

MEI 2020

NIEUWSBRIEF

meetellen
UTRECHT



Leeg Utrecht (foto Gerbrand)

BIJZONDERE TIJD

In deze bijzondere tijd hebben wij een speciale nieuwsbrief gemaakt. Want alles was ineens anders en wij vinden dat we daarover met elkaar moeten blijven praten! Daarom komen in deze brief medewerkers, panelmedewerkers en panelleden aan het woord over... zichzelf! Want hoe beleven zij de coronacrisis waarin we gedwongen zijn om thuis te blijven en weinig anders kunnen doen dan af en toe naar het park? Sommigen vinden hun weg en zien er de positieve kant wel van in, anderen hebben het moeilijker.

We zijn ook benieuwd naar jouw verhaal. Wil je het delen? Stuur het naar utrecht@meetellen.nl met een mooie passende foto erbij! Dan plaatsen wij dat weer op Facebook en onze website.



De trekking van de winnaars in coronatijd

GELUKKIGE WINNAARS

door Annette (coördinator)

Eindelijk is het zover, de jaarlijkse verloting van 20 VVV bonnen onder de panelleden. Wie zijn de gelukkigen dit jaar? In ieder geval gunnen wij het iedereen die onze vragenlijst had ingevuld. Bert en Christiaan bedenken een veilige en ludieke manier voor de trekking in coronatijd. Ze pakken er een handige knijper bij uit het magazijn van het clean-team en blijven zo automatisch op veilige afstand van elkaar. Slim bedacht!

De winnaars worden getrokken en daarna gebeld. Wat zijn ze allemaal blij! Sommigen kunnen het haast niet geloven en denken dat het een grap is. Maar nu de bon van € 20 via Corrie keurig in hun brievenbus terecht is gekomen weet elke winnaar het zeker: het is ècht!

Van harte gefeliciteerd Ahmed, Hans, Cynthia, Nicole, Roelie, Chaima, Gerard, Dave en alle andere winnaars! Ahmed vertelde ons al dat hij er een spelletje van heeft gekocht voor de computer. Wij wensen jullie allemaal veel plezier met de bestemming!



Bert belt met een winnaar: "En jij hebt gewonnen!"



Winnaar Ahmed wist meteen wat hij zou kopen

ONDERZOEK NAAR UITKERING

door Sandra en Jacko (onderzoekers)

Hoi allemaal! Hopelijk gaat het goed met jullie. Ook voor ons als onderzoekers is dit een bijzondere tijd. Gelukkig hadden veel mensen de vragenlijst al ingevuld, hadden we 17 interviews afgenomen en al een groeps gesprek gedaan! Deze periode kunnen we dus thuis hard werken aan het verwerken van alle resultaten.

We werken nu veel digitaal samen, via chat en via beeldbellen. De resultaten uit de vragenlijst hebben we al verwerkt. Met de interviews zijn we nu ook begonnen. Begin september kun je alle uitkomsten van het onderzoek lezen in de rapportage. Maar we vinden het leuk om alvast iets te delen.

WISTEN JULLIE DAT...

- er maar liefst 257 panelleden hebben meegedaan aan het onderzoek over de uitkering en het zetten van een volgende stap?
- 56% makkelijk informatie kan vinden over de uitkering, als dat nodig is?
- 36% het gevoel heeft dat hij/zij zich moet verdedigen tegenover anderen als het gaat om de uitkering?

Een tijdje geleden hebben we via Skype de resultaten met Annette en de panelmedewerkers besproken. Het geeft ons meer inzicht in wat de resultaten betekenen en hoe we bepaalde cijfers kunnen uitleggen. Nu gaan we verder met het analyseren van de gesprekken die we met enkele van jullie gevoerd hebben en daarna beginnen we met schrijven van de factsheet.

WAT EEN GROEPSAPP DOET

door Nanda (panelmedewerkster)

Als gastvrouw mag ik samen met mijn medegastvrouw elke maandagmiddag een aantal vrouwen ontmoeten bij de vrouweninloop van Wegwijs. Een groot deel van hen zijn panelleden van Meetellen. We hebben het altijd heel gezellig samen. Maar in deze tijd kunnen we elkaar niet zien en dat is niet makkelijk. Gelukkig hebben wij een groepsapp! Via onze app lees ik de verschillende verhalen.

De één trekt de natuur in en deelt met ons haar prachtige foto's van natuurgebieden. De ander rommelt wat in haar huisje, waar ze altijd wat te doen heeft. Ook al valt

het binnenblijven haar ook zwaar: zij is degene die de meeste, zeer grappige coronafotootjes en filmpjes deelt op onze app. Weer een ander speelt Wordfeud met mijn medegastvrouw en probeert mooie foto's te maken van de dingen die zij op een fietstochtje ziet. Wat zij erg mist is de buurtkamer waar zij op elke doordeweekse dag te vinden is. Gelukkig heeft ze een zussenapp en heeft ze contact met mensen van haar kerk.

Een ander rijdt een rondje op haar fiets om vervolgens regelmatig op hetzelfde bankje neer te ploffen. Het is inmiddels 'haar' bankje geworden, zo schrijft ze. Zij wordt blij van de ontmoeting met iemand die ze daar regelmatig spreekt en zelfs beter begint te kennen. Iemand die een heel ander leven leidt dan zij, maar zoals ze dat zo mooi omschrijft: het verschil tussen ons valt weg.

Ik geef inmiddels heel veel om deze vrouwen en ik vind het heel moeilijk dat we er juist in deze tijd niet echt voor elkaar kunnen zijn. Het is fijn en vertrouwd om al een aantal jaren elke maandagmiddag op mijn fiets te stappen om hen te zien en te spreken. Het is een troost te weten dat we dat na deze nare tijd zeker weer zullen doen!

POLL CORONACRISIS

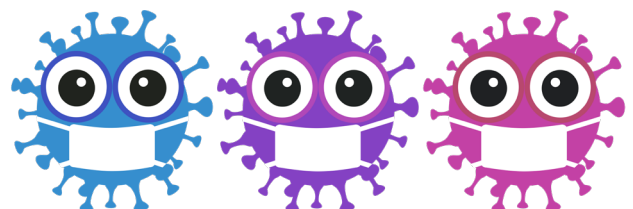
Omdat we benieuwd waren naar de impact van de coronacrisis op onze panelleden hebben we een korte poll gemaakt. We wilden graag weten wat het voor ons panel betekent als bijvoorbeeld dagbestedingsactiviteiten wegvallen en ambulante zorg anders wordt uitgevoerd. Hieronder lees je een eerste korte uitkomst. We hebben 303 vragenlijsten verzonden per mail en 58 panelleden hebben gereageerd.

In hoeverre neem je nog deel aan hetzelfde (vrijwilligers)werk of activiteiten als vóór de coronacrisis?

Het overgrote deel antwoordt op deze vraag dat zij dat niet meer doen of er minder tijd aan besteden. Voor 2 panelleden is er wat dat betreft niets veranderd.

Heb je voldoende bezigheden tijdens de coronacrisis?

Toch zegt meer dan de helft van de panelleden dat zij voldoende bezigheden hebben nu. Ze vermaken zich thuis met puzzelen, wandelen, lezen en investeren meer tijd in hun hobby's. Ruim 31% geeft aan nu niet voldoende bezigheden te hebben. Ze hebben nu minder activiteiten en zeggen het lastig te vinden om dagstructuur vast te houden. Daarnaast missen ze contacten met familie en vrienden.



Heb je voldoende zorg en ondersteuning tijdens deze corona-periode?

De meeste respondenten geven aan dat dit inderdaad het geval is of dat dit op hen niet van toepassing is. Voor 13 % geldt echter dat zij niet voldoende ondersteuning krijgen. In de toelichting schrijven zij vooral het menselijke contact te missen.

Een uitgebreidere uitwerking van de poll volgt binnenkort. Deze zal worden gecommuniceerd met de gemeente Utrecht en publiceren we in de volgende nieuwsbrief.

EVEN VOORSTELLEN

door Annemieke (projectmedewerker)

Kan je iets over jezelf vertellen?

Mijn naam is Annemieke Dijk en sinds maart 2020 draai ik een aantal uren mee bij Meetellen in Utrecht. Er is behoefte aan wat meer ondersteuning op taken omdat Annette het steeds drukker krijgt door meer opdrachten en de oprichting van Meetellen in Amsterdam. En ben ik de gelukkige die voorlopig mag bijspringen.

Wellicht ben ik niet voor iedereen een onbekende. Ik ben 20 jaar werkzaam geweest voor WIJ3.0 en haar voorgangers, in allerlei verschillende functies. In die periode heb ik ook aan de wieg gestaan van Meetellen en ben ik nauw betrokken geweest bij de eerste onderzoeken. Ik vind het dan ook heel mooi en bijzonder om nu weer te kunnen bijdragen. Meetellen is altijd een dierbaar en uniek project voor mij gebleven. Naast mijn werk voor Meetellen, ben ik ook nog werkzaam als docent Social Work op een MBO college in Utrecht en werk ik als GGZ-Agoog in de acute psychiatrie. Ook doe ik samen met een collega teamcoachings met behulp van paarden.



Wat betekent Meetellen voor mij?

Wat Meetellen voor mij zo bijzonder maakt is dat op wetenschappelijk, verantwoorde wijze de stem van kwetsbare doelgroepen wordt gehoord en dat de doelgroep zelf dit onderzoek doet. En dat dit geluid ook meegenomen wordt in allerlei beleidsmatige beslissingen van de gemeente Utrecht en ondersteunende orga-

nisaties. Meetellen heeft aangetoond dat mensen prima kunnen vertellen wat belangrijk is en wat mensen nodig hebben. Daarnaast is het heel mooi om te zien hoe deelnemers zich binnen Meetellen kunnen ontwikkelen en stappen kunnen zetten.

Het is natuurlijk een rare tijd om met een nieuwe baan aan de slag te gaan. Mijn collega's ontmoet ik alleen maar online. Ik vind het knap hoe iedereen nu zijn weg vindt in de digitale wereld en hoe we allerlei creatieve manieren verzinnen om toch door te gaan met het werk en elkaar te blijven zien. Maar, ik kijk er ook naar uit om iedereen 'live' te gaan ontmoeten. Hopelijk kan dat op korte termijn weer.

EENZAME HOOP

door Dennis (panellid)

De eerste weken dacht ik dat het allemaal wel meeviel. Nu is de waarheid als een bom ingeslagen. Eenzame dagen weg van familie en vrienden. Iedereen zo ver weg en toch dichtbij. De eerste dagen leek het erg veraf. De weken die volgden probeerde ik mijn hoofd rustig te houden en niet gek te worden door alles om mij heen. Op een bepaald moment viel er een rust over me heen en pakte ik dingen op die ik al een tijdje had laten liggen.



Dennis op de paneldag

Een nieuwe manier van leven kwam om de hoek, mensen vonden toenadering op afstand en een ongekende saamhorigheid groeide. Zelf besloot ik mij minder op het nieuws te focussen en een dagelijkse routine na te leven, waardoor mijn dagen wat overzichtelijker werden. Wel bleef mijn angst voor depressieve gevoelens en eenzaamheid. Mijn grootste gemis is vooral mijn zoontje, die ik alleen nog maar via videobellen zie. En mijn oma die ik via de brievenbus spreek of over de telefoon.

Maar mijn hoop is wel dat wij hier sterker uitkomen en stil staan bij de mensen die nu ziek zijn of al niet meer onder ons zijn. Maar sta ook stil bij een nieuwe samenleving die hier waarschijnlijk uit gaat komen. We zijn samen sterk.

Om mijn moeder vrij te citeren:

“Luister naar je hart, dat klopt altijd”



EEN MOOIE SAMENWERKING

door Ria, Willem en Clifton, voorlichters van het Imago project



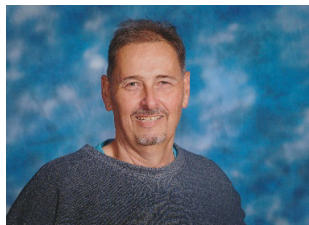
Willem (2e van rechts) als panellid bij een advies voor Meetellen

Vanaf de start is er tussen Meetellen en het Imago-project van De Tussenvoorziening een verbinding. Het past dan ook mooi bij elkaar! Waar Meetellen via onderzoek een stem laat horen geeft Imago geeft voorlichting over de achtergrond van dak- en thuislozen of mensen in de hulpverlening. Voorlichters vertellen hun verhaal aan allerlei groepen in de samenleving om een reëel beeld neer te zetten. Veel voorlichters van Imago zijn panellid van Meetellen en hun begeleidster Lilian Bos adviseert bij de uitkomsten van onderzoeken. Wat zijn de ervaringen van voorlichters met Meetellen en hoe beleven zij de coronatijd?

Willem, Ria en Clifton komen aan het woord.

Willem Borren

Onlangs werd Willem lid van Meetellen nadat hij een bijdrage leverde aan een groepsgesprek over gezondheid. "Ik vind het belangrijk dat de gemeente informatie verzamelt en goed op de hoogte is wat bij ons speelt. Bijvoorbeeld dat mensen met weinig inkomen helemaal niet voldoende geld hebben om gezond te kunnen eten."



Momenteel gaat het beter met Willem. Hij kan werken bij het Leger des Heils als ondersteunend begeleider. Zijn gezondheid is inmiddels beter, maar hij maakt zich via de cliëntenraad van de Tussenvoorziening en de Achterkant nog steeds sterk voor mensen in de maatschappelijke opvang. "Juist in tijden van corona is het belangrijk dat we hun stem vertegenwoordigen."

meetellen
UTRECHT

Ria Kuijf

Ria is naar meerdere bijeenkomsten van Meetellen geweest en vult nog altijd de enquêtes in. Zij moet vanwege haar gezondheid thuis blijven en is alleen. Haar zoon heeft veel boodschappen voor haar gedaan, dus ze kan nog even voorruit. Ze vermaakt zich met het maken van legpuzzels en leest graag. Nu zit ze vaker achter de computer omdat ze bezig is met het schrijven van een boek over haar leven.



Ria achter haar puzzel

Clifton Ceder

Bij Meetellen heeft Clifton meegekeken naar teksten of ze ook begrijpelijk zijn voor iedereen." Ik zeg het gewoon als ik het niet begrijp." "Wat ik echt leuk vond is dat ik naar het feest kon komen van Meetellen. Ik was eerst moe, maar dat verdween toen ik allemaal bekenden tegenkwam van theater Stut. Ik heb echt genoten." "Momenteel kan ik gelukkig nog werken bij 50-50. Maar ik kan nu niet naar de pedicure. Daardoor heb ik veel pijn aan mijn voeten en raak ik snel geïrriteerd. Ik hoop dat ik kan blijven werken, want met zere voeten gaat dat steeds lastiger. In het weekend vind ik het echt niet leuk en kom ik laat mijn bed uit. Ik vind dit een rottijd. Ik voel me nu helemaal eenzaam als ik thuis ben, want ik zie dan niemand."



Clifton danst samen met het Stutkoor op de paneldag

Dankjewel lieve voorlichters, voor jullie mooie bijdrage! Veel succes, sterkte ook in deze tijd en we hopen jullie snel weer tegen te komen!

EEN BELLETJE DOET GOED

door Betty en Corrie ((ex-)panelmedewerkers)

Het is maar een vreemde tijd en Corrie en Betty willen graag eens horen van elkaar hoe het gaat. Betty is sinds een tijdje niet meer werkzaam bij Meetellen, maar ze laat gelukkig nog regelmatig van zich horen in de groepsapp. Corrie en Betty hebben af en toe nog persoonlijk contact en in deze crisistijd hebben zij elkaar ook gebeld. En hun gesprek delen ze graag met ons!

Hoe is het voor jou in deze coronatijd?

Betty: moeilijk, zwaar, angstig, ik heb gemengde gevoelens. Verplicht rekening moeten houden met alles en iedereen. Het is erg wennen om je zo aan deze regels te moeten houden. Corrie: Deze coronatijd is voor mij ook lastig. Gelukkig niet héél erg moeilijk in mijn omstandigheden. Ik kan met mijn gezondheid dagelijks een stukje buiten gaan lopen en af en toe naar de winkel gaan.

Wat doe je nu anders dan anders?

Corrie: normaal gesproken vind ik het fijn om met het openbaar vervoer te reizen. Nu kan dat niet voor mij. Dat mis ik heel erg. Vrijwilligerswerk doen op kantoor en in de stad kan ik nu ook niet. Ook sommige mensen niet in het echt zien mis ik. Met wat mensen heb ik gelukkig via de telefoon, app of computer contact. Betty: Ik doe nog steeds 3 dagen in de week vrijwilligerswerk. We mogen niet meer overdag werken. We gaan eind van de dag naar het werk, als er bijna niemand meer op de afdeling is. Zo is het stuk veiliger voor ons om te werken.



Betty en Corrie werkten altijd graag samen

Wat mis je vooral?

Betty: ik mis mijn dagelijkse contacten. Bijvoorbeeld mijn koffiemaatje. Op mijn werk zie ik nu ook geen mensen meer. Ik kan nergens naartoe en voel me letterlijk gevangen in deze situatie. Ik ben ook angstig. Heb een moeder van 91 jaar in Suriname. Stel dat haar iets ernstig overkomt en ik moet met spoed naar Suriname, dan kan ik niet vanwege de lockdown! Angst heb ik ook als ik boodschappen ga doen en om naar buiten te gaan. Angstig om te horen dat er zoveel mensen ziek zijn en gestorven zijn. Er zijn nog altijd mensen die zich niet aan de regels houden (1,5 m). Corrie: we zouden nog een paar keer een toneelstuk opvoeren. Dat kan niet doorgaan. We gaan via de computer wel wat vragen over het

stuk beantwoorden is de bedoeling. Het naar de winkel gaan vind ik moeilijk. Hou ik wel genoeg afstand, loopt er niemand te dichtbij. Laatst maakte ik een wat langere wandeling. Ik merk dat ik er moe van word. Dat was vóór deze crisis minder.

Wat vind je een voordeel?

Betty: de regel van 1,5 m afstand houden vind ik mooi en een gezonde regel. Als ik in de rij sta bij de kassa, heb ik nu geen hijgende, kuchende, hoestende of niezende mensen achter mij en daarom vind ik 1,5 m afstand mooi! Ik vind het heel mooi om te horen, dat mensen in deze tijd elkaar helpen en steunen van een afstand!!! Corrie: het is mooi om te zien en horen dat er mensen zijn die boodschappen doen voor een ander, eten brengen, bloemen geven etc.

Wat doe je om deze tijd te doorstaan?

Corrie: ik maak altijd graag puzzels in een puzzelboekje, luister naar de radio, kijk tv, zit wat achter de computer. Ik ben wol gaan kopen en ben nu bezig een das te breien. Meestal maak ik een wandelingetje en doe 1x in de week mijn boodschappen. Betty: ik kom mijn dagen door met boodschappen halen en het lopen naar mijn werk. Dan heb ik mijn dagse loopje gehad. Ik doe mijn huishouding, kook graag, altijd wat te doen in huis, luister muziek, heb contacten via app, tv en YouTube filmpjes kijken!!!

ANDERS MAAR NIET ALTIJD VERVELEND

door Christiaan, Bert en Nanda (panelmedewerkers) en Annette (coördinator)

De coronatijd brengt veranderingen, uitdagingen en soms ook voordelen. Vooral Bert ziet het positieve er wel van in en past zich gemakkelijk aan. Hij dwaalt door de lege binnenstad en koopt gewoon zakdoekjes in plaats van toilet papier.

Nu alles anders gaat heeft Christiaan wat moeite met het vasthouden van het werk maar hij past zich aan. Hij is nog steeds dankbaar dat de Altrecht-tijd achter hem ligt. Nanda geniet op haar balkon en komt tot nieuwe activiteiten. Op de pagina hierna lees je er meer over.

“Er valt gelukkig ook iets positiefs te maken van deze crisistijd!”



Christiaan

Ik ben enquêteur bij Meetellen. Dat kan ik voorlopig niet doen. We zijn bezig met een onderzoek over tijdspectief. We hebben er een aantal binnen gehaald en na de crisis willen wij weer verder gaan met het onderzoek. Collega's spreek ik nu via G-mail en Skype. Leuk, maar ik vind het in het echt en samen makkelijker en gezelliger. Maar het moet maar even zo! Gerbrand heeft mij pas ook op de foto gezet. Ik mocht kiezen waar en ik heb het WA-huis gekozen omdat ik blij ben dat ik dat overwonnen heb.



Nanda

Een voordeel van deze tijd is dat het zonnetje schijnt alsof er niets aan de hand is en de natuur zich op allerlei manieren laat zien én horen. Als ik wakker word, hoor ik het geluid van alle vogels die weer voorzichtig voorbereidingen treffen voor het maken van nestjes. Zittend op mijn balkon probeer ik de rust te vinden om te lezen en tot mij door te laten dringen wat deze tijd met mij doet.

Het gekke is dat ik mij besef, dat ik in tegenstelling tot allerlei andere, vaak werkende mensen, niet geconfronteerd wordt met werkstress omdat je bijvoorbeeld in één van de cruciale beroepen zoals de zorg of het onderwijs werkt. Ook behoor ik niet tot die mensen die van de één op de andere dag moeten stoppen met hun bedrijf, met alle financiële problemen van dien. Om maar niet te spreken van het aantal mensen dat nu werkloos raakt. Ik daarentegen ontvang mijn uitkering keurig op tijd....

Vlak voor deze coronacrisis kocht ik het boek van Herman Finkers: 'De cursus omgaan met teleurstelling

gen gaat wederom niet door'. Het ligt in mijn kamer en ik moet een beetje lachen om de titel: het komt onbedoeld nu wel van pas om er regelmatig een blik in te werpen...

Het is toch bijzonder: dat wat ik zoveel jaar geleden zo moeilijk vond om te accepteren, nl. niet meer betaald kunnen werken en alles wat daarbij hoorde, maakt mij in deze hele, gekke tijd ineens behoorlijk dankbaar!



Bert

Sinds de coronacrisis is er veel veranderd. Er zitten ook voordelen aan. Bijvoorbeeld mensen gaan wc papier hamsteren, dus ik gebruik zakdoekjes, lekker zacht voor mijn billetjes. En als ik langs de grachten ga kan ik gewoon doorfietsen. Ik hoef niet meer te lopen en niet meer te zoeken voor een plek om mijn fiets te plaatsen, plek zat. En als ik het thuis zitten zat ben, dan zoek ik gewoon de natuur op zoals de Maarsseveense plassen, daar is nu ook plek zat. De coronatijd is ook goed voor de natuur. Hoe minder mensen er rondstruinen in de natuur, des te beter kan de natuur zich ontwikkelen. En nog een voordeel: als ik iemand zie ga ik gewoon hoesten, gaan ze vanzelf weg ;-)

COLOFON

Jaargang 8, nummer 25
mei 2020

Teksten:
panellleden, medewerkers en panelmedewerkers van Meetellen in Utrecht, Lilian Bos(Tussenvoorziening)

Foto's:
Gerbrand Langenberg, Betty Badal, Nanda van Koutrik, Kirsten van Zon, Jacko de With, Annette Schlingmann.

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

Lid worden of meer informatie:
kijk op onze website
www.meetelleninutrecht.nl