

JANUARI 2020

# NIEUWSBRIEF

meetellen  
UTRECHT



## EN HET ONDERZOEK LOOPT...

door Majid en Bram (panelmedewerkers)

Het nieuwe onderzoek van Meetellen in Utrecht loopt inmiddels alweer twee maanden. In de vorige nieuwsbrief heb ik verteld dat het onderzoek over jouw 'Ervaringen met de uitkering' wordt uitgezet bij alle panelleden, via de post, je mail of op verschillende locaties in de stad.

Dat laatste wil ik graag even uitlichten voor je. Want wat houdt dat in, zo'n afname op locatie? Voordat zo'n onderzoek echt voor je ligt gaat er een hoop aan vooraf. Eén van de dingen die wij moeten doen is om contact te leggen met de verschillende organisaties in de stad. Dat kan een zorgaanbieder zijn of een activeringsplek waar je kunt werken en waar je aan dagbesteding mee kunt doen. Maar ook een inloop waar bezoekers met vragen terecht kunnen of vrijblijvend binnen kunnen lopen voor een bakje koffie. Dit keer was aan Kirsten en mij (Majid) de eer.

Eerst gaan we met elkaar in overleg welke organisaties we zullen benaderen om een bezoekje aan te brengen. Uit een lijst van organisaties kiezen wij de plekken waar wij veel van onze panelleden kunnen bereiken of ons best kunnen doen om nieuwe panelleden te gaan werven.

Dan gaan wij ze mailen, bellen of we gaan langs om contact te leggen. Bij sommige organisaties lukt het na één

mailtje al omdat ze bekend zijn met Meetellen en ons werk. Bij anderen moeten we meerdere mailtjes sturen en soms ook bellen. Uitleg geven over onze organisatie, uitleggen wat wij dan komen doen en waar het voor dient helpt dan!

Het is dus soms even volhouden, maar altijd komen we weer op mooie plekken in de stad. Zo is het ons al gelukt om vorige maanden op veel plekken onze vragenlijsten af te nemen.

Onze dank is groot aan alle organisaties die het mogelijk hebben gemaakt. Bedankt ook als je hebt meegedaan met het invullen! De bonnen gaan we ongeveer half februari verloten. In september zullen de resultaten gepresenteerd worden.



Bram (links) en Majid (rechts) bij een afname

Samen met mijn collega Bram ben ik bij Food for Good geweest. Bram vertelt daar het volgende over:

Begin december waren Majid en ik bij Food for Good in Transwijk voor het afnemen van onze vragenlijst over ervaringen met de uitkering en het zetten van een volgende stap. We troffen een grote groep met deelnemers van jong tot oud. Na een introductie door Majid vroegen we alle aanwezigen of ze de vragenlijst wilden invullen. Niet alle deelnemers waren te porren maar gelukkig waren er toch een aantal mensen die dat wel wilden. Met deze en andere afnamen zijn er nu al rond de 200 ingevulde vragenlijsten. En we zijn er nog niet, er volgen nog meer!

**Wil jij ons op een locatie zien waar jij graag komt? Tip ons, dan komen wij langs! Blijf intussen aub je mening delen zo kunnen wij ons blijven inzetten om je stem te laten horen. De gemeente wil nog steeds graag horen wat jullie belangrijk vinden!**

## AAN HET WOORD...



Panellid Marcel vertelt wat zijn vrijwilligerswerk voor hem betekent: "Ik ben kok in de Wijkplaats in Lombok. Daar mag ik één keer per maand op zondag koken en de afgelopen zondag heb ik lasagna gemaakt voor 40 personen. Het was heel goed gelukt en iedereen vond het lekker. Blijkbaar kan ik toch iets goed 😊"



Nanda met haar collega Ahmed aan het werk voor Meetellen

## ONTBIJTJE BIJ GEMEENTE

door Nanda (panellidmedewerker)

Het moet niet gekker worden: ontbijten bij de gemeente Utrecht... Met het slaap nog in de ogen fiets ik naar het Stads Kantoor waar ik wordt onthaald met croissantjes, een eitje en natuurlijk koffie om écht wakker te worden. De ontbijtsessie die ik bezoek is er één uit vier over geldzorgen. Vandaag gaan we ons verdiepen in de combinatie eenzaamheid en geldzorgen.

Het is het wel waard om over dit onderwerp met anderen uit te wisselen. Ook wel een onderwerp wat mij aan het hart gaat omdat geldzorgen en eenzaamheid elkaar versterken, zo bleek ook wel uit het gesprek. Als je weinig te besteden hebt, is de kans dat je in een isolement kunt belanden aanwezig. Daarom kan het bijvoorbeeld belangrijk zijn om vrijwilligerswerk te doen, zodat je collega's hebt en een zinvolle bezigheid.

Er zijn tijdens de sessie vele kanten belicht, maar vooral bleek hoe belangrijk maatwerk in het aanbod van buurtactiviteiten is. Betaalbare of gratis eetinitiatieven in de stad en ook dat initiatieven die goed werken financieel ondersteund blijven.

Het blijkt ook belangrijk dat de schaamte en het taboe op het hebben van weinig geld wordt doorbroken. Dat erover gepraat mag en zelfs móet worden, omdat armoede bestáát. Door het te benoemen kan er ook meer zorg komen voor mensen met weinig geld en gericht beleid worden ontwikkeld. Ik vond het erg leuk om hier bij te zijn, zeker omdat het deel uit maakte van meer sessies over geldzorgen.

**"Ik hoop dat de gemeente met alle inbreng iets moois kan doen!"**



# INTERVIEW MET COLLEGA NATASJA

door Kirsten (projectmedewerker)

## Kan je iets over jezelf vertellen?

Ik ben Natasja, 37 jaar en ik heb altijd in Utrecht gewoond. Ik ben dakloos geweest en sinds vijf jaar heb ik mijn eigen huisje. Nu loopt alles weer op rolletjes.

## Hoe lang werk je als panelmedewerker bij Meetellen?

In 2016 ben ik begonnen bij Meetellen. Ik ben er anderhalf jaar tussenuit geweest, omdat ik geopereerd ben aan mijn rug en daar moest ik van herstellen. Nu ben ik sinds een paar maanden weer terug.



Natasja (links) met Kirsten

## Wat vind je leuk aan Meetellen?

Het is een goeie organisatie. Ik kom op verschillende locaties waar mensen met problemen zijn bijvoorbeeld met psychische klachten. Je komt in een wereld waar je zelf nooit zou komen als je gewoon bij bijvoorbeeld de AH werkt. Het interesseert me hoe mensen er weer bovenop kunnen komen of hoe ze in die situatie gekomen zijn. Bij Meetellen kom je daarmee in aanraking. Ik leer verschillende locaties kennen, waar ik eerder nog niet van gehoord heb. Zoals Herstart, U2Bheard. Je komt erachter dat er best veel dingen zijn voor mensen die dakloos zijn.

## Welke werkzaamheden bij Meetellen vind je interessant om te doen?

Ik vind enquêtes afnemen wel leuk, vooral bij locaties die ik nog niet ken om inzichten te krijgen hoe het daar gaat. En als de resultaten er zijn dan ben ik daar altijd erg benieuwd naar. Het kan dan toch anders zijn dan ik had verwacht.

Het leukst vind ik dat ik geleerd heb om voor een grote groep de onderzoeksresultaten te presenteren. Vroeger kon ik nog niet eens voor vijf mensen praten zonder dat ik rood werd of begon te stotteren. Zo heb ik bij de gemeente voor 200 man gesproken en ben ik zelfs met wethouder meneer Diepenveen in gesprek gegaan voor het publiek.

Ik vind het ook leuk dat je samenwerkt met de gemeente, Volksgezondheid. Je komt met mensen zoals Diepenveen in aanraking, waar je anders niet mee in aanraking zou komen.

## Wat vind je niet zo leuk aan Meetellen?

Door de regen fietsen van locatie naar locatie, haha.. Ik heb al lang gezegd dat we een keer goeie regenpakken met ons Meetellen-logo erop moeten aanschaffen. En dat is dan gelijk reclame!



Trots op onze nieuwe folders

# NIEUWE FOLDERS

door Annette (coördinator)

Meetellen in Utrecht en Meetellen in Amsterdam (pas opgericht) hebben samen met De Omslag in Amsterdam mooie nieuwe folders ontwikkeld. Er zijn 2 folders gemaakt: een voor organisaties en een voor nieuwe panelleden. Je kunt lezen wat het betekent als je panellid wordt. Er zit ook een aanmeldkaart bij, zodat je je gelijk kunt aanmelden.

Nieuwe folders betekent ook: nieuwe teksten! We hebben er als team heel wat overuren in gestoken, maar zijn heel erg trots op het resultaat.

We hebben ook een nieuw logo en nieuwe website: [www.meetellen.nl](http://www.meetellen.nl)



## MEEPRATEN OVER STRESS

door Corrie (panelmedewerker)

In december heb ik voor de tweede keer deelgenomen aan de klankbordgroep 'samen vrij van stress'. De bijeenkomst was in het 3-generatie-centrum Kanaleneiland en werd georganiseerd door Feya en Karen van Pharos, een landelijk expertisecentrum dat zich bezighoudt met gezondheidsverschillen. Het is de bedoeling dat dit onderzoek wordt toegepast in twee Utrechtse wijken en in de wijk Vollenhove in Zeist, om zo stressfactoren te helpen verminderen.

We zijn met ongeveer 5 deelnemers. Majid en ik zijn via Meetellen gevraagd mee te doen. De andere vrouwen zijn via andere organisaties gevraagd. Deze andere vrouwen geven leiding aan een groep mensen. Zij brengen ook dingen in die ze in hun groepen meemaken. Het is belangrijk erachter te komen wat de hulpverlener kan doen / doet om stress te verminderen en / of te voorkomen. We bespreken waar we voortdurend stress van krijgen en wat we (kunnen) doen om die stress te verminderen.

Er zijn mensen die in zo'n geval dingen gaan opruimen. Er zijn mensen waar dan niets meer uit hun handen komt en misschien op bed gaan liggen. Er zijn ook mensen die er met anderen en/of hulpverleners over gaan praten, maar dat er dan niet wordt doorgepraat over de echte problemen. Dat wordt soms heel naar gevonden. Voor mezelf hoop ik o.a. door het meedoen met deze praatgroep te bereiken dat ik minder snel 'van de kook' ben en niet zo gauw in paniek raak. Aan het eind is er gelegenheid om mee te lunchen. Het was niet de laatste keer, in 2020 zal het onderzoek verder gaan!



Corrie hier met Majid bij een afname



Team Utrecht en team Amsterdam inspireren elkaar

## PRESENTEREN KUN JE LEREN

door Christiaan (panelmedewerker)

Wij zijn met z'n allen naar het team van Meetellen in Amsterdam geweest om gezamenlijk een training te volgen van Annette over pitchen en leden werven. We hebben onze ervaringen gedeeld en ieder maakte zijn eigen pitch, dat is een korte presentatie.

Annette legde ons uit hoe je Meetellen het beste kan uitleggen aan anderen, zoals vertellen wat wij doen en wie wij zijn en hoe je leden werft. Iedereen had zijn eigen manier en we hebben van elkaar geleerd.

Ook hebben we een training gehad van Annet van den Akker, voormalig medewerker bij de gemeente. Zij heeft ons een training gegeven over presenteren en wat daarbij komt kijken. Ze had goeie tips die we kunnen gebruiken, zoals dat je dicht bij jezelf moet blijven en dat je je eigen woorden moet gebruiken. Of dat je mensen niet in de ogen hoeft te kijken in de zaal, maar dat je naar de voorhoofden kunt kijken.

Na afloop van de training kregen we een certificaat. Ik vond het zeer leerzaam. Ik heb al veel ervaring maar vond het een goeie update.



Christiaan en Jeroen oefenen hun pitch voor de groep



## EEN MOOIE ERVARING

door Nanda (panelmedewerker)

Spannend: voor het eerst sinds ik bij Meetellen werk, mag ik een deel van ons laatste onderzoek 'Meetellen én meedoen' (d.m.v. vrijwilligerswerk en activiteiten) gaan presenteren bij de afdeling Volksgezondheid van de gemeente Utrecht.

We hebben als team al heel hard geoefend, maar toch even afwachten hoe het is om het officieel voor een publiek te moeten doen. Ik voel mij wel erg betrokken bij het onderwerp omdat ik zelf ook al tien jaar vrijwilligerswerk doe en dat heel fijn en zinvol vind om te doen. Dat helpt....

De medewerkers van de gemeente hadden de volledige aandacht en stelden na de presentatie ook interessante, inhoudelijke vragen zodat we met elkaar in gesprek konden gaan. Ik vind het altijd leuk als dat gebeurt. Je leert van elkaar: wij hebben écht iets te vertellen vanuit de ervaring van bijvoorbeeld onze panelleden en de medewerkers van de gemeente spreken vanuit hun eigen werkervaring.

Ik ben er erg enthousiast over en ook trots op de manier waarop wij als panelmedewerkers van Meetellen zo'n onderzoek op een professionele manier kunnen neerzetten!



Nanda (tweede van rechts) in afwachting van haar presentatie



Aandachtig gehoor voor Nanda



Corrie helpt iemand bij het invullen van de vragenlijst

## TEVREDENHEIDSONDERZOEK MAATJESPROJECT

door Corrie (panelmedewerker)

In het najaar van 2019 heeft Meetellen een tevredenheidsonderzoek gedaan onder de deelnemers van het Maatjesproject van de Tussenvoorziening. Een deel van de deelnemers heeft de vragenlijst thuis ingevuld of op een andere plek.

Op woensdag 16 oktober zijn er een paar mensen naar het adres van Meetellen gekomen om de vragen te beantwoorden. We hadden een grote tafel met drinken neergezet. Er waren ook een paar mensen van de Tussenvoorziening bij. De deelnemers kenden een of meer van hen. Zij waren daardoor niet helemaal onder vreemden. Het gaf hen wat meer vertrouwen.

Betty en ik waren behulpzaam bij het invullen van de vragenlijst als dat nodig was. We maakten ook een praatje met deelnemers als ze dat wilden en iedereen kreeg een presentje voor het meedoen.



Betty geeft een presentje



Deelnemers van het Maatjesproject op De Stadsbrug





We zitten nog steeds in De Stadsbrug, maar zijn van boven naar beneden verhuisd.



## MEETELLEN IS VERHUISD!



En we hebben nu ook ruimte voor onze mooie nieuwe banner!



Iedereen is blij met het nieuwe kantoor.



Maartje komt langs om afscheid te nemen van het team. Ze doet een stapje terug bij Meetellen. Bedankt Maartje!



Han van Volksgezondheid bespreekt met ons een vragenlijst over tijdsperspectief onder daklozen. Een mooi en bijzonder onderwerp!



In deze maanden worden er interviews afgenomen over ervaringen met de uitkering. Dankjewel als je ook hebt meegedaan!



Christiaan en Majid voeren de respons in zodat de onderzoekers straks de resultaten uit kunnen draaien.



# EENZAAMHEID, WIE KENT HET NIET...

door Majid (panelmedewerker)

Durf jij te praten of vertellen over jouw ervaringen met eenzaamheid? Dat is best lastig voor veel mensen denk ik. Ik durfde het eerst ook niet, ik kreeg gelijk een rooie kop als ik moest vertellen over mijn ervaringen of mijn mening geven voor een groep mensen, soms een grote groep en soms wat kleiner.

Maar nu, jaren bij Meetellen, heb ik geleerd hoe ik dit kan doen, door de trainingen die we hebben gehad. Ik durf! Om mijn verhaal en mijn ervaring met dakloosheid, verslaving en depressies te vertellen zodat ik anderen hiermee kan helpen.

Zo ook de vraag om mee te doen op 14 november 2019 als ervaringsdeskundige aan een bijeenkomst over 'Eenzaamheid en Psyche', georganiseerd door Pharos kenniscentrum, Trimbos instituut, GGD en de gemeente Utrecht.



Majid aan het woord

Dat gingen wij doen met een drietal collega's vanuit Meetellen in Utrecht. Ook binnen het Meetellen team hebben een aantal panelmedewerkers ervaring met eenzaamheid. We wilden hierover vertellen om medewerkers van verschillende organisaties te leren hoe de praktijk is.

Waar lopen we in het echte leven tegenaan? Wat kunnen oplossingen zijn? Kunnen we handvatten bieden om eruit te komen? Waar begint het probleem? Hoe zien wij of ervaren wij het als ervaringsdeskundige?



Majid wordt geïnterviewd door Manja van Volksgezondheid

Mijn verhaal ging over mijn ervaringen in de maatschappij en met mijn Marokkaanse roots. Ik ervaarde dat ik klem zat tussen twee paden, wie ben ik nu echt? Waar hoor ik bij en dat kan behoorlijk eenzaam en depressief maken.

“Ik ervaarde dat ik klem zat tussen twee paden, wie ben ik nu echt?”



Ik voel me niet zo vertegenwoordigd in het reguliere zorgland. Begrijpen mijn begeleiders en zorgaanbieders wat ik heb meegemaakt en hoe het bij ons thuis aan toe ging. Dat bij ons veel taboes spelen waar je niet over praat, dat wil ik graag doorbreken. Je kan je problemen alleen oplossen als er geen taboes over zijn, of stigma's. Dat zijn ook thema waar ik graag meer over zou praten en vertellen om er met elkaar en zelf bewuster mee om te gaan en er anderen mee te helpen.

Durf jij ook vaker over je meningen en ervaringen vertellen, meepraten over een onderwerp waar je mee te maken hebt gehad? Of wil je dit leren. Vertel het ons en misschien kun je een keer mee naar een bijeenkomst voor ervaringsdeskundigen, of in een klankbord groep meedoen.



Ook Ron (midden) van het Imago-project werd geïnterviewd

## WIST JE DAT...

- We al zo'n 200 ingevulde vragenlijsten voor ons onderzoek 'Ervaring met de uitkering' hebben?
- Meetellen een nieuwe website heeft: [www.meetellen.nl](http://www.meetellen.nl)?
- De panelmedewerkers van Meetellen op zoek zijn naar een leuke nieuwe collega? Je kunt altijd contact opnemen als je interesse hebt!
- Meetellen in Amsterdam officieel van start is gegaan in september 2019? Wij zijn trots en blij met de samenwerking!



## MEETELLEN FILMFEEST

door Betty (panelmedewerker)

We vonden het tijd worden om eens iets gezelligs te doen met het team zo rond Sint en Kerst. De keuze viel op een filmavond en de film was 'I, Daniël Blake', een Engelse film over een man die veel problemen tegenkomt, omdat hij niet meer kan werken. Iets waarin veel van ons zich in herkennen!



Nanda en Betty zorgden voor genoeg zoetheid

Ik bood het aan om het bij mij thuis te vieren en het hele Meetellen team is gekomen. We hebben eerst heerlijk gegeten, Chinees en patat!

Twee collega's waren jarig en dat werd ook extra gezellig met heerlijke taart die Nanda had gemaakt.

Ik had een party-boom gemaakt en ook voor wat lekkers gezorgd. Collega Bert nam de avond meteen afscheid. De jarigen kregen een leuk cadeautje en Bert een afscheidscadeau. Voor tijdens de film had ik popcorn gemaakt. Het was een heel gezellige en fijne avond geworden!

## COLOFON

Jaargang 8, nummer 24  
januari 2020

### Teksten:

Bram Heshof, Nanda van Koutrik, Corrie Lam, Kirsten van Zon, Christiaan Elnik Schuurman, Betty Badal, Majid el Andichi en Annette Schlingmann

### Foto's:

Gerbrand Langenberg, Jacko de With, Annette Schlingmann, Betty Badal, Kirsten van Zon en Esmeralda van der Naaten

Als je je wilt afmelden voor de nieuwsbrief van Meetellen in Utrecht, stuur dan een e-mail naar [utrecht@meetellen.nl](mailto:utrecht@meetellen.nl).

Lid worden of meer informatie:  
kijk op onze website  
[www.meetelleninutrecht.nl](http://www.meetelleninutrecht.nl)