

# AANVULLEND ADVIES RAPPORTAGE GEZOND LEVEN

samengesteld aan de hand van stadsgesprekken over  
het Meetellen onderzoek 'Gezond leven'

ervaringen van Utrechters in een kwetsbare  
situatie met gezond leven, hun gezondheid en  
corona - peiling 9 september 2021



# INLEIDING

In 2020/2021 heeft Meetellen in Utrecht een onderzoek uitgevoerd naar de ervaringen van Utrechters in een kwetsbare situatie met gezond leven, hun gezondheid en corona. De onderzoeksresultaten zijn in september 2021 in een [uitgebreide rapportage](#) uiteengezet.

## **De belangrijkste aanbevelingen uit de rapportage Gezond Leven zijn:**

1. Ondersteun Utrechters in een kwetsbare situatie bij gezond leven door in te zetten op gunstige levensomstandigheden
2. Investeer in passend aanbod om gevoelens van eenzaamheid te verminderen
3. Zorg voor betrouwbare en toegankelijke informatie over gezondheid
4. Maak zorg en hulpverlening toegankelijk en volwaardig voor iedereen
5. Ondersteun Utrechters in een kwetsbare situatie in het verminderen van en het omgaan met stress
6. Houd rekening met de blijvende impact van de coronacrisis op gezondheid

Naar aanleiding van het onderzoek organiseerde Meetellen in de afgelopen maanden verschillende stadsgesprekken over de resultaten. Hiervoor werden panelleden uitgenodigd, diverse professionals uit het sociaal domein en ambtenaren van de gemeente Utrecht. Tijdens deze sessies belichtte Meetellen de meest opvallende uitkomsten en werden de aanbevelingen uit het onderzoek besproken, met als doel deze te implementeren in beleid en uitvoering. De mix van achtergronden en expertises bij deze sessies leverde extra adviezen op.

Dit jaar is er tijdens elke sessie samengewerkt met enkele Utrechtse partijen die hun aanpak deelden over het te behandelen thema. Hierdoor sloot het gesprek over de cijfers aan bij wat er al gebeurt in de stad.

Tijdens elke deelsessie was er ruimte voor ervaringsverhalen vanuit de panelleden, die aansloten op de inbreng van de samenwerkingspartners.



12 mei 2022: deelsessie 3 op de Stadsbrug in Utrecht over psychische gezondheid, eenzaamheid en stress

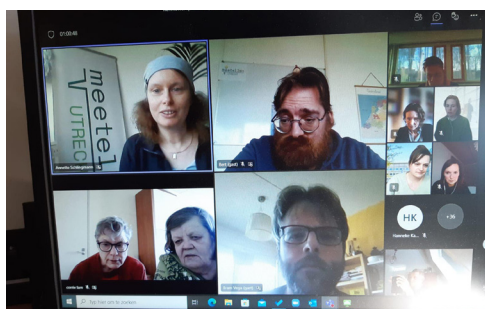
Na de online startbijeenkomst in februari 2022 volgden de verdiepende sessies. De eerste twee sessies vonden online plaats, de laatste was op locatie.

De thema's van deze sessies waren:

- 1) De impact van de pandemie op gezondheid en welzijn in Utrecht en omgeving  
– in samenwerking met het onderzoeksconsortium [GECK OP U](#)
- 2) Gezond gedrag en leefstijl  
– samenwerkingspartners: gemeente Utrecht, afdeling Volksgezondheid, De Tussenvoorziening en de Sportcoalitie
- 3) Psychische gezondheid, eenzaamheid en stress  
– samenwerkingspartners: gemeente Utrecht, afdelingen Volksgezondheid en Maatschappelijke Ontwikkeling, Utrecht Omarmt, Pharos

De belangstelling voor alle bijeenkomsten was groot. Er waren deelnemers aanwezig vanuit diverse organisaties zoals de gemeente Utrecht, het Buurtteam Sociaal, Lister, De Tussenvoorziening, Sport Utrecht, Gemeenteraadsleden en Solgu.

Doordat verschillende partners tijdens de sessies hun actuele aanpak deelden, werd duidelijk dat er al veel dingen gebeuren in de stad die Utrechters in een kwetsbare situatie helpen bij gezond leven. Tijdens de sessies werd echter ook duidelijk dat er al veel aanbod bestaat in de wijken dat nog niet iedereen kent of lijkt te bereiken. De verslagen van alle sessies zijn na te lezen op de [Meetellen website](#). Vanuit de gesprekken hebben we de adviezen in dit aanvullende advies geformuleerd.



Deelsessie 1 in samenwerking met Geck op U



Webinar met wethouder Eelco Eerdenberg



In kleinere groepen de resultaten bespreken



Onderzoeker Marieke over de resultaten



Ineke, Erik en Ester in gesprek over eenzaamheid



Geweldige inbreng van de panelleden

# EXTRA ADVIESPUNTEN VOOR BELEID EN UITVOERING

## 1. Stel als zorg- of dienstverlener vaker vragen over gezondheid, welzijn en leefstijl

Het is belangrijk dat de aandacht voor gezondheid, welzijn en leefstijl structureel wordt opgenomen in de zorg en dienstverlening aan Utrechters in een kwetsbare situatie. Dit kan bijvoorbeeld door deze thema's standaard op te nemen in een zorgplan en in scholing voor medewerkers. Vragen en zorgen over gezondheid, welzijn en leefstijl worden tijdens gangbare cliëntcontacten lang niet altijd voorgelegd. Zo kunnen problemen, zoals een ongezonde leefstijl of eenzaamheid verborgen blijven, doordat iemand niet weet hoe het bespreekbaar te maken en waar de hulp te vinden die goed aansluit bij haar of zijn situatie. Het helpt om goed door te vragen en eens letterlijk een kijkje in de keuken te nemen.

*“Ik heb begeleiding van het Buurteam, maar ik doe net of alles goed gaat. Vragen is een drempel. Ik heb nodig dat ze bij mij doorvragen.”*

—

—panellid Meetellen

## 2. Houd rekening met de invloed van de leefomgeving op gezondheidsproblemen

De leefomgeving, zoals een drukke weg, een gebrek aan financiën of lawaaierige burens, kan veel stress en problemen veroorzaken. Het effect van langdurige stress op lichaam, gedrag en gevoel is duidelijk. Er ontstaat makkelijk een vicieuze cirkel: je voelt je bijvoorbeeld gestrest en ongezond door financiële problemen, je maakt dan weer ongezonde keuzes en je krijgt zo meer gezondheidsproblemen.

*“Ik woon aan een drukke weg en heb lawaaierige burens. Dat geeft veel stress, maar ik weet niet wat ik er aan kan doen.”*

—

—panellid Meetellen

Het is belangrijk om in zorg en dienstverlening niet alleen te focussen op problemen en ziekte, maar ook te onderzoeken of een aanpassing in de leefomgeving kan bijdragen aan een verlichting of een oplossing van (gezondheids)problemen. De aandacht voor een veilige en prettige leefomgeving is voor het verminderen van stress soms net zo belangrijk als passende hulp en het versterken van de vaardigheden van bewoners.

### Voorbeeld:

in een huisartsenpraktijk in Overvecht hebben Buurteam Sociaal, de huisarts en de praktijkondersteuner de krachten gebundeld. Via een vergoeding uit het achterstandsfonds hebben de huisarts en de praktijkondersteuner tijdens het consult extra tijd om samen met de bewoner mee te denken over ondersteuning in de leefomgeving.

### 3. Het anders organiseren van bestaand aanbod is belangrijker dan het aanbod verder uit te breiden

Er is veel aanbod in de stad voor mensen in een kwetsbare situatie. In de praktijk blijkt het voor deze inwoners toch vaak lastig de weg en de aansluiting te vinden in de veelheid aan voorzieningen in de wijk en in de stad. Er is soms meer nodig voordat mensen zelf actie ondernemen, zich ergens welkom voelen en ook blijven komen. Hierbij is regie van de bewoner belangrijk, maar eigen kracht mag niet overschat worden. Het is van essentieel belang dat de drempel om hulp te vragen zo laag mogelijk is en dat het aanbod goed aansluit op de vraag en behoefte. Dat bereiken we door de hulp en activiteiten (outreaching en pro-actief) dichtbij in de directe omgeving te organiseren en door het goed verkennen van iemands vraag.

Helpend kan zijn:

- Een ondersteunings- en activiteitenoverzicht per wijk met informatie over subsidies/fondsen.
- Hulp en activiteiten voor gelijkgestemden dichtbij organiseren in de wijk (aangepast sporten, platform voor eenzame mensen, uitwisselen over stress en eenzaamheid in groepsverband bijvoorbeeld).
- Initiatieven en acties in de wijk om mensen te bereiken, ook mensen die weinig buiten komen of die de Nederlandse taal minder goed machtig zijn.
- Een paar keer meegaan naar een activiteit om zo de drempel te verlagen.
- Mensen bewust welkom heten en andere acties ondernemen waardoor mensen graag terugkomen.
- Sporten in de buurt gratis beschikbaar maken.
- Passende 1 op 1 begeleiding bij het sporten.
- Mensen koppelen die elkaar kunnen helpen. Informele zorg is niet altijd beschikbaar door een beperkt sociaal netwerk. Dan is het nodig om iemand die veel weet en ervaringsdeskundig is te koppelen aan iemand die een bepaalde vraag heeft.
- (Gratis) vervoer regelen als iets niet dichtbij in de wijk kan plaatsvinden.

*“Ik moet het gevoel hebben dat ik welkom ben, me thuis voelen. Fijn dat ze naar je toe komen als je voor het eerst komt. Ik doe dat nu zelf ook bij nieuwkomers.”*

└──────────

—panellid Meetellen

*“Ik moest meedoen met een verplicht sportprogramma in verband met depressie. Ik zag er tegen op, maar merkte dat het me goed deed. Een kleine groep onder professionele begeleiding, [het is] fijn om eruit te zijn. Was een korte periode. Begeleiding in gewone sportschool is niet zo geschikt, [daar] haak ik op af. Het is anoniem, gericht op uiterlijke zaken. Het moet ook voor mensen met problemen zijn, met passende begeleiding. [Samen met mensen van] dezelfde leeftijd zodat je ook het gevoel hebt dat je erbij hoort. [Dan] is het toegankelijker.”*

└──────────

—panellid Meetellen

**4. Betrek altijd degene zelf of ervaringsdeskundigen om uit de vanzelfsprekendheid van standaard stappenplannen te komen die tot gezond(er) leven moeten leiden**

Het is noodzakelijk dat we ons steeds blijven afvragen welke problemen mensen in een kwetsbare situatie ervaren en wat echt werkt in de ondersteuning als het gaat om gezond(er) leven. Betrek daarom op het juiste moment de mensen waarover het gaat, zowel bij beleidsontwikkeling als bij het doen van onderzoek.

*“We moeten weten wat er speelt en wat echt werkt.”*

—

*—wethouder Eelco Eerenberg tijdens de startbijeenkomst*

meetellen  
UTRECHT

Utrecht, 7 juli 2022

schrijvers:

Mariëtte Londo, Marieke van Mil, Jacko de With en Annette Schlingmann