



Verslag deelsessie Meetellen 'Psychische gezondheid, eenzaamheid en stress- 12 mei 2022

Sprekers

- Over eenzaamheid: Esther Vlaming (Nizu, Utrecht Omarmt)
- Over stress: Belle Bergsma (Pharos) en Annet Hofmeijer en Pieter Duiverman (Gemeente Utrecht afd. VG)

Programma

Tijd	Onderdeel
15.00-15:10	Welkom, voorstellen Meetellen en team, korte uitleg doel van de sessie en programma
15.10-15:14	Presentatie onderzoek Gezond leven - cijfers over eenzaamheid
15.15-15.30	Kort tafelgesprek met (max twee) panelmedewerkers Meetellen en reacties Daphne en Esther op cijfers over eenzaamheid
15.30-15:34	Presentatie onderzoek Gezond Leven - cijfers over stress
15.35-15:50	Kort tafelgesprek met twee panelmedewerkers Meetellen en reacties Annet / Pieter en Belle op cijfers over stress
15:50-15:58	Korte conclusie voorgaande en uitleg vervolg Uit elkaar in twee groepen voor verdiepend gesprek met alle deelnemers (één over onderwerp stress, één over eenzaamheid)
16:00-16:20	Gesprek in twee groepen Wat viel je op? (wie ben je) Welke behoeften is er vanuit ervaringsdeskundigen als het gaat om verminderen van stress/eenzaamheid Voor professionals: waar zie je kansen/mogelijkheden tot verbetering?
16.22-16:30	Korte terugkoppeling per groepje: noem de belangrijkste boodschap(pen) uit jouw groepje. Wat hebben jullie uit het gesprek gehaald?
	Afsluiting

Verslag

Presentatie onderzoek

Onderzoek 2021 Gezond Leven. Verdieping vandaag op psychische gezondheid, eenzaamheid en stress.

Psychische gezondheid en stress

Driekwart panel Meetellen heeft aandoening of ziekte (zoals depressie, PTSS, autisme)
Door corona angstiger of depressiever geworden.

Eenzaamheid

Driekwart heeft eenzaamheidsgevoelens, bijna de helft ernstige gevoelens van eenzaamheid.
Versterkt door corona.

Corona versterkt problemen, maar de problematiek bij panelleden Meetellen is feitelijk structureel en kwam ook in eerdere onderzoeken naar voren. Bijna de helft heeft weinig steun en sociaal netwerk.

Aanbeveling:

Passend aanbod voor aanpak gevoelens eenzaamheid

Eenzaamheid

Reactie panelleden op resultaten eenzaamheid:

Acties die geholpen hebben bij eenzaamheid? Ineke: Ik heb zelf actie ondernomen. Ik woon in Overvecht. Best een actieve wijk. Er wordt een blad verspreid met activiteiten. Stond iets in over een eetclub bij de kerk. Fijn en hartelijk ontvangst. Voelde me welkom. Kom ook in bibliotheek voor internet. Ook kom ik 1 keer in de week bij een gymclubje. Ik ga ook nog naar een knutselclubje. Voor die tijd was ik veel alleen thuis, tv kijken. Nu doe ik sociale contacten op, leer mensen kennen. Ik ben opener geworden. Ik ben nu zelfs gastvrouw en coördinator bij de eetclub.

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. Mijn tip is 'wees niet bang ergens binnen te lopen' voor panelleden en voor organisaties : 'zorg dat mensen zich welkom voelen'.

Erik: ik heb de diagnose autisme en ben herstellende van psychotische klachten en vermoeidheidsklachten. Ik heb contacten met mijn familie in Limburg, Meetellencollega's en Listerbegeleiders. Ik mis vriendschappen en een relatie. Ik mis genegenheid en intimiteit. Ik bezoek wel datingsites en gebruik een app voor evenementen. Maar dat kost veel geld en levert eigenlijk weinig reacties. Ik word er verdrietig en somber van. Voel me soms onmachtig en boos. Ik zonder me af en sluit me af, ga op in mijn hobby filosofie. Ik heb wel contacten, maar ik mis bepaalde soorten relaties. Ik denk dat coaching vanuit Lister en Altrecht me kan helpen bij het opdoen van specifieke vaardigheden. Tips en oefeningen zijn heel welkom. Ik denk ook dat een platform voor eenzame mensen kan helpen, elkaar daar te vinden en te helpen. Het gezamenlijke of een hobby verbindt ons dan.

Esther van Utrecht omarmt: Samenwerking vanuit gemeente met organisaties voor aanpak Eenzaamheid. Allerlei organisaties zijn aangesloten: cultuur, welzijn ed. Vervolgonderzoek komt er nav rapport Meetellen: wat is de behoefte en wat sluit aan bij de panelleden van Meetellen. Wat missen jullie? Moet de toeleiding anders?

Ik schrik van de hoge cijfers. Corona heeft het versterkt. We willen vanuit Utrecht Omarmt hier actief op inzetten. Wat heeft iemand nodig om het bespreekbaar te maken en wat helpt. We vergroten ook de kennis bij professionals. Ook andere groepen zoals ouderen met een migrantenachtergrond en kwetsbare jongeren hebben onze aandacht. Aanvulling vanuit Meetellen is zeer waardevol.

Vragen uit de zaal:

Corrie (Meetellen): wij hebben meegedaan met de gespreksgroep over belang van vervoer. Dat is soms moeilijk voor mensen en het is duur. Dit is meegenomen door de gemeente als tip. Is er al meer duidelijk hoe dit geregeld wordt? Antwoord Esther: dit is inderdaad meegenomen in het vraagstuk mobiliteit en eenzaamheid. We gaan er zeker iets mee doen. Voorbeeld is een project waarin vrijwilligers een rol spelen in het vervoer.

Raadslid GL: hoe bereik je deze mensen? Stel dat je net dat blad niet leest of het briefje niet leest.

Esther: daar kan de hele stad aan bijdragen. Bijv. de bakker of de huisarts kunnen ook een praatje aanknopen of doorverwijzen. Signaleren en bereiken is lastig, maar we voorzien bijvoorbeeld ook in kaartjes met tips hoe je het gesprek kan aangaan over eenzaamheid.

Stress

38% van panel Meetellen heeft de afgelopen 4 weken veel last gehad van stress. Oorzaak: de coronacrisis, gezondheid, geldzaken, slecht slapen, woonomgeving, familie. Financiële onzekerheid door ontbreken van werk geeft ook veel stress.

Aanbeveling:

Ondersteun mensen in een kwetsbare positie door stress sensitief werken en biedt handvatten hoe met stress om te gaan

Interview panelleden over stress:

Corrie: mij geeft veel stress als dingen anders lopen dan ik had gedacht. Ik heb hiervoor steun gezocht bij het Buurtteam. Ik vind het lastig hiervoor bij familie of vrienden aan te kloppen. Ik heb veel aan de gesprekken met de professionals gehad.

Ook de POH heeft goed geholpen. Ik voel me heel onhandig door mijn spasme. Maar dat heb ik heel fijn kunnen gebruiken en uitspelen bij een toneelvereniging, waar iedereen zo zijn eigen probleem heeft.

En ook de cursus Rustig in je hoofd heeft me heel goed geholpen. Ik snap soms niet waarom ik stress heb, maar ik heb geleerd dat iedereen stress heeft en dat dat ook met je karakter te maken heeft.

Stress is eigenlijk verminderd doordat ik heb geleerd dat je druk maken over dingen ook in je karakter zit en het hoort bij me. Hierdoor kan ik het accepteren, het hoort bij mij als persoon.

Bert: de systeemwereld is de belangrijkste stressfactor voor mij. Ik kan niet goed meekomen, ben afhankelijk van anderen voor bepaalde regelzaken. Ik kan niet voldoen aan de verwachtingen van de maatschappij. Ik voel me dan dom. Terwijl ik dat niet ben. Ik heb fysieke beperkingen en wat ik wil lukt me niet. De regels werken me tegen, frustreert me heel erg. Mijn tip zou zijn dat je rekening houdt dat iemand stress kan hebben en meerdere problemen kan hebben en dat niet goed aan kan geven. Maatwerk en rekening houden met wie ik ben zou veel minder stress geven. Vraag door als hulpverlener wat er speelt en wat er stress kan geven. Stress geeft ook eenzaamheid.

Belle (Pharos): we doen onderzoek naar wat kunnen we nou doen aan stress. Wat bedoelen we eigenlijk met stress. Onderzoek van Meetellen benadrukt het belang van aandacht voor chronische stress. Geeft vicieuze cirkel. Slaapproblemen maken bijv dat je minder goed kunt nadenken en dat geeft weer meer stress en andere klachten. Het is belangrijk dat daar meer over bekend wordt en dat we daar rekening mee houden. Goed dat mensen het zelf weten en ook andere mensen daar bij kunnen helpen. Belang van stress sensitief werken!

Pieter en Annet (Volksgezondheid, gemeente Utrecht): de werkgroep Stress sensitief werken houdt zich bezig met het trainen van professionals in stress sensitief werken. Wat kunnen we doen om mensen goed te helpen en wat kunnen we anders doen in de bejegening van cliënten en inwoners. Belangrijk om dezelfde taal te spreken en te letten op ons jargon bijv. Bij schulden geven de zorgen over de financiële problemen

zoveel stress dat er weinig ruimte is om ergens anders over na te denken. Daar moeten we rekening mee houden als we mensen begeleiden.

Doorpraten: reacties op resultaten eenzaamheid

- Cijfers verbazen me niet. Problemen kosten veel tijd en energie en dan kom je niet meer toe aan contacten.
- Veel verborgen eenzaamheid. Bijv. ouderen hebben geen mogelijkheden om te achterhalen waar ze activiteiten kunnen vinden.
- Schaamte speelt ook een rol
- Je moet ook maar net iets vinden wat bij je past.
- Vroeger waren de verbanden en contacten in de buurt veel sterker. De kerk speelde ook een belangrijke rol. Organisaties die die rol overnemen zijn belangrijk.
- Door financiële problemen kan het ook zijn dat je vooral heel veel moet werken en dan is er geen tijd voor contacten
- Als je familie ver woont is reizen ook een drempel.
- Wat is nou eigenlijk passend aanbod? Dat is zo'n breed begrip. Er is zoveel aanbod, maar blijkbaar sluit het toch niet altijd aan. Zo zijn de Appeltaartconcerten echt voor oude mensen (en voelde ik me daar niet thuis). Zo zoekt Erik vaardigheden hoe een relatie of vriendschap aan te gaan en een ander zoekt een knutselclub en weet die niet te vinden. Ieder mens is anders. Dat is ook een belangrijk punt dat Utrecht Omarmt meeneemt. Het is te duur, of iemand kan het niet vinden, vindt het spannend er alleen heen te gaan. Utrecht Omarmt kijkt welke drempels verlaagd kunnen worden en welke vragen er leven.
- Signaal is ook wel dat alles zo ingewikkeld is geworden en dat er zo ontzettend veel is. Je moet heel veel doen om niet eenzaam te worden. Het wordt volgens mij niet beter als we meer gaan organiseren.
- Het zou goed zijn steeds meer dichtbij in de wijk te organiseren. Dat maakt het makkelijker. Vroeger had je ook Buurthuizen, die zijn ook weg. Daar zou de gemeente bij kunnen helpen.
- Het koppelen van mensen aan elkaar zou ook kunnen helpen. Dus iemand die veel weet en ervaringsdeskundig is, koppelen aan iemand die een bepaalde vraag heeft.
- Benutten van ervaringsdeskundigheid, zoals ervaringen van Meetellen zijn heel erg waardevol.

Doorpraten: reacties op resultaten stress

Wie aanwezig:

Vooraf panelleden, Jessica (VG) en de panelleden tijdens de bijeenkomst (Annet, Pieter, Belle).

Herkennen jullie de uitspraken die op de praatplaat?

- Een aantal dingen zijn erg herkenbaar, aldus Bert en Corrie.

Reactie op basis van de cijfers/thema's:

- Wandelen en sporten zorgt voor stressvermindering (ook een tip voor mensen die dat nog niet doen).
- Bewegen zorgt dat je ademhaling omlaag gaat, goed voor lichaam en geest. Ademhalingsoefeningen zijn ook erg belangrijk. Voordat je driftig wordt, even tot tien tellen en rustig in en uit ademen.
- Slapen is een heel belangrijke factor voor stress, slapeloosheid komt veel voor. Dat maakt dat je dingen doet die je eigenlijk niet wil doen. Wat slaap betreft, merk ik dat het helpt om ook te accepteren dat je minder slaapt.
- Iedereen heeft een eigen manier om met stress om te gaan, waar ga je de puzzelstukjes vinden om er goed mee om te gaan? Uitwisselen van mensen onderling over de stress die ze ervaren, in groepsverband. Geef elkaar tips! Ook als het gaat om tips die kunnen helpen om beter te slapen
- Corrie geeft aan dat dit ook één van de fijne dingen is aan de training: het helpt de tips van anderen te gebruiken om zelf een manier te vinden om met stress om te gaan.

- Jessica: wat zijn de verschillen tussen de meetellen doelgroep en de gehele populatie? Welke impact heeft de coronatijd gehad op stress?
- Bram, gedurende corona, is de stress minder of meer? Niet heel veel negatieve invloed, behalve dan dat ik minder mee kon doen. Ik heb een angststoornis, dus stress is er eigenlijk altijd al.
- Corrie: Ik heb angst gekregen, een tijdje. Dat kwam omdat andere mensen ziek kunnen worden door mij. Ook te merken in het gedrag. Behalve de angst is het verder hetzelfde gebleven.
- Corona heeft groepen inwoners die normaal geen stress ervaren, misschien wel harder geraakt dan de groep die al stress ervaarde. Dat wordt deels herkend.
- Een van de panelleden zegt: Ik heb wel veel stress ervaren van het krijgen van corona en de impact die dat heeft op je leven. Het is behoorlijk heftig en ik was erg benauwd.