

APRIL 2025

NIEUWSBRIEF

meetellen
UTRECHT



EEN NIEUWE START BIJ DE WILG

door Ineke (panelmedewerker)

Na jarenlang gevestigd te zijn geweest op De Stadsbrug zijn wij op 1 juni 2024 verhuisd naar het gebouw van De Wilg. Omdat Wij 3.0 zelf de ruimte nodig heeft die wij van hen huurden, moesten wij weg van De Stadsbrug.

Normaal gesproken houden wij elk jaar voor al onze leden een paneldag. In plaats hiervan hebben wij op 11 december 2024 een housewarming georganiseerd. Op deze dag konden onze panelleden kennismaken met onze nieuwe werkplek. Joelle en de panelmedewerkers hadden een leuk programma met diverse activiteiten samengesteld.

Zo gaven Eric en Monique een presentatie over de geschiedenis van De Wilg en gaf Corrie een rondleiding door het gebouw. Mijn bijdrage was de mensen te vragen of ze een hanger voor in de kerstboom wilden maken met diamondpainting. Deze mochten ze dan mee naar huis nemen. Wat ik heel erg leuk vond, en niet had verwacht, was dat deze activiteit heel erg goed bezocht werd. Ook de belangstelling voor de andere activiteiten was goed.

Tijdens de housewarming is er ook goed voor de inwendige mens gezorgd met koffie, thee, frisdrank en diverse andere lekkernijen. Uit gesprekken met bezoekers is gebleken dat ze deze dag plus de activiteiten heel erg waardeerden. Ook waren ze bijzonder te spreken over onze nieuwe werkplek. Dat zijn wij ook, nog steeds!

VACATURE

panelmedewerker bij Meetellen

Zoek je nog leuk vrijwilligerswerk met betekenis? Ons fijne team zoekt nieuwe panelmedewerkers. Ga naar de [website](#) van Meetellen voor de vacature. We kijken ernaar uit van je te horen.

PANEL BETER LEREN KENNEN

door Joelle (projectmedewerker)

Wil je ons panel beter leren kennen? Misschien van een speelse kant? Tijdens de housewarming vroegen we onze bezoekende panelleden mee te doen aan een kennismakingsspel. We stelden een aantal vragen en kregen erg interessante antwoorden. Bedankt aan alle deelnemers - leuk dat we jullie beter kunnen leren kennen! We hebben een aantal antwoorden uitgekozen om te delen in deze nieuwsbrief.

Waar geloof je in?

"In mijzelf"
"In mensen"
"Herstel van de mens"

Welk dier vind jij leuk?

"Vooral katten"
"Vrolijke fluiters"
"Vissen"

Waar ben je trots op?

"Af en toe kunnen luisteren"
"Veerkracht"
"Op Meetellen"

Droomreis?

"Frankrijk"
"t paradijs"

Waarvoor vragen anderen jouw hulp of advies?

"Luisteren"
"Gedichten maken"

HOUSEWARMING MEETELLEN

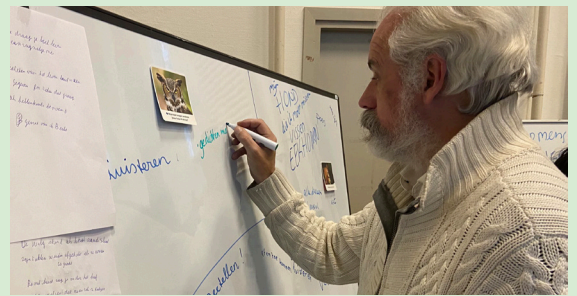


Corrie geeft een rondleiding door het gebouw

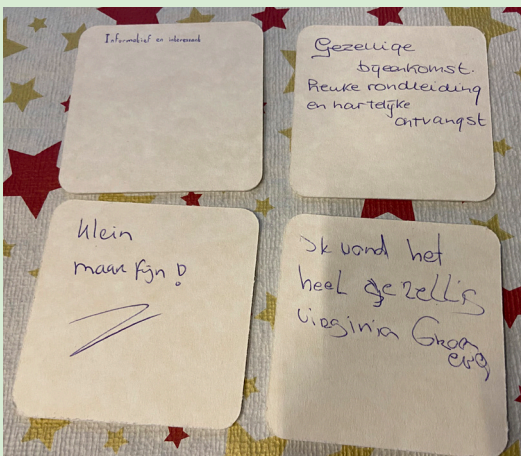


Workshop diamondpainting onder leiding van Ineke

“Gezellige bijeenkomst, leuke rondleiding en hartelijke ontvangst”



Kennismakingsspel



Wat vonden de panelleden ervan?



Erik en Monique geven een presentatie over de geschiedenis van gebouw De Wilg



Meetellen taartjes!



Gerard speelt prachtige liedjes op zijn gitaar



Elske geniet van een handmassage

“Informatief en interessant!”





Ellen en Dirk (links achterin) in gesprek met panelleden van Meetellen tijdens de klankbordgroep

DEEL 1 DEELNAME AAN MEEDENKSESSIES

door Corrie (panelmedewerker)

De zorg in Utrecht gaat veranderen. De gemeente kiest dit jaar maximaal twee organisaties die tussen 2027 en 2037 hulp aan huis en WMO-ondersteuning geven (WMO staat voor: Wet Maatschappelijke Ondersteuning). Dit alles gebeurt terwijl er minder geld is en er meer mensen in Utrecht zijn die zorg en ondersteuning thuis nodig hebben. Daarom moet de gemeente goed nadenken over de keuzes.

Om de juiste keuzes te maken, organiseerde de gemeente vijf bijeenkomsten tussen december 2024 en februari 2025. Hier kunnen zorgorganisaties en cliënten vertellen wat zij belangrijk vinden. Ik was erbij namens Meetellen in Utrecht om te luisteren en mee te denken.



Ineke en Corrie bij de consultatiesessies

De gemeente wil dat de cliënt centraal staat. De zorg moet passen bij wat iemand thuis nodig heeft. Maar hoe zorgen we ervoor dat mensen zelf de regie houden? En dat zorgverleners goed opgeleid zijn, goede

arbeidsvoorwaarden hebben en eerlijk betaald worden? Dit zijn belangrijke vragen. De gemeente moet hier goed over nadenken, want zorg gaat over mensen. Cliënten hebben goede hulp nodig en zorgverleners moeten hun werk goed kunnen doen.

“We moeten samen zorgen dat de nieuwe plannen niet alleen goed werken, maar vooral menselijk blijven.”

Dat er gedaan wordt wat nodig is! Het is een heel proces waarin Meetellen dus ook een rol heeft. Ineke en ik woonden deze sessies met veel plezier bij. De volgende stap voor Meetellen is een klankbordgroep over dit onderwerp.

DEEL 2 MEEDENKEN TIJDENS EEN KLANKBORDGROEP

door Annette (coördinator)

Ja precies, Corrie, dat heb je duidelijk uitgelegd. Meer vraag naar zorg en ondersteuning, maar gebrek aan geld en personeel...hoe krijgen Utrechters dan toch de hulp die zij nodig hebben? Best ingewikkeld, al die nodige veranderingen in de WMO aanvullende zorg.

Panelleden van Meetellen dachten hierover na, tijdens een klankbordgroep over dit onderwerp. Opties als inzet van eigen netwerk, lotgenoten en digitale middelen werden besproken, en de manier waarop er in de wijk goed samengewerkt kan worden door organisaties.

[Lees verder op pagina 4](#)

Vervolg van pagina 3

Grenzen en mogelijkheden werden duidelijk. Wat opviel: eigen regie en keuzemogelijkheden moeten wel centraal blijven staan. Maatwerk is belangrijk! Het was een verhelderend gesprek met Ellen en Dirk van de gemeente (afdeling Maatschappelijke Ontwikkeling). Onze onderzoeker Marieke schrijft een mooi onderzoeksverslag, met aanbevelingen die helpen het beleid te ontwikkelen. Wij blijven hier graag over meepraten!



Corrie en Joelle in gesprek met Ellen

DEEL 3 INTERVIEW MET OPRDRACHTGEVER ELLEN

door Corrie (panelmedewerker) en Joelle (projectmedewerker)

Om meer inzicht te krijgen in hoe Meetellen bijdraagt aan de discussie over de WMO, gingen we in gesprek met Ellen, strategisch medewerker bij de gemeente Utrecht:

1. Hoe kijk je terug op de inbreng van deelnemers van Meetellen tijdens de consultatiesessies?

Ellen: Knap hoe jullie (Meetellen/ panelmedewerkers) het woord namen in een grote zaal met bestuurders en directeuren. Het was goed om te horen wat jullie belangrijk vinden. Het is heel goed om te horen voor wie je het doet, wat mensen beleven en nodig hebben. Het valt ons op dat er meer vernieuwing wordt voorgesteld door ervaringsdeskundigen dan vanuit de bestuurders. De hoe-het-anders-zou- kunnen-ideeën komen vanuit de ervaringsdeskundigen.

2. Waarom wilde je een klankbordgroep met Meetellen organiseren?

Ellen: We zijn geïnspireerd door de consultatiesessies om deze klankbordgroepvragen te bedenken. Je kan met een klankbordgroep wat meer de diepte ingaan. Belangrijk is om te horen wat mensen ervaren en niet vanuit ons belang te gaan.

3. Wat neem je mee uit de klankbordgroep?

Ellen: Je kan heel goed ondersteuning krijgen van je eigen netwerk, maar je moet het gevoel/ vertrouwen hebben dat als het minder gaat dat je dan hulp krijgt van de professionals.

Dit hele jaar zal Meetellen betrokken blijven bij de veranderingen die de gemeente zal gaan doorvoeren in het beleid en bij het proces waarin organisaties zich gaan inschrijven voor nieuwe vormen van werken. Wil je erbij zijn als panellid? Laat het ons weten via de mail: utrecht@meetellen.nl of bel of app ons op: 06 21 14 71 66.

NIETS IS WAT HET LIJKT

door Dennis (panellid)

Je gaat naar school voor een goede baan. Dit doe je om een betere toekomst te krijgen. Dit is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Het leven met een beperking of als je afhankelijk bent van een uitkering zorgt voor een gebrek aan perspectief.

Onlangs maakte ik deel uit van een panelgesprek bij Meetellen over de impact van stigma. Het voorbeeld dat ik net gaf over het leven met een uitkering is hier een voorbeeld van. Voor mij is een stigma de manier waarop mensen mij zien, of hoe ik ervaar hoe mensen mij zien. Door mijn hersenletsel hebben mensen al een beeld over wat ik wel of niet kan. Een stigma voelt voor mij als een sticker op mijn voorhoofd met wat ik wel of niet kan.

Bij het panelgesprek (in opdracht van Movisie) leerde ik ook de verhalen van mensen in ongeveer dezelfde positie en soms een hele andere. Panelgesprekken zijn voor mij heel leerzaam om zo over andere mensen te leren. Maar ook voor anderen om van elkaar te leren.



Werken met beelden en collages, Dennis legt de betekenis van zijn collage uit



Al een aantal jaar ben ik panellid bij Meetellen. Dankzij de huiselijke en veilige sfeer is het een plek waar ook ik iedere keer weer een beetje groei.

“Dit gun ik andere mensen ook, er kunnen nooit panelliden genoeg zijn.”

AUTISME EN TRAAAGHEID

door Erik (panelmedewerker)

Stel jezelf vragen en niets blijft ongedaan!

Panelmedewerker Erik heeft een boek geschreven! En daar kan hij trots op zijn: vanuit zijn eigen ervaringen met autisme, verweven met zijn filosofische en psychologische kennis legt hij nieuwe verbanden en brengt hij ons tot waardevolle inzichten. Werk jij met mensen met autisme (of 'autisten' zoals Erik zelf liever zegt) of heb jij zelf ervaring met autisme? Dan heb je hier iets aan! Erik vertelt over zijn boek:

Autisme als een manier van zijn en traagheid als een manier van leven. Hier gaat mijn nieuwe boekje over. Waarom traagheid niet beschouwen als een kracht in plaats van valkuil? Dit is wat ik met mijn boekje beoog. Autisme en traagheid zijn nauw met elkaar verbonden. Tussen deze twee heerst een spanning. Snelheid in je leven is niet altijd even gemakkelijk. Vaak gaan veel dingen te snel. We moeten dan even vertragen en dingen op ons in laten werken. Eigenlijk is dit heel menselijk en heeft iedereen weleens dit soort ervaringen en behoeften aan stil gaan staan bij wat er echt toe doet. Vooral bij autisme is dit het geval



Zelf heb ik autisme en ik herken traagheid door heel mijn leven heen: in mijn informatieverwerking, in het werken met taken in mijn leven, in het omgaan met anderen. Het zit in mijn identiteit, net als autisme. We moeten leven in een wereld, vol van techniek en technologie, waarbij de snelheid van ontwikkelingen steeds sneller plaatsvindt.

En juist dan steekt een overkritisch egoïsme (het 'dikke-ik') de kop op. Hoe blijven we nog dicht bij onszelf of hoe komen we dicht bij onszelf en onze goedheid? Mijn boekje gaat op deze twee vragen in en stelt dat we met inzichten uit de psychologie en filosofie antwoorden kunnen vinden. Het boekje bestaat uit een kort essay en filosofische gedichten zonder rijm, een soort spreuken. Het boekje gaat deels ook over mijzelf, mijn meditatieve zoektocht met vragen op het gebied van autisme. Niets blijft dan ongedaan! Misschien vind je het interessant om iets meer te weten te komen. In webwinkels als www.bol.com, www.bruna.nl of www.broese.nl kun je het boekje Autisme en Traagheid bestellen. Het boekje ligt niet in de schappen van de plaatselijke boekhandel. Maar wie weet, komt dat ooit nog :). Je kunt mijn boek en een samenvatting ervan ook vinden op de [website van Meetellen](http://www.meetellen.nl).

VERTROUWEN IN BEELD

door Joelle (projectmedewerker)

Waardevolle gesprekken met de gemeente

Ons onderzoek naar vertrouwen blijft de aandacht trekken. De afgelopen maanden hebben we onze bevindingen gepresenteerd aan de gemeente en waardevolle gesprekken gevoerd over vertrouwen. Onze gesprekspartners waren medewerkers van de afdelingen Werk & Inkomen en Volksgezondheid (de afdeling van onze onderzoekers).



Corrie aan het woord

Panelmedewerkers Corrie, Ineke, Erik en José hebben fantastisch werk geleverd door de resultaten te presenteren en de stem van het panel te vertegenwoordigen via het delen van hun ervaringen. Tijdens de gesprekken werd één ding heel duidelijk: goede communicatie is de sleutel voor het opbouwen van vertrouwen! Voor Werk & Inkomen is het vooral belangrijk om (beter) in contact te staan met de burger. Medewerkers van Volksgezondheid benadrukten hoe panel Meetellen helpt om een band op te bouwen en vertrouwen te versterken.

“Meetellen is dus een waardevolle manier om mensen te betrekken bij besluitvorming.”

En daar zijn we het helemaal mee eens :) Dank aan Werk & Inkomen en Volksgezondheid voor hun interesse, en natuurlijk aan de panelmedewerkers voor het open delen van hun ervaringen binnen ons onderzoek. Het waren inspirerende uitwisselingen tussen ervaringsdeskundigheid en beleid - precies waar we naar streven. Er volgen de komende tijd nog meer presentaties!



José presenteert de resultaten

AFSCHEID VAN RACHEL

door Annette (coördinator)

Wat jammer – een paar maanden geleden namen we afscheid van onze fijne projectmedewerker Rachel. Na ruim twee jaar bij Meetellen sloeg ze andere wegen in en we wensen haar daar natuurlijk alle goeds op toe.

Lieve Rachel, heel veel dank voor alles wat jij Meetellen, het panel en ons team hebt gegeven. Je warmte en rust, je opgeruimde aard, je vriendelijkheid, je betrokkenheid en nooit aflatende inzet en motivatie hebben ons zoveel goeds gebracht. Je was een superfijne collega voor ons allemaal. We weten dat je Meetellen nog graag volgt en dat je ons altijd een warm hart zal blijven toedragen. Dat is wederzijds, we blijven daarom verbonden. Heel veel succes met al je nieuwe keuzes voor de toekomst!



NIETS OVER ONS ZONDER ONS

door Corrie (panelmedewerker)

In 2016 heeft Nederland de VN Verklaring Handicap ondertekend. De gemeente Utrecht heeft als vervolg daarop het monitoroverleg VN-Verdrag Handicap ingesteld. Vanuit Meetellen neem ik regelmatig deel aan dit monitoroverleg, waar we met verschillende organisaties kijken hoe de stad toegankelijker en inclusiever kan worden. “Niets over ons zonder ons” is een belangrijk uitgangspunt als het gaat om de rechten van mensen met een beperking.



Wij onderzoeken onder andere bij organisaties en gebouwen of mensen met een beperking er goed terecht kunnen. Daarnaast vragen we of bezoekers zich welkom voelen. Tot nu toe doen we dit op een onopvallende manier. Er is nu een plan om mensen directer te vragen naar hun mening.

Wij willen mensen met ervaring een vragenlijst laten afnemen bij bezoekers en deelnemers bij welzijnsorganisaties en belangenorganisaties. Meetellen in Utrecht heeft ervaring met deze manier van werken. Momenteel wordt onderzocht of er financiering beschikbaar is voor het ontwerpen en uitwerken van deze vragenlijst. Mijn motivatie om hieraan mee te werken is persoonlijk. Vanaf mijn geboorte heb ik een lichte lichamelijke beperking door spasme en daarnaast ervaring met depressie. Zo maken we samen Utrecht steeds toegankelijker.

SAMEN WERKEN AAN TOEGANKELIJK VERVOER VOOR IEDEREEN

door Jacko en Sophie (onderzoekers)

De afgelopen maanden hebben we samen met Stichting Al Amal onderzoek gedaan naar vervoersbehoeften voor ouderen met een migratieachtergrond in Utrecht. Dit was een opdracht van de gemeente Utrecht - ze willen ervoor zorgen dat vervoer voor iedereen toegankelijk is. In ons onderzoek wilden we weten: Hoe reizen ouderen met een migratieachtergrond? Kunnen ze overal makkelijk komen? En kennen ze de regelingen die er zijn?



Joelle ontvangt de ingevulde vragenlijsten van Anissa (Al Amal)

Samen met onze panelmedewerkers en de gemeente hebben we een vragenlijst opgesteld. Deze heeft Al Amal afgenomen bij de ouderen die zij begeleiden. In maart hebben we onze resultaten al gepresenteerd aan de gemeente. Wat een fijne samenwerking en een waardevol onderzoek!

Op basis van ons onderzoek en gesprekken met inwoners zal de gemeente nu aan vervoer werken dat toegankelijker en gelijkwaardiger is voor iedereen. Ze geven extra aandacht aan mensen met een smalle beurs en ouderen met een migrantenachtergrond. Een concrete stap is bijvoorbeeld een kortingsregeling van 40% op OV-daluren voor U-pashouders.

We vinden het fantastisch dat we kunnen bijdragen aan deze belangrijke stappen van de gemeente - samen met onze nieuwe samenwerkingspartner Al Amal. Dit najaar voeren we dit onderzoek nog een keer uit en kijken we of we verschillen zien met de uitkomsten van het eerste onderzoek.

“Ik weet hoe belangrijk het is om volwaardig mee te kunnen doen in de samenleving, op een manier die bij je past.”

quote Corrie

DISCO OP DE WILG

door Joelle (projectmedewerker) en Ceriël (panellid)

Elke maand is er een gezellige disco op De Wilg! Panellid Ceriël is DJ voor deze disco en vertelt hoe het werkt.



Ceriël in zijn element als DJ

Samen met een groep van 6 à 7 DJ's en begeleiders van De Wilg zorgen ze voor een leuk thema, zoals kerst of zomer. Het kan grappig worden - een keer draaide Ceriël muziek in een pyjama volgens het thema van het pyjamafeestje. De DJ's draaien elk een half uurtje muziek, en er kan natuurlijk gedanst worden! Iedereen mag meedoen bij de disco! De disco is voor alle leeftijden, ook voor mensen met beperkingen. Als het te druk wordt, kun je even rustig zitten.

Het is altijd een gezellige avond, zegt Ceriël. Hij vindt het zelf heel leuk om DJ te zijn: "Ik luister elke dag naar muziek, ik ben echt een muzikman!" De volgende disco is op 11 april met karaoke, van 19:30 tot 22:30 uur.

MEETELLEN ADVISEERT OVER BURGERINSPRAAK

door Monique (panelmedewerker)

We werden hartelijk ontvangen door Veerle van gemeente Utrecht op de kennisbijeenkomst over burgerberaad op 4 februari. Meetellen werd gevraagd advies te geven over de toegankelijkheid van burgerinspraak en daarom waren Bram, Ineke, Annette en ik aanwezig. Het eerste deel van de bijeenkomst was plenair, en ging over het ontstaan



Team Meetellen adviseert over burgerinspraak

van het principe burgerberaad. Vervolgens waren er verschillende workshops waaruit gekozen kon worden. Eén workshop ging over de adviezen van Meetellen, waar ongeveer zeven mensen in geïnteresseerd waren, zoals leden van het Wijkteam en de Gemeente Utrecht. Er ontstond een levendig gesprek over hoe wij als Meetellen burgerinspraak toepassen. Zo vinden wij het belangrijk om ook alleen als toehoorder aanwezig te mogen zijn bij een inspraakavond. We hebben o.a. ons onderzoek over toegankelijkheid onder de aandacht gebracht en gewezen op wat verder belangrijk is bij burgerraadplegingen. De bijeenkomst eindigde plenair met een samenvatting van de workshops, gevolgd door een borrel. Meetellen is positief onder de aandacht gekomen!



MENSENRECHTEN VOOR VANDAAG EN MORGEN

door Monique (panelmedewerker)

Als vertegenwoordiger vanuit Meetellen was ik aanwezig bij de Impact Night. Een bijzondere avond, georganiseerd door de Gemeente Utrecht en de Universiteit Utrecht ter ere van de Dag van de Rechten van de Mens. Deze avond op 10 december 2024, draaide om mensenrechten – niet alleen voor vandaag, maar ook voor toekomstige generaties.

De eerste sessie ging over de kracht en macht van taal en verhalen in het recht en de democratie. Over de toekomst van democratie en mensenrechten. Bijzonder hoogleraren gingen hierover in gesprek met het publiek. We werden na dit interactieve deel uitgenodigd een gedicht te schrijven over democratie. Een aantal mensen kon dit mooi en inspirerend voordragen.

De tweede sessie stond in het teken van democratie en duurzaamheid. We spraken over onze gezamenlijke verantwoordelijkheid voor een gezonde, veilige leefomgeving en een rechtvaardige stad. De gemeente zet zich steeds meer in voor nieuwe vormen van burgerparticipatie en georganiseerde burgerraadplegingen om Utrecht eerlijker en inclusiever te maken. Een mooi voorbeeld hiervan is Meetellen! Het was leuk om namens Meetellen aanwezig te zijn. Een inspirerende avond.

Jaargang 13, nummer 42, april 2025

Lid worden of meer informatie: www.meetellen.nl

Facebook: www.facebook.com/MeetelleninUtrecht/

Aan-/afmelden nieuwsbrief: utrecht@meetellen.nl