobby's op te pakken: wandelen, puzzelen met het gezin, een kippenhok bouwen... Buiten zijn in de eigen omgeving komen hier veel naar voren.

'Zelf zoeken we de gezelligheid op met elkaar in het gezin: we doen meer spelletjes samen en we gaan wandelen en hebben de omgeving ontdekt. We wonen hier al meer dan zo jaar, en we hebben nog nooit binnen een kilometer zoveel leuke ontdekt als het afgelopen jaar...' (opruimcoach, dialoog 3)

- Nieuwe initiatieven en creatieve oplossingen: mensen maakten zich zorgen over anderen én hebben initiatieven in het leven geroepen om iets voor anderen te organiseren of die ene activiteit in aangepaste vorm toch door te laten gaan. Een netwerkplein voor ouderen, een magazine voor leerlingen, een alternatief afscheidsritueel, een alternatief carnaval, een fotowedstrijd... wat al deze initiatieven gemeen hebben is de betrokkenheid en bezorgdheid bij de omgeving en de creativiteit om tot een nieuwe vorm te komen.

'We hebben als leerlingenraad contact gehad met [lokale ggz-instelling] en met de gemeente en daar is een magazine uit voortgekomen waar van alles in is gekomen: een briefwisselingsproject, mental health tips. Dat is ontstaan omdat we ons zorgen maakten om de leerlingen en het gaat nu door omdat het een succes is...' (scholier 6 VWO, dialoog 4)

'Het afgelopen jaar zijn twee zwagers overleden. Allebei waren ze erg populair in het dorp. Dan zou je verwachten bij een condoleance dat er een paar honderd mensen komen. Dat was dus niet mogelijk. [...] al die dorpsbewoners werden gevraagd om iets te schrijven. En nu een paar maanden na datum, kom ik nog regelmatig bij mijn beide zusters, en die kijken met zoveel tevredenheid terug. Geen rijen mensen die je toch niet kent, maar die je allemaal plichtmatig een hand geven. Maar nu een hele stapel met warme brieven, die ze regelmatig doorlezen en daar steun uit krijgen...' (gepensioneerd welzijnswerker, dialoog 1)

- Nieuwe manieren van contact: met behulp van digitale hulpmiddelen blijkt er toch meer mogelijk dan vooraf gedacht. Een WhatsApp groep met familie, digitale consulten met cliënten als oefentherapeut of digitaal vergaderen met collega's. Hoewel het niet hetzelfde is als écht contact, zijn mensen positief verrast over wat er wél kan ontstaan op deze manier.
- Nieuwe mogelijkheden en kansen: ook zijn er mensen die juist door corona een nieuwe partner, huis of baan hebben gevonden. Voor hen pakt deze periode juist overwegend positief uit.

2. Dromen en wensen voor de toekomst

De tweede vraag in de dialoog ging over wat mensen ten diepste wensen op het thema 'geluk en ontspanning' voor de periode na de crisis. Waar dromen mensen van? De rode draad hier was het opnieuw versterken van het plezier in het leven, voor iedereen, en zeker voor de mensen die mentaal sterk te lijden hebben gehad onder de coronacrisis:

'In mijn omgeving kampen jongeren met depressies en angststoornissen, triest om te zien dat je op die leeftijd al hulp nodig hebt om deze tijd door te komen. Mijn droom is dat jongeren, maar eigenlijk iedereen, weer levenslust krijgen, dat levenslust weer terugkomt...' (secretaresse, dialoog 2)

Meer precies hoorden we vooral de volgende wensen :

- **Anderen ontmoeten en erop uit gaan:** de eigen vrienden en familie weer spontaan ontmoeten, het liefst op een terras of een diner thuis. Maar óók anderen weer ontmoeten tijdens georganiseerde activiteiten, zoals bijvoorbeeld in buurthuizen of in de wijk, in het café of bij een festival, waar je



juist mensen ziet buiten de eigen directe cirkel. Dat geeft energie, plezier en inspireert. En het stelt mensen in staat om meer over de ander te leren en naar elkaar om te kijken.

'De contacten, het wat doen voor elkaar... Kleine dingen kunnen iets heel waardevols hebben. Iemand op de koffie uitnodigen, samen een wandeling maken, als je ziet dat iemand het moeilijk heeft vragen of je boodschappen kunt doen. Onze buurvrouw is overleden, dat je dan aan die buurman vraagt: goh ik heb wat eten over, zou je dat willen?.' (opbouwwerker welzijn senioren, dialoog 1)

'Overall zijn de koffie-uurtjes beperkt tot nul. En er zijn gelukkig wel mensen die elkaar op zijn blijven zoeken, ook thuis. Maar je merkt dat mensen die inloop heel erg missen. Ik denk dat de mensen heel blij zijn als de wijkgebouwen weer open mogen en dat ze gewoon weer binnen kunnen lopen voor een kopje koffie en het sportgebeuren en volksdansen en knutselen en noem het allemaal maar op.' (gepensioneerd, voorzitter wijkcommissie, dialoog 4)

- **Bewegen in de buitenlucht:** de natuur in en actief zijn, omdat mensen worstelen met hun gewicht en dat er weer af willen wandelen, en/of aangestoken worden door mensen om hen heen die buiten actief zijn. Dat dit bijdraagt aan geluk en ontspanning wordt zowel gekoppeld aan genieten van de natuur als aan mentale en fysieke gezondheid.
- **Persoonlijk geluk:** trouwen met je partner, je eigen pad kunnen bewandelen, kinderen krijgen, bewuster en met aandacht leven, op vakantie kunnen gaan, ...
- **Vrijheid:** vrij zijn van de op dit moment geldende maatregelen, maar ook de vrijheid om jezelf te kunnen zijn in Nederland en om zelf de regie te kunnen hebben over je leven. Ook inclusiviteit, ruimte voor mensen die afwijken van de norm, komt hier voorbij.

3. Eerste stappen en ideeën

Als laatste vraag in de dialogen nodigden we mensen uit om – alle verhalen van de anderen gehoord hebbende – na te denken over de eerste stappen die we kunnen zetten. Wat is belangrijk om als eerste te gaan doen?

In deze ronde sprongen er vier thema's uit, namelijk:

- Activiteiten organiseren waarbij mensen met verschillende achtergronden elkaar ontmoeten. Mensen zijn 'sociale dieren' en elkaar zien en spreken is belangrijk. Het organiseren van ontmoetingen zal daarom een belangrijke bijdrage leveren aan het levensplezier – zeker voor mensen die dat erg gemist hebben.

'Op wijkniveau wat samen beleggen, buiten. Bijvoorbeeld jeu de boules, dat kun je veilig doen op afstand. Dat zijn leuke dingen om elkaar te ontmoeten. Beleg dat op dorpsniveau. We moeten overleggen met elkaar: wat willen we samen organiseren?' (gepensioneerd docent Nederlands, dialoog 1)

'De jongeren en ouderen kunnen samen werken: straten schoonmaken bijvoorbeeld. We kunnen buurthuizen inzetten voor deze verbinding.' (vrijwilliger, dialoog 5)

- Ondersteuning organiseren om de coronaperiode te verwerken, een plek te geven **en** weer langzaam te wennen aan de volgende fase. Bijvoorbeeld via een herdenking, een campagne om te praten over wat je hebt meegemaakt en om naar elkaar om te kijken, maar ook een soort 'reintegratie'-activiteiten. De overheid zou hier volgens mensen een belangrijke rol kunnen spelen, omdat dit voor iedereen speelt.

'Sociale verbinding is superbelangrijk, maar na zo'n tijd zullen mensen daar weer even in moeten komen. Daar moeten mensen in begeleid worden, anders zorgt het voor weerstand. Aandacht besteden aan eerst de verbinding zoeken, zodat erbij stil wordt gestaan wat er gebeurd is en niet zomaar terug naar hoe het eerst was. De overheid heeft daar een taak in: die kan bedrijven en organisaties wijzen op dit belang.'



We worden straks toch een beetje in het diepe gegooid. Als je straks weer met duizenden mensen op een festival staat.. die drukte ben je helemaal niet meer gewend. Het zou goed zijn als je dat kan uiten naar iemand: hoe ervaar je dit? Ook op het werk. Het is een hele grote stap en je weet niet hoe je het gaat ervaren. Je moet weer leren om sociale contacten aan te gaan..' (dialogo 6)

- Mogelijkheden creëren voor mensen om samen (ook met de overheid) oplossingen te vinden die bijdragen aan (herstel van) geluk en ontspanning voor iedereen. Dit is immers een onderwerp dat heel persoonlijk is: ieder heeft er eigen ideeën bij en voor zichzelf een belangrijke rol in te spelen. Het is dus belangrijk om het niet voor mensen in te vullen, maar samen met hen aan de slag te gaan. De overheid zou daar volgens deelnemers een initiatiefrol in kunnen vervullen.

'Aan de mensen zelf vragen wat voor ideeën zij belangrijk vinden. Tafelsessies live met gebak en gezellig om mensen te prikkelen om met ideeën te komen. Jong en oud moet je daarbij koppelen. Bijvoorbeeld kleinkinderen samen met hun opa en oma.' (opbouwwerker welzijn senioren, dialoog 1)

'Dit initiatief vind ik ook mooi. Ik merk wel dat weinig anderen hiervan hebben gehoord, als ik het vertelde aan klasgenoten bijvoorbeeld. Het is belangrijk om je gehoord te voelen en nog meer bekendheid voor deze sessies zou goed zijn. 'We willen dat jullie (jongeren) meedenken' hoorde ik wel eens op tv, maar ik dacht dan: hoe dan? En dit platform is daar een initiatief voor, dat zou bekender morgen worden.' (scholier, dialoog 6)

- Zoveel mogelijk terug naar 'normaal' door als overheid de maatregelen op te heffen, of in elk geval op creatieve manieren zoeken naar zoveel mogelijk bewegingsvrijheid voor mensen. Het liefst zo snel mogelijk al...

'Leraren laten vaccineren om onderwijs meer doorgang te laten hebben. Ik zie nu leerlingen maar 20% van de normale tijd.' (docent middelbare school en voorzitter voetbalclub, dialoog 1)

'Eerste stappen in ontspannen en vrije tijd fijn besteden? Bijvoorbeeld dat de overheid het aan de mensen zelf overlaat om mondkapjes op te doen. Die 1,5 meter afstand is prima, dat werkt. Maar het geeft veel vrijheid als het niet verplicht is om een mondkapje te dragen, dat je die keuze zelf mag maken..' (dialogo 6)

In de kaders delen we nog twee concrete ideeën die genoemd zijn tijdens de dialogen.

Een terugkomdag, voor werk of school weer echt begint

Een 'terugkomdag' zou een goed idee zijn. Elkaar in levende lijve zien: dat is niet zomaar in een keer opgepakt. Misschien is het een idee om de week ervoor een terugkomdag te doen, voor scholen, bedrijven, buurthuizen etc. Dan kun je even ervaren hoe het is om weer met zijn allen te zijn, maar ook vaardigheden als samenwerken kunnen aan bod komen, of inschrijvingen voor cursussen. En vooral: contact tussen kleinere groepjes, bijvoorbeeld tussen directe collega's. Of 1 op 1 begeleiding: hoe gaat het echt met je, hoe voelt het voor jou dat alles weer kan en mag?

Campagne rond aandacht voor elkaar en openheid over psychisch leed

'Denk aan elkaar, kijk om naar elkaar', dat zou je als boodschap kunnen verspreiden. De media kunnen hier een grote rol in spelen. Mensen aanzetten tot verbinding en eraan helpen herinneren dat mensen soms een extra zetje nodig hebben. Daarbij mag specifiek aandacht zijn voor geestelijke ongezondheid. Het is belangrijk dat het taboe rond niet goed in je vel zitten verdwijnt en dat er meer verhalen gedeeld worden. Dan kunnen mensen dat herkennen en durven ze misschien hulp te zoeken, of het er gewoon met elkaar over te hebben.

Het thema geluk en ontspanning raakt de wezenlijke behoefte van mensen om vrij te zijn om die activiteiten te ondernemen die voor eenieder van belang en betekenis zijn, of het nou een museumbezoek of een familiediner is. Het is een thema dat voor veel mensen persoonlijk en dichtbij is én wat aandacht en herstel verdient in de komende periode. Hoewel men veel zelf kan oppakken op dit thema – zodra de situatie rondom corona en de bijbehorende maatregelen dat weer toestaan – gaat een aantal zaken niet vanzelf.



Het stimuleren van sociaal contact, met name buiten je eigen nabije kring van vrienden en familie, het aanmoedigen van aandacht voor elkaar, alsmede het geven van een plek aan wat er gebeurd is de afgelopen periode, bijvoorbeeld door daarover te praten, te herdenken en vorm te geven aan het 'herintreden' in werk, school en samenleving, vraagt wat de deelnemers aan deze dialogen betreft om ondersteuning en aanmoediging vanuit de overheid.

Het idee dat de overheid meer gesprekken organiseert waardoor mensen kunnen meedenken en -doen, werd ook expliciet genoemd als idee: activeer de ideeën en het initiatief in de samenleving. Ook de wens om de maatregelen op te heffen kwam duidelijk naar voren.

4. Procesobservaties

Wat opvalt als het gaat om de gesprekken is dat het thema geluk en ontspanning veel mensen uitnodigde om 'dichtbij te dromen' over hun eigen toekomst: trouwen met een buitenlandse partner, zelf weer met vrienden op het terras zitten, weer op vakantie gaan... het was soms lastig om de droom te verbreden naar de samenleving als geheel.

- *'Dat zij mijn partner wordt. Dat de overheid niet meer bepaalt wanneer ik mag trouwen. Onze planning is om hier te gaan settelen als onze beide studies voorbij zijn...'* (verzorger demeterende ouderen, dialoog 1)

Veel van de dromen gaan over 'herstel' en 'terug naar normaal': de terrassen weer open, een gezellige volle winkelstraat... er waren minder dromen over nieuwe initiatieven of een nieuwe situatie. Het was daarom soms ook lastig om tot concrete ideeën te komen die niet gingen over manieren om de huidige maatregelen op te heffen. Het woord 'vrijheid' kwam vaak terug als ingrediënt van de toekomst - vogels bleken daarbij dikwijls een treffend beeld:

- *'Vogels in de lucht zijn voor mij symbool voor de vrijheid waarvan ik nu ervaar dat die beperkt wordt. Van winkelen tot het niet meer kunnen uiten van je creativiteit. Als ik naar mezelf kijk, de culturele sector, de muziek. Maar ook het niet zonder mondkapje in de supermarkt mogen lopen. Dat is een vrijheidsbeperking die vat ik zwaar ook. Het wordt zomaar voor ons bepaald, ik vind dat ongrondwettelijk.'* (fotograaf, dialoog 3)

Mensen luisterden naar elkaar en reageerden op elkaars verhalen. Het was duidelijk dat mensen zich de verhalen van anderen in de dialoog aantrokken en het ook leerzaam en verbinden vonden:

- *'De eenzaamheid van jonge mensen raakt me. Dat realiseer je je te weinig als je in een fijn gezin zit.'* (programmamanager / eigenaar B&B, dialoog 3)
- *'Het verhaal van X heeft mij geraakt, omdat ik denk dat dat iets is wat iedereen om zich heen ziet gebeuren en wat een grote impact heeft op dit moment en in de toekomst.'* (kankerwetenschapper, dialoog 2)
- *'Ik vind het heel mooi hoe je zegt dat het ook verbindend werkt, deze crisis. Ik heb dit inderdaad ook zo ervaren, maar heb er nog niet zo bewust bij stil gestaan. Ik ga proberen hier meer bewust mee om te gaan.'* (student Pedagogiek, dialoog 6).

