



# Rapportage themadialogen Gezondheid

## Knel en kiemverhalen



- De gevolgen voor de mentale gezondheid van de corona maatregelen zijn soms groot: eenzaamheid, stress en depressie.
- Minder bewegen doordat het beoefenen van de eigen sport niet mogelijk was.
- Ziekte, afscheid en verlies is extra zwaar in coronatijd.



- + Meer bewustzijn op het gebied van gezondheid: hygiëne en leefstijl.
- + Meer bewegen, met name wandelen.
- + Bewuster gaan leven door andere keuzes te maken en te onthaasten.

personal trainer, dialoog 4

‘Sinds sportscholen dicht zijn, is de fysieke gezondheid verslechterd (rug, schouder, nek) maar ook de mentale gezondheid krijgt een knauw: je mist de uitlaatklep die sport biedt. Geen ruimte meer om je hoofd leeg te maken.’



## Wie zaten aan tafel?

6 gesprekken

50 deelnemers totaal

Hosts kwamen uit de volgende gemeentes: Berkelland, Heuvelrug, Doesburg, Goes, Noaberkracht Tubbergen, Hardenberg



## Enkele proces-observaties

Deelnemers zijn geraakt door elkaars persoonlijke verhalen. Het delen en luisteren vervulde een behoefte.

Mensen vonden het interessant en inspirerend om mensen uit ‘verschillende hoeken’ van de samenleving te spreken.



## Dromen

- Elkaar weer ontmoeten en vasthouden als hulpmiddel tegen depressie en eenzaamheid.
- Bewuster en gezonder gaan leven door zelf en/of als maatschappij meer te bewegen en gezonde voeding te eten.
- Meer naar elkaar omkijken en voor elkaar zorgen, vooral op het gebied van mentale gezondheid.



## Drie ideeën

1. Iedereen stimuleren om gezonder te leven, bijvoorbeeld door gezonde voeding goedkoper te maken of bewustwording te vergroten (kookles op school of een lokale voedselbox).
2. Mensen uitnodigen om mee te denken met de overheid over oplossingen, bijvoorbeeld door nog meer burgerdialogen te organiseren
3. Plekken creëren waar mensen elkaar kunnen ontmoeten, bijvoorbeeld een wandelmaatje app zodat je elkaar kunt ontmoeten en ondersteunen én gaat bewegen in de buitenlucht.



## Themadialogen over gezondheid: 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 voeren 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 '**gezondheid**' was een van die thema's.

### Waarom gezondheid als thema?

Gezondheid kwam heel regelmatig terug in de verhalen die mensen deelden in de verkennende gesprekken. Dan ging het vooral over de gevolgen van de maatregelen voor de fysieke gezondheid. Bijvoorbeeld doordat mensen niet alle behandelaars kunnen bezoeken (zeker bij mensen met een chronische ziekte had dit veel impact) of doordat ze minder kunnen sporten en bewegen – met bijvoorbeeld gewichtstoename als gevolg. Ook de uitgestelde zorg kwam in een aantal verhalen voorbij – vaak als iets dat mensen bij anderen zien, of waar ze zich in het algemeen zorgen over maken. De verhalen gingen daarnaast ook over de mentale gezondheid. De impact van eenzaamheid als gevolg van de maatregelen en de zorgen die mensen hebben leidt tot stress, angst, depressie en zelfs suïcidale gedachten. Sommige deelnemers ervoeren dit zelf aan den lijve – vooral mensen op wie de maatregelen veel impact hadden – daarnaast viel op dat mensen ook verhalen deelden over mensen in hun directe omgeving bij wie zij deze klachten zien ontstaan en over wie ze zich zorgen maken. Vooral jongeren en ouderen werden daarbij vaak genoemd, maar bijvoorbeeld ook kleine freelancers, horeca-ondernemers en mensen in armoede.

Opvallend genoeg kwam het thema 'gezondheid' nagenoeg niet terug in de verhalen over positieve ontwikkelingen tijdens corona.

Als het gaat om ideeën voor de toekomst kwam uit de verkenning naar voren dat de coronacrisis bij mensen het bewustzijn heeft vergroot hoe belangrijk een goede gezondheid – in alle opzichten – is. Hoe bouw je daaraan? Daarnaast vindt men aandacht voor de gezondheid van degenen bij wie dat in de knel is gekomen door stress en isolement van belang: hoe helpen we mensen er weer bovenop? Ook de reguliere gezondheidszorg kwam als herstelthema voorbij: op korte termijn zorgen dat de reguliere gezondheidszorg (weer) op sterkte komt, maar ook het voorkomen van een volgende pandemie of voorbereiden daarop, met medicijnen bijvoorbeeld.

Op basis van de verkennende gesprekken maakten we de omschrijving in bijgaande tekstbox voor de themadialogen over gezondheid.

### Thema Gezondheid

Deze coronacrisis drukt ons met de neus op het belang van gezondheid. Er is een nieuwe interesse voor fit zijn en fit blijven: mensen gaan meer buiten sporten of thuis bewegen, zij stoppen met roken of te maken hebben met coronakilo's. We realiseren ons hoe belangrijk een gezonde leefstijl en ook goede zorg is. Ondanks alle inspanningen om het virus onder controle te krijgen, is de gezondheidsprijs hoog. Mensen verloren dierbaren en hebben onder moeilijke omstandigheden afscheid moeten nemen. Of ze werden zelf ziek, en hadden lang last van klachten. Denk aan concentratieverlies, kortademigheid en een gebrekkige conditie. Ook kwam de reguliere zorg in de knel. Wachten op een operatie waar je eigenlijk niet op kunt wachten. Het overkwam veel mensen. En de maatregelen tegen het virus brengen ook mentale en fysieke gezondheidsschade met zich mee. Voor ouderen, jongeren, mensen met extra kwetsbaarheid door een onderliggende ziekte.

*Welke plek geven we gezondheid in ons leven na corona? Hoe zorgen we voor goede ondersteuning van mensen die door corona een slechtere gezondheid hebben? Hoe blijven we vitaal? Wat kunnen burgers, bedrijven en overheden doen om een gezonde leefstijl te stimuleren?*



### Zes themadialogen

Om door te praten over het thema 'gezondheid' organiseerden we zes themadialogen, waaraan in totaal 50 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.

Als **knelverhalen** deelden mensen op dit thema vooral ervaringen rond de volgende onderwerpen:

- Verslechterde mentale gezondheid: mensen ervaren stress, angst en eenzaamheid als gevolg van de coronamaatregelen en we hoorden verhalen van mensen die depressieve en soms zelfs suïcidale gedachten ervaren, met name onder studenten en jongeren.

*'Ik ben net na de maatregelen depressief geworden. Dat heeft te maken met het missen van de sociale contacten, dat de studie niet meer lukt omdat het achter je scherm is, omdat ik niet meer naar de scouting kan. En ook dat ik bang word van alles wat gebeurt, dat er veel ingeperkt wordt en dat de overheid de macht heeft om alles uit te stellen en te verlengen. Ik word hier bang van...'* (student, dialoog 6)

*'Bij mijn studie gaat eigenlijk het meeste digitaal. Ik merk het zelf en ook aan mijn medestudenten dat je mentale gezondheid erg achteruitgaat. Je hoort er veel over in het nieuws en met studenten gaat het echt zo slecht. Je mist elkaar. Niet alleen voor je studie, ook die groepsbonding dat missen we heel erg. Het is een pittige realiteit, voor mij en voor heel veel andere studenten.'* (student verpleegkunde, dialoog 2)

*'Het duurt lang en er is weinig mogelijkheid tot echt contact. Jong en oud, het maakt niet veel verschil. De een gaat er makkelijker mee om dan de ander. Het perspectief drijft verder weg. De regels veranderen wel, de avondklok die*

*later wordt. Maar het perspectief verandert nog steeds niet. Het heeft een wisselend effect op de gezondheid. Zie het als een elastiekje, bij de een knapt dat sneller dan bij de ander.'* (lid regionale cliëntenraad, dialoog 2)

- Minder bewegen en sporten: mensen konden veelal hun sport niet beoefenen in coronatijd en sommigen zijn daardoor aangekomen en minder fit geworden.

*'Ik maak me zorgen over de gezondheid van mijn leden. Mensen bewegen minder ik moest ze steeds meer motiveren. Dat heeft hun gezondheid in de knel gebracht. De kwetsbaren zijn extra kwetsbaar geworden.'* (eigenaar Pilatescentrum, dialoog 4)

*'Ik heb last van coronakilo's, ik heb er 4,5 kilo bij...'* (medisch maatschappelijk consultant, dialoog 2)

*'Ik hoop dat we een volgende keer anders omgaan met sporten en bewegen. Het is mij aan het hart gegaan dat al het sporten zomaar gestopt is terwijl dat voor mij nummer 1 is als het gaat om gezondheid en lekker in je vel zitten.'* (wethouder)

*'Niet kunnen sporten is voor mij een groot gemis. Ik werk in een omgeving waar mensen hun lichaam verwaarlozen. Ik ken iemand die op de IC lag en corona had in de meest intense vorm, wat deze persoon meemaakte kwam erg dichtbij. Wees zuinig op wat je hebt en kijk eens naar je gezondheid. Het is zo'n groot gemis, dat niet kunnen sporten.'* (teammanager openbaar vervoer, dialoog 2)

- Ziekte, afscheid en verlies in coronatijd: het elkaar niet kunnen vasthouden tijdens ziekte of de periode na een overlijden wordt als extra zwaar ervaren.

*'Mijn zoon is overleden in oktober. Hij had een ernstige ziekte en we wisten dat het zou gebeuren. Wat ik vooral heel heftig vond is hoe je moet rouwen in deze periode. Bij een afscheid mag je niet alle mensen uitnodigen die je erbij wilt hebben. Mensen mogen niet spontaan komen, je moet uitnodigen, bent bang dat je mensen uitsluit. Mensen mogen je niet vastpakken. Je kunt niet op een normale manier rouwen.'* (thuiszorgmedewerker, dialoog 3)

Als het gaat om positieve dingen die tot ontwikkeling kwamen hoorden we vooral **kiemverhalen** over:

- Meer bewustzijn op het gebied van gezondheid, zowel op het gebied van hygiëne als leefstijlverandering.



*'Wat de positieve dingen betreft denk ik dat er meer aandacht voor preventie lijkt te komen op gezondheidsgebied en voeding. Ik ben wel bang dat dit niet beklijft.'* (medewerker zuivelfabriek, dialoog 2)

*'De kinderen in mijn klas zeggen: de mensheid is hygiënischer geworden. Ik vroeg aan hen hoe zij denken dat corona de maatschappij verandert. Ze denken dat mensen meer hun handen zijn gaan wassen en dat ook blijven doen, na corona. En dat er vaker mondkapjes gebruikt worden en mensen bewuster omgaan met elkaar aanraken.'* (leerkracht groep 6 en 7, dialoog 2).

- Meer bewegen: sommige mensen zijn – in tegenstelling tot wat we hoorden bij de knelverhalen over minder sporten – juist méér gaan bewegen, met name wandelen wordt dan vaak genoemd.

*'Corona was voor sommige een stok achter de deur om toch aan de slag te gaan. Er is schrik bij mensen. Ze ondervinden er niet altijd direct klachten van maar het feit dat ze bij een risicogroep horen, daar schrikken mensen van. Het mooie is dat ik dagelijks succesverhalen zie van mensen die een gezondere periode hebben met betere voeding en meer beweging. Ze boeken resultaten en zijn fitter...'* (foodblogger, dialoog 2)

*'Sportscholen dicht betekende minder gaan sporten. Maar ben veel meer gaan wandelen en lopen; doe dat veel bewuster. Ga lopen in plaats van de bus nemen (40 min lopen). Deels komt dat door de kosten. Maar ik doe het nu standaard van 11-12. Ik denk dat ik dat blijf doen.'* (werkloos, figurant en publiek bij TV, dialoog 4)

*'Ik ben een paar kilo aangekomen en ik ben sinds kort lid van een sportvereniging. Ik wandel en doe leuke dingen.'* (gepensioneerd, dialoog 2)

- Bewuster leven: door de coronacrisis ontstond voor sommige mensen ook rust en ruimte om te 'onthaasten' of te 'bezinnen' en daardoor andere levenskeuzes te maken.

*'Ik heb een jong gezin en een drukke baan. Ik zat in een ratrace voor corona waar ik in maart ineens uit viel. Alles was stil en rustig en ik dacht: en nu? Van haasten naar onthaasten is wat er in het begin gebeurde en ik moest eraan wennen. Nu waardeer ik het wel en neem ik meer tijd voor alles. Ik ga rustig naar school, ik kom weer rustig thuis en log in. Tijdens de middag kan ik het eten alvast voorbereiden. Deze voordelen zou ik vast willen houden na de corona crisis.'* (toezichthouder en handhaver in de kinderopvang, dialoog 3)

*'Na 82 bijeenkomsten als prins carnaval met drank, stortte ik direct in de coronarust. Toen werd het drankgebruik wel minder. Wat [horecaondernemer] zegt dat geldt voor mij ook. Ik ben in een tijd van bezinning terecht gekomen. Geen feestjes en bijeenkomsten meer.'* (eigenaar financieel dienstbedrijf, dialoog 5)

## 2. Dromen en wensen voor de toekomst

De tweede vraag in de dialoog ging over wat mensen ten diepste wensen op het thema. Waar dromen ze van? Hier deelden mensen vooral de volgende wensen met elkaar:

- Elkaar weer ontmoeten: men verlangt er sterk naar om anderen weer te zien en aan te raken en denkt ook dat dit gaat bijdragen aan de mentale gezondheid van zichzelf en iedereen. Overigens is dat ook nog iets wat men wel spannend vindt: kunnen we zomaar weer terug?

*'Weer kunnen samen zijn. Dat missen we allemaal, het gezellig samen zijn. Dat ik gewoon weer naar mijn kinderen kan, nu is het zo veel geregeld. Ik kan ze nu in principe helemaal niet meer zien. We hebben alle verjaardagen apart gevierd dit jaar, ik wil ze weer over de vloer en elkaar een knuffel kunnen geven.'* (eigenaar naaiatelier, dialoog 6)

*'Dat we elkaar weer kunnen vasthouden. Daar zie ik naar uit. De eerste stap is: kleine initiatieven om elkaar weer te ontmoeten organiseren: met twee/drie mensen samen eten. Dat gebeurt gelukkig al. Dat kunnen we groter maken. Georganiseerd door professionals en/of vrijwilliger instanties. Dat is ook goed voor de vrijwilligers! Zingeving is zo belangrijk.'* (welzijnscoach en yogacoach, dialoog 4)

*'Ik ben bang dat we straks elkaar niet meer durven aan te raken. Bang dat de angst te groot wordt. Zelf ben ik helemaal niet bang. Ik raak mensen om me heen al aan. Hoe zouden we de angst kunnen verkleinen? Hoe bouwen we weer aan dat vroeger zo normale elkaar vertrouwen in het fysieke contact (handen geven, aanraken, dichtbij durven komen).'* (sportmasseur/ magnetiseur, dialoog 4)

- Bewuster en gezonder leven: sommige mensen dromen er vooral van om zélf gezond oud te worden of hun eigen levensstijl om te gooien door bewuster te gaan eten of meer te bewegen, anderen dromen daarnaast dat dit in de hele maatschappij meer gebeurt en gestimuleerd wordt. Het gaat dan om gezondheid en vitaliteit in brede zin.



*'Ik zou het tof vinden als we eraan vasthouden dat gezond leven veel leed kan voorkomen. Gezond leven en regelmatig bewegen geeft je een stevige fysieke basis, het is belangrijk om te weten wat dit voor je lichaam kan doen. Natuur is ook goed voor je mentale gezondheid. Ik zou het heel tof vinden als meer psycho-educatie plaats vindt ook al bij jonge kinderen zodat ze werken aan veerkracht, aan hun zelfbeeld en dat ze bij een crisis kunnen omgaan met de situatie die ze voor zich hebben zodat ze daar beter uit komen.'* (verpleegkundige, dialoog 1)

*'Ik droom ervan dat iedereen gezond eet en genoeg beweegt. En dat je gezonde mensen hebt. Als gezond eten goedkoper wordt en ongezond eten duurder wordt kan dit gebeuren.'* (kinderburgemeester, dialoog 5)

*'Ik hoop zo snel mogelijk mijn overtollige kilo's kwijt te raken. Maar dat zal niet lukken zonder bloed, zweet en tranen. Ik heb me voorgesteld om meer te letten op de etiketten in de supermarkt. Wat zit erin en welk percentage. Meer bewegen en sporten, want: bewegen doet leven!'* (gepensioneerde heer, dialoog 2)

*'Mijn droom is dat ik oud mag worden en zo op een bankje mag genieten. Lekker aan zee of op een berg. Mijn wens is dat iedereen oud en gezond mag blijven. Ik heb het afgelopen jaar wel ervaren dat gezondheid wel heel kwetsbaar is.'* (administratief medewerker, dialoog 5)

*'Ik vind dat we veel meer moeten inzetten op gezonde voeding. Dat kan door een suikertaks of dat je het ongezonde eten duurder maakt en het gezonde goedkoper. En ik zou meer inzetten op bewust eten. Op basisscholen in Frankrijk doen ze dit door kinderen te leren wat er in het eten zit dat zij eten. Dit heeft een gigantische impact op de gezondheid en het tegengaan van overgewicht. Kinderen bewust maken van wat er in eten zit, zou een eerste stap kunnen zijn.'* (student toegepaste wiskunde, dialoog 5)

- Naar elkaar omkijken: op het gebied van mentale gezondheid dromen mensen ervan dat we meer naar elkaar omkijken en voor elkaar zorgen. Aandacht is een woord dat regelmatig terugkeert, alsmede het belang van praten over hoe je je voelt.

*'Volgens mij hebben we meer aandacht voor elkaar nodig in de samenleving. Het is belangrijk dat je met elkaar bedenkt hoe je dat zo goed mogelijk voor elkaar krijgt en hoe je voorkomt dat eenzaamheid ontstaat. En wat is er nou makkelijker in Nederland dan om met elkaar een kopje koffie te drinken'* (Wethouder)

*'Vooral omdat het samen delen, samen aan tafel, de mentale gezondheid tegemoet kan komen. Het is nu onderbelicht dat je samen de mentale gezondheid kan verbeteren. Het fundament van de horeca is het samenzijn. En dat kan nu niet...'* (horecaondernemer, dialoog 5)

*'De voeding, de gezondheid en het preventieve vind ik zo belangrijk. Maar ook het connecten en naar elkaar omkijken. Je kan niet zonder het een en niet zonder het andere. Mijn diepste wens is dat ieder daar zijn gezondheid in kan vinden en goed in zijn vel zit. Lichamelijk en psychisch.'* (huisarts, dialoog 2)

*'Ik hoop dat er na de coronacrisis meer aandacht is voor mentale problemen en sociale isolatie bij jongeren en ouderen. Ik merk dat er nu meerdere campagnes zijn voor depressie, om erover te praten. Ik hoop dat dat zo blijft na de crisis.'* (student Chemie, dialoog 2)

### 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 springen er 3 thema's uit, namelijk:

- Iedereen stimuleren om gezonder te leven, bijvoorbeeld door gezonde voeding goedkoper te maken en bewustwording te vergroten:

*'Het is makkelijker om ongezonde dingen te doen dan gezonde. Ongezond eten minder aantrekkelijk maken. Dat scheelt ook veel afval. Extra heffingen op ongezond eten, minder vergunningen voor fastfoodketens.'* (dialoog 1)

*'Maak gezonde voeding goedkoper, maak het bereikbaarder én zichtbaarder. Laat de consumenten zichtbaar zien wanneer voeding uit Nederland komt en/of gezond is.'* (dialoog 5)

*'Samen met diëtisten en voedingsdeskundigen programma's opzetten om op basisscholen voorlichting te geven over gezond eten. Scholen de vrijheid geven om keuzes te maken in gezond eten.'* (dialoog 5)



*'Werkgevers hebben ook een rol. [Verpleegkundige] kreeg van ondernemers uit de omgeving eten en drinken zoals zuivel en nootjes. Zuivel en fruit op het werk, dit soort initiatieven mogen er zijn. Niet commercieel. Laat medewerkers erover meedenken over een gezonde etensstijl op het werk.'* (dialogoog 5)

- Meedenken met de overheid over oplossingen, bijvoorbeeld door nog meer burgerdialogen te organiseren:

*'Nodig mensen uit om mee te praten, betrek ze bij keuzes die gemaakt worden. Geef mensen het idee dat ze iets zeggen hebben, geef ze een luisterend oor...'* (verpleegkundige, dialoog 1)

*'Buurthuizen die zijn verdwenen in ere herstellen. Dit initiatief is al heel fijn. Op lokaal niveau met buurtbewoners gaan praten over wat zij hebben meegemaakt. Dat kan de gemeente al in gang zetten. Als dat goed gaat kunnen de burgers het zelf organiseren.'* (student, dialoog 1)

*'Laat de gemeente soortgelijke burgerdialogen organiseren. Het is goed om met meerdere partijen in gesprek te gaan en mensen in de gemeente aan elkaar verbinden. Eenduidigheid in beleid vanuit de overheid/gemeente is belangrijk.'* (dialoog 5)

*'Een wandelmaatjes app die mensen onderling en ook met politici/ambtenaren koppelt. Een duidelijke onderbouwing van maatregelen met afweging van voor- en nadelen. Voor alle maatregelen niet inzetten op handhaving maar de eigen verantwoordelijkheid van burgers.'* (dialoog 6)

- Plekken creëren waar mensen elkaar kunnen ontmoeten:

*'Stimuleer mensen om, met inachtneming van 1,5 meter, naar buiten te gaan in plaats van binnen te blijven. Vergroot de openbare ruimte als mensen bij elkaar willen komen door bijvoorbeeld de straat open te stellen als de parken vol zijn i.p.v. de parken sluiten. Organiseer een autoloze zondag en laat mensen elkaar ontmoeten op straat.'* (wethouder)

*'Samen eten zorgt ervoor dat mensen met elkaar verbinden en zo werken we aan welzijn. De sociale interactie terugkrijgen, hoe: dat is de vraag. Buiten af kunnen spreken met mensen en dat er iets gefaciliteerd wordt. Door het continu binnen zitten komt het mentale welzijn in de knel. Je kan een app maken die je locatie of woonplek*

*kent en die je verbindt met iemand die kilometers verderop woont, zodat je samen kan wandelen of hardlopen. Om zo de fysieke gezondheid te verbeteren en elkaar te ontmoeten.'* (dialoog 5)

*'Vanuit de gemeente meer aandacht geven aan buurthuizen, daar samenkomsten organiseren. Mensen kennen buurthuizen niet! Ik ken het zelf niet, als ik dit had geweten...'* (verpleegkundige, dialoog 1)

In de tekstboxen hieronder noemen we ter illustratie een aantal concrete ideeën die genoemd werden.

#### **Een voedselbox met lokale producten**

Er zijn veel voedselboxen die vanuit boeren kunnen komen. Nu komen dit soort concepten vaak van ver weg, zoals Hello Fresh. Dit soort boxen kunnen ook rechtstreeks vanuit de boer in de buurt komen.

#### **Kookles op school**

Sommige vmbo-scholen hebben koken als vak. Een havo en vwo kunnen ook van de keuken gebruik maken. Voor mensen die op kamers gaan is dit een goede manier om gezond voedsel te leren koken.

#### **Kookworkshops op de (basis)school**

Kookworkshops organiseren samen met andere mensen uit de omgeving met gezonde producten in de buurt, voor alle leeftijden. Hoe vroeger (jonger) je begint, hoe beter. Je leert zo om samen te werken en ook gezond te koken. De burgemeester en kinderburgemeester gaan kijken of ze in zijn klas samen kunnen gaan koken met gezonde ingrediënten, samen met een lokale boer.



#### Een app voor wandelmaatjes

Een app met wandelmaatjes; dat je kunt aangeven: ik woon in deze buurt, in deze straal wil ik wandelen en dit zijn mijn interesses. Het idee is dat je aan kunt geven op welk tijdstip je wilt wandelen. De app koppelt je dan aan een maatje, op deze manier kun je nieuwe vriendschap ontwikkelen. Het maakt het toegankelijk om een gesprek te starten en ook om hulp aan te bieden en te ontvangen. Kleine stukjes feedback op bepaalde onderwerpen dat je die direct krijgt, zonder daar één persoon – professional voor nodig te hebben. Op deze manier breng je mensen uit verschillende subculturen bij elkaar.

Concluderend lijkt het centrale idee voor de deelnemers aan deze dialogen het ontwikkelen van een gezonde levensstijl met goede voeding en beweging in Nederland. Mensen hebben in dit opzicht vaak op individueel niveau goede voornemens, maar het gaat ze er vooral om dat de maatschappij een stap zet op dit gebied. Als het gaat om de mentale gezondheid springt het ontwikkelen van mogelijkheden om anderen te ontmoeten eruit als idee. Mensen zien bij beide ideeën een mogelijke rol voor de Rijksoverheid als het gaat om het stimuleren van het eten van gezonde voeding, bijvoorbeeld door een prijsverlaging van fruit en een prijsverhoging van junkfood, en door bewustwordingscampagnes. Ook kijken mensen naar de lokale overheid, het bedrijfsleven en het onderwijs voor meer kleinschalige initiatieven, zoals een gezonde lunch op het werk, een kookworkshop en plekken om ontmoetingen te creëren (bijvoorbeeld buurthuizen). Hier willen mensen graag in meedenken en doen. Ze willen een rol pakken maar hopen op de overheid als initiatiefnemer en uitnodigende partij.

## 4. Procesobservaties

Wat opvalt als het gaat om de gesprekken is dat mensen geraakt zijn door elkaars verhalen, met name de meer persoonlijke verhalen van een aantal studenten over de forse effecten van de coronacrisis op hun mentale gezondheid hadden impact op de andere deelnemers. Het was voor mensen soms best een grote stap om na het delen van zulke persoonlijke verhalen en de (h)erkenning die dat opriep meteen door te gaan op ideeën genereren voor de toekomst.

Mensen geven aan verbaasd te zijn hoe er met onbekenden in zo korte tijd een dergelijk verdiept gesprek kan ontstaan. Ook valt op dat de aanwezigen in deze gezondheidsthemadialogen elkaar vaak een hart onder de riem steken.

- *‘Mooi hoe mensen die elkaar niet kennen toch de tijd en ruimte hebben genomen om met elkaar te praten over gezondheid en de toekomst van Nederland. [Gepensioneerde dame]: veel sterkte en [Student chemie]: houd vol, nog heel even, het is zwaar maar we zijn er bijna.’ (teammanager Openbaar Vervoer, dialoog 2)*

Daarnaast vertellen mensen dat ze geïnspireerd zijn en het bijzonder vonden om mensen uit zoveel ‘verschillende hoeken van de samenleving’ te ontmoeten.

- *‘De saamhorigheid. Dat er mensen vanuit zoveel hoeken bij elkaar komen, dat je dan een stuk herkenning vindt. Ik hoop écht dat er iets mee gedaan wordt.’ (eigenaar naaiatelier, dialoog 6)*

- *‘Ik heb de sessie als positief ervaren met inspirerende verhalen uit verschillende invalshoeken. Goed om met elkaar de dialoog aan te gaan en problemen bespreekbaar te maken.’ (technisch adviseur, dialoog 5)*

Een aantal aanwezigen spreken ook expliciet de hoop uit dat er (naast wat ze zelf oppakken op individueel niveau) ook op bestuurlijk niveau wat gebeurt met de inzichten uit de dialogen.

- *‘Fijn gesprek. Heb gezichten gekregen bij zaken die ik al wel uit de media had vernomen, maar waar ik niet in mijn eigen ‘bubbel’ mee ben geconfronteerd. Hoop dat dit soort gesprekken ertoe leiden dat, wanneer iedereen is ingeënt, we niet terugvallen in business as usual. Maar aandacht blijven houden voor de na-effecten van deze crisis en voor het belang van een gezondere lifestyle.’ (medewerker zuivelfabriek, dialoog 2)*

- *‘Ik ben blij verrast dat zo iets gedaan wordt. Ik hoop dat dit ook na corona gedaan wordt, laten we dit houden. Ik ben blij om te horen dat we gewoon op één lijn zitten, dat is echt een opluchting voor mij. Ik hoop vooral dat er wat mee gedaan wordt. Ik hoop dat er meer maatwerk mogelijk is, dat de verantwoordelijk bij de mensen zelf wordt neergelegd.’ (student, dialoog 6)*

- *‘Wel bijzonder, leerzaam en hopelijk wordt er een vervolg aan gegeven, denk dat er velen elkaar kunnen inspireren, bedankt dat ik hieraan mee mocht doen.’ (administratief medewerker, dialoog 6)*

