

JUNI 2022

# NIEUWSBRIEF

meetellen  
UTRECHT



Tijdens de sessie wordt er aandachtig geluisterd

## OP DE STADSBRUG VOOR DE DERDE DEELSESSIE

door Annette (coördinator), Corrie en Erik (panelmedewerkers)

Naar aanleiding van ons onderzoek 'Gezond Leven' organiseerde Meetellen een serie verdiepende gesprekken over 3 thema's. In de 3<sup>e</sup> en laatste deelsessie behandelde Meetellen de onderzoeksresultaten over psychische gezondheid, eenzaamheid en stress.

Op 12 mei ontvingen we onze gasten op De Stadsbrug. Panelleden van Meetellen deelden hun ervaringen en gastsprekers Ester Vlaming (NIZU, Utrecht Omarmt), Belle Bergsma (Pharos), Annet Hofmeijer en Pieter Duiverman (Gemeente Utrecht afdeling Volksgezondheid) vertelden over hun werk en doelen als het gaat om de aanpak van eenzaamheid en stress. Ook was er tijd voor reflectie en input vanuit alle aanwezigen. Zo hoorden we wat er nog nodig is in de omgang met stress en eenzaamheid.

Corrie vertelt: "Wat mij met name heeft geholpen is om het met andere mensen over stress te hebben, en tips uit te wisselen. Dat wens ik anderen ook toe en ik hoop dat deze deelsessie daar ook aan bijdraagt. Erik vult aan: "Ik kijk terug op een mooie, indrukwekkende en geslaagde

"Wel spannend om mijn verhaal te vertellen en te delen vond ik!"

deelsessie. Ineke en ik vertelden een persoonlijk verhaal over eenzaamheid en gaven tips om de negatieve gevolgen ervan aan te pakken. Wel spannend om mijn verhaal te vertellen en te delen, vond ik. Het onderwerp deed echt iets met het publiek. Er kwamen tijdens het gesprek veel reacties los bij panelleden en ze herkenden veel ervan in hun eigen leven."



Geweldige inbreng van onze panelleden



Onderzoeker Marieke over de resultaten



Verder praten met Ineke, Erik en Ester

Kortom, het was een informatieve middag! De extra inzichten uit alle deelsessies verwerken we in een advies dat in juli uitkomt. Een volledig verslag van de deelsessie vind je op de [Meetellen website](#).

## "STRESS VREET ME ECHT OP"

door Bert en Corrie (panelmedewerkers)

Dit hoorde Maarten van Ooijen, staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, van één van de aanwezigen tijdens zijn bezoek aan Utrecht Overvecht op 4 april 2022.

De mensen van VWS werden geïnformeerd over het project van Pharos 'Stress in de wijk'. Feia Hemke, coördinator van dit project, vertelt hoe stress bij mensen werkt. Soms voelen mensen het in hun lichaam. Soms voelen ze het in hun hoofd en gedachten. Het zijn vaak verschillende oorzaken bij elkaar waardoor mensen last hebben van stress. Bert vertelt dat het voor hem moeilijk is dat je niet meer zo makkelijk bij de bank of een instantie kan binnenlopen om antwoord op je vraag te krijgen. Dat levert hem stress op. Corrie vertelt dat zij bij de cursus 'Rust in je hoofd' heeft geleerd dat iedereen last van stress kan hebben en dat je daar niet boos over hoeft te zijn.



Bert en Corrie bij Pharos tijdens het bezoek van staatssecretaris Van Ooijen

Het is belangrijk om dan naar genoeg afleiding en rustmomenten te zoeken en de oorzaken van de stress aan te pakken. Ook is het belangrijk om met een vertrouwd persoon over je stress te praten. Zij vond het fijn om tijdens de cursus van de andere cursisten te horen hoe zij omgaan met hun stress. We hopen dat de mensen van het ministerie van VWS deze informatie gaan gebruiken voor het maken van hun beleid.

## TAALGEBRUIK OVERHEID

door Rachel (projectmedewerker)

Op 8 juni was Julie d'Hondt bij ons op bezoek om ons panel te vragen mee te denken over stress-sensitieve communicatie door de overheid.

Voor haar masterscriptie Neerlandistiek doet zij onderzoek naar de manier waarop de overheid moeilijke boodschappen over kan brengen, zonder dat de ontvanger daar (meer) stress van krijgt. Het bespreken van de brief riep veel reacties op! Julie ging naar huis met veel suggesties en tips. Al met al een interessante en leerzame sessie.



Bert met de folder van de Schijf van Vijf

## ÉÉN EETLEPEL KETCHUP

door Bert (panelmedewerker)

Bij Meetellen geven wij niet alleen advies aan de gemeente, maar ook aan andere organisaties. Zo vroeg het Voedingscentrum ons om te kijken naar hun nieuwe folder van de Schijf van Vijf en hun nieuwe website over diabetes type 2.

De folder zag er goed uit, met veel plaatjes en duidelijke teksten. Maar de site kon wel wat overzichtelijker, vonden wij, bijvoorbeeld met een tekst die uitklapbaar is. Dat hebben we ze meegegeven als tip.

Maar wij hadden niet alleen advies voor het Voedingscentrum, zij hadden ook adviezen voor ons! En we vonden ze wel streng hoor: als het aan hen ligt mag je maar één eetlepel ketchup per dag of één croissantje per week; bij mij gaat er zo een fles ketchup per week doorheen! Verder was Corrie die dag jarig, en lag er veel lekkers bij ons op tafel. Wij waren dus niet zo gezond bezig...

Wat verder nog ter sprake kwam is dat het best duur is, gezond eten. Nog best lastig dus, om die adviezen op te volgen. Maar we gaan ons best doen! En zij hebben beloofd aan de slag te gaan met onze tips. Een win-win situatie dus.



De panelmedewerkers helpen Julie (links) met hun feedback op de brief

## BEZOEK MINISTERIE SZW

door Majid (panelmedewerker), Jeroen en Sander (medewerkers Meetellen in Amsterdam)

Begin april gingen twee ambtenaren van het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid in gesprek met panelmedewerkers van Meetellen Utrecht en ervaringsdeskundige medewerkers van Meetellen in Amsterdam over thema's rondom armoede. De ambtenaren waren erop uitgestuurd door minister Carola Schouten om te horen welke drempels wij ervaren bij het vinden van betaald werk en of het eigenlijk een vooruitgang is als je betaald gaat werken.



Ambtenaren van het ministerie (2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> van links) met de Meetellers

Panelmedewerker Majid van Meetellen in Utrecht zegt hierover: "Ik heb in de afgelopen 3 jaar wel wat armoede gekend; nadat ik weer betaald werk ben gaan doen heb ik wel een moeilijke periode gehad. Omdat ik niet fulltime werkte liep ik tegen allerlei regels rond de uitkering aan die mij financieel in de problemen brachten. Nu ben ik net terug bij Meetellen en val dus met mijn neus in de boter. Een goed moment om mijn ervaringen met het ministerie te delen."

Jeroen en Sander van Meetellen in Amsterdam vullen aan: "Het ministerie heeft hard gewerkt om alle ervaringen en ideeën te verwerken en dat heeft een groot aantal plannen opgeleverd. Plannen waar wij ons goed in kunnen vinden. In juni was er nog een online bijeenkomst waarin we feedback mochten geven op de plannen en de aanpak en waar we de puntjes op de i konden zetten."

In de loop van de zomer moet dit leiden tot een brief, die naar de Tweede Kamer wordt gestuurd, die dan hopelijk groen licht geeft om armoede aan te pakken volgens een landelijk plan. Door onze inzet hopen we het betaald werk lonend te maken, armoede te bestrijden en schulden tegen te gaan. Het ministerie houdt ons op de hoogte en wij houden jullie ook op de hoogte.

**"Door onze inzet hopen we betaald werk lonend te maken"**



Ineke, Majid en Christiaan in gesprek met geïnteresseerden

## LEKKER IN JE VEL XL

door Rachel (projectmedewerker)

Dat was de naam van het gezonde ideeën festival dat op donderdag 16 juni georganiseerd werd door het Gezondheidspact. Het centrale thema was 'mentale gezondheid', een breed onderwerp dat ons allemaal raakt. Wij stonden er met een standje en hebben veel (nieuwe) geïnteresseerden gesproken, die hopelijk ook deze nieuwsbrief lezen. Welkom nieuwe lezers, we zien uit naar wellicht meer samenwerking in de toekomst!

## MEEDENKEN MET BUURTTEAM

door Corrie en Majid (panelmedewerkers)

Het is 19 mei 2022 en het Meetellen-team zit klaar om twee buurtteammedewerkers te ontvangen op ons Meetellen kantoor. Het doel van deze ochtend is om de website van het buurtteam te toetsen: is deze toegankelijk genoeg, is het gebruik makkelijk en wat vinden we van de uitstraling van de website?

We beginnen met de hoofdpagina. Wij hadden goede tips om het zoeken naar het juiste buurtteam makkelijker te maken: niet alleen via je postcode, maar ook via straatnaam of de naam van je buurt. Op de website wordt ook antwoord gegeven op de meest gestelde vragen. Ook hiervoor hadden we wat aandachtspunten, net zoals voor de icoontjes bij de verschillende thema's. Dat er bij ieder onderwerp een ervaringsverhaal staat vinden we een pluspunt. Mensen kunnen dan lezen wat er kan veranderen voor cliënten die geholpen zijn door een buurtteammedewerker. We kijken uit naar de vernieuwde website!



## PANELDAG 2022

Belangrijke mededeling  
voor panelleden

meetellen  
10 JAAR

De paneldag is verplaatst van donderdag 29 naar vrijdag 30 september! Van 16.00 tot 20.00 is het dan feest op de Stadsbrug. We willen jullie bedanken voor jullie inzet in het afgelopen jaar en samen met jullie vieren dat Meetellen 10 jaar bestaat. Het volledige programma volgt, maar zet de datum alvast in je agenda!

## EVEN VOORSTELLEN

door Ineke (panelmedewerker)

Hallo, ik ben Ineke van Dijk, 65 jaar oud, sinds september 2021 panelmedewerker bij Meetellen Utrecht. Ik ben in Utrecht geboren en heb er altijd gewoond. Ik ben opgegroeid in een groot en daardoor druk gezin, wat een reden is geweest dat we verschillende keren hebben moeten verhuizen vanwege ruimtegebrek. Tegenwoordig woon ik in de wijk Overvecht, waar ik het goed naar mijn zin heb.



Na het behalen van mijn diploma heb ik 32 jaar als financieel administratief medewerkster bij Ubica Matrassen gewerkt. Daarna heb ik 2 jaar als projectmedewerker bij stichting Collusie gewerkt en bij de Tussenvoorziening en Emmaus vrijwilligerswerk gedaan. Ondertussen was ik ook panellid geworden bij Meetellen. Vorig jaar januari ben ik met mijn vrijwilligerswerk gestopt en ben ik gaan informeren naar de functie van panelmedewerker bij Meetellen. Omdat ik zelf geen computer heb, sprak ik met Annette af om later dat jaar, na de lockdown, contact met elkaar op te nemen.

Sinds september ben ik als panelmedewerker gestart. Ik heb al diverse leuke en spannende dingen kunnen en mogen doen. Het bevalt me prima! Wat ik heel erg waardeer is het werken met een hele fijne en leuke groep mensen, het mee kunnen praten in klankbordgroepen en de diversiteit aan werkzaamheden.

## ONDERZOEK DOET ERTOE

door Annette (coördinator)

Goed dat je meedoet aan de onderzoeken van Meetellen! Wist je dat:

– de eerste cijfers van het Meetellen-onderzoek 'Hoe denk jij over de stad' gepubliceerd zijn bij het Utrechtse inwoner-onderzoek op de [website](#) van de gemeente (de Utrecht monitor). Zo kunnen resultaten mooi met elkaar vergeleken worden.

– de complete rapportage 'Hoe denk jij over de stad' in september uitkomt? Daarin staan ook de resultaten van de focusgroepen met panelleden. Natuurlijk presenteren we de resultaten dan weer op allerlei plekken in de stad.

– Meetellen vorig jaar een focusgroep met panelleden organiseerde over sociale toegankelijkheid? De gemeente heeft de aanbevelingen en tips uit dit onderzoek toegepast op hun [website](#). Ook SOLGU heeft ze opgenomen op hun website. Wat fijn!

– de gemeente extra onderzoek heeft laten doen naar ernstige eenzaamheid, als reactie op de cijfers uit onze rapportage 'Gezond Leven?' Acht panelleden van Meetellen hebben meegedaan aan verdiepende interviews over eenzaamheid, uitgevoerd door onderzoeksbureau Labyrinth. Dit helpt de gemeente om eenzaamheid nog beter aan te pakken. We blijven hierover meedenken! Uitkomsten van dit onderzoek worden meegenomen in onze nieuwe rapportage.

“Kortom: bij Meetellen telt iedereen echt mee!”

– er in oktober weer een nieuwe Meetellen-vragenlijst uitkomt? Het onderwerp staat al in de steigers: we gaan onderzoeken in hoeverre jullie vragen, wensen en behoeften aansluiten bij het aanbod in de stad.

**Doe vooral weer mee, je stem is belangrijk!**

COLOFON

Jaargang 10, nummer 33, juni 2022

Teksten: Annette Schlingmann, Bert Vorselman, Corrie Lam, Erik Nagtegaal, Ineke van Dijk, Jeroen Groen, Majid el Andichi Rachel Moolenaar, Sander Kelderman.

Foto's: Annette Schlingmann, Rachel Moolenaar, Pharos.

Lid worden of meer informatie: [www.meetellen.nl](http://www.meetellen.nl)

Facebook: [www.facebook.com/MeetelleninUtrecht/](https://www.facebook.com/MeetelleninUtrecht/)

Aan-/afmelden nieuwsbrief: [utrecht@meetellen.nl](mailto:utrecht@meetellen.nl)