



## Verslag netwerkbijeenkomst Utrecht Omarmt 23 mei 2023

**Op 23 mei was er weer een bijeenkomst van het netwerk Utrecht Omarmt rondom het thema eenzaamheid. Dit keer was de locatie [Vogelfrei](#), een inspirerende plek op een voorheen braakliggend terrein dat nu volop groeit en waar allerlei experimentele (bouw)projecten mogen wortelen. Of zoals eigenaar Joris Roovers van Vogelfrei het noemde: 12 vrije bouwkavels, die plekken vormen waar je rare ideeën kunt realiseren. Zonder regels, zonder beperkingen.**

De zaal stroomde lekker vol en na de inleidingen door Ester Vlaming en Rosa Lucassen werd er direct al actie ingezet. Vraag degene die naast je zit eens gemeend: hoe gaat het? En even later: warm de handen van degene die naast je zit.

Wethouder Linda Voortman vertelde over de Verandertheorie, met als hoofddoel 'dat iedere Utrechter kan omgaan met eenzaamheid'. Om dat doel te bereiken zijn drie groepen samengesteld: 1. Jongvolwassenen, 2. Migrantenouderen en 3. (alleenstaande) thuiswonende ouderen. In het nieuwe [uitvoeringsplan eenzaamheid 2023-2026](#) kan iedereen lezen hoe met deze groepen naar het hoofddoel wordt toegewerkt in de komende periode.

Patrick Wielaard van [U Centraal](#) vertelde dat doorverwijzers hun aanbod aan dienstverlening vaak niet kennen. Daardoor lopen veel mensen die eenzaamheid ervaren initiatieven mis die helpend kunnen zijn, zoals hulp bij dementie, de [Domstad Plusbus](#) die uitjes organiseert en [Join Us](#), dat jongeren helpt bij het opbouwen van een sociaal netwerk.

**Fatima en Zoubida, ambassadeurs Gezond Leven bij [Ladyfit](#)** vertelden over hoe zij mensen die wat voor hulp dan ook nodig hebben, helpen. Ze helpen bij vervoer en in elkaar zetten van meubels, ze gaan met iemand naar de dokter, ze tolken, ze gaan bij mensen op huisbezoek, ze hebben zelfs geholpen bij bevallingen. En ook eenzaamheid en depressie zijn thema's waar ze zich mee bezighouden. In Leidsche Rijn is bijvoorbeeld een groep van 30 à 40 vrouwen samenkomen, onder deze vrouwen wordt veel eenzaamheid ervaren. Fatima en Zoubida ervaren dat er vertrouwen nodig is om eenzaamheid te kunnen doorbreken. Zij willen dan ook graag gaan werken met de maatjesmethode.

**Nadja van Kessel** vertelde over het handmassageproject van [DOCK](#). Onder het motto '[een onaangeraakt lichaam is een ongelukkig lichaam](#)' wordt een heel team van handmassieurs opgeleid die zodra zij klaar zijn hun vaardigheid kunnen inzetten om échte aandacht te geven. Zodra de masseurs van start kunnen, laat Nadja het weten. Zij droomt van een 'leger van handmassieurs'.

## Werk in uitvoering

De goed in de juiste mindset gezette gasten mochten plaatsnemen in het midden van de zaal. Zes stoelen in een kring met daarop mensen die aan het woord mogen zijn. Daaromheen zitten toehoorders. Als er een plek in de binnenkring vrijkomt, mag iemand daar gaan zitten en het woord nemen. In de kring ging het onder andere over dat er vaak weinig budget is (bij bedrijven) voor het tegengaan van eenzaamheid, over of er niet teveel in kringetjes wordt gedacht en gelopen bij het zoeken naar een oplossing en over hoe je ook de fase van leren en vertalen vertellen over het thema niet moet overslaan.

## Themasessies

Het publiek ging in groepjes uiteen voor de themasessies.

- **Marieke van Mil en Femke Scholten** bespraken wat wij als netwerk nog meer kunnen doen en wat de vragen zijn vanuit de doelgroep **jongvolwassenen**. Uit cijfers blijkt dat 59% van hen zich eenzaam voelt, 22% zelfs ernstig eenzaam.

De overall reactie op de presentatie was dat de percentages hoog zijn. We dachten na over oplossingsrichtingen, waar de ideeën op de flipover uit zijn gekomen (zie kader). Wat daarin focuspunt was, is dat er nog iets te doen is op het normaliseren van 'wel eens alleen zijn' en dat dat niet erg hoeft te zijn. En ook dat de manier waarop we over eenzaamheid praten (het woord eenzaamheid alleen al) niet per se aansprekend is voor jongvolwassenen; de focus zou meer op verbinding zou moeten liggen.

Je kunt [hier de hele presentatie](#) vinden over eenzaamheid onder jongvolwassenen.

Uitdagingen	Kansen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Leven gaat niet altijd in een rechte lijn, maar op en neer</li><li>• Hoe vinden we elkaar? -&gt; allemaal verbonden</li><li>• Thema Hoe leren we samen? -&gt; Hoe matchen we vraag en aanbod?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meer inzet van sleutelfiguren, jongerenwerk, lokale rolmodellen</li><li>• Focus op talent ipv eenzaamheid</li><li>• Eenzaamheid is een Westers begrip -&gt; cultuursensitiever zijn -&gt; ook: welke taal gebruik je?</li><li>• Tone-of-voice -&gt; eenzaamheid vs verbinding</li><li>• Positiever benaderen</li><li>• Normaliseren (eenzaamheid betekent niet dat je faalt)</li><li>• Leren dat soms alleen zijn ok is</li><li>• Toeleiding van onderwijs naar aanbod</li></ul>

- **Rosa Lucassen** besprak met haar groep hoe **samenwerkingen** binnen Utrecht. Omarmt kunnen worden vormgegeven. Hoe vind je een partner en hoe ga je daarmee samenwerken? Haar verslag:

Met 15 mensen hadden we op het dakterras bij Vogelfrei een mooie uitwisseling over samenwerking als middel en niet als doel op zich. De volgende vragen werden ingebracht:

- Ik wil graag meedenken bij samenwerkingsvragen (Vrijwilligerscentrale) en met name de maatjesprojecten.
- Hoe krijg ik meer partners om te werken aan dementie-koren, met mantelzangers enz? Wens: komend jaar de Mattheus zingen in Utrecht met Stichting Participatiekoor.
- Oog voor Utrecht wil graag meer mensen met kleur bereiken, zijn er tips?
- Ik wil graag nieuw leven in mijn GGZ-club. De groep wordt steeds kleiner.
- Ik wil graag op meer plekken de drempel verlagen voor mensen om mee te doen. En soms ook spannender maken, dat er echte ontmoetingen zijn.
- Activiteiten blijven ontwikkelen is zo belangrijk, hoe vind ik partners?
- Als we efficiënter willen werken – zoals in het plenaire deel net gezegd werd - dan heb ik een grote zorg over het maatwerk dat nodig is om mensen die eenzaamheid ervaren te bereiken. Hoe blijf je doen waar je gelukkig van wordt?
- Hoe behouden we eigenheid van de diverse clubjes; zo waardevol voor de stad.
- Wat heb je nodig van beleidsmakers?
- Hoe maak ik een keuze in alle manieren van samenwerken? Je kunt niet overal zijn.
- Hoe gaat samenwerking als je vanuit een grotere organisatie werkt en niet alle kleinere initiatieven kunt zien?

We hebben in kleinere groepjes gesproken over deze vragen en de opbrengsten zijn grotendeels met de mensen mee naar huis gegaan in hun hoofden en harten. Nog wat opmerkingen uit het slotrondje:

- ♥ Durf te evalueren, dan weet je beter of je samen goed door kunt.
- ♥ En initiatieven-fonds voor professionals zou de samenwerking met organisaties kunnen versterken.
- ♥ Denk niet alleen stedelijk, ook wijkgericht
- ♥ Ontmoeting is belangrijk – zoals deze!

- In de groep bij **Julia Muller** ging het over hoe **vrijwilligerswerk, maatjesprojecten en dagbesteding** helpen bij het leggen van contacten, maar dat het gemis van hechte vriendschap vaak alsnog blijft. Hoe zou het netwerk kunnen helpen?

In iedere 'relatie' gaat het over verwachtingen onderling. Goed om deze uit te spreken en boven tafel te krijgen. Je kunt e.e.a. faciliteren, organiseren en ontmoeting stimuleren, maar iemand moet het uiteindelijk zelf 'doen'. Maatjescontact kan ook wederzijds en heel duurzaam zijn, en dus aan een behoefte voldoen of oefenen zijn in het aangaan van een vriendschap. Samenwerken, warme overdracht, goed opvolgen waar iemand staat en juiste ondersteuning bieden kan soms passend zijn. Als het dan echt lukt en mensen een vriendschap of vriendenclub aangaan kan dit een glansmoment in het werk zijn.

- **Jarrel Beets** leidde een gesprek over eenzaamheid onder mensen uit de **lhbti+ gemeenschap**. Hoe kunnen we de tips uit de [handreiking van Movisie](#) over dit thema meenemen in de praktijk?

De Werkgroep lhbti+ en geloof signaleert dat een aantal mensen worstelt met een conflict tussen hun geloof en het feit dat ze onderdeel zijn van de lhbti+-gemeenschap. Dit kan voor mentale problemen zorgen, zoals depressie en eenzaamheid en zelfs leiden tot suïcide. Bij moslims binnen de lhbti+-gemeenschap kan dit nog sterker spelen, omdat er in hun cultuur minder openheid is over het onderwerp.

Er zijn wel wat initiatieven en maatjesprojecten, bijvoorbeeld bij de Tussenvoorziening en Lister, maar waar nog wel wat extra werk ligt, is bij de kerken. De meeste reageren niet op oproepen om samen te werken en gelovigen te laten weten dat ze welkom zijn, ook als ze uit de lhbti+-gemeenschap komen. Dat is een gemiste kans.

#### **In het kort**

- De eerste stap moet zijn om het onderwerp meer bespreekbaar te maken binnen de kerken.
- Als protestantse kerk kun je je registreren op [www.wijdkerk.nl](http://www.wijdkerk.nl). Daardoor kan iedereen zien dat lhbti+'ers welkom zijn.
- Utrecht als Regenboogstad zou een voortrekkersrol kunnen (moeten) spelen.
- Stichting [Kamers met Aandacht](#) kan voorzien in veilige plekken voor jongeren uit de gemeenschap
- [Stichting Verscheurd](#) stimuleert om onbevooroordeeld het gesprek aan te gaan over geloven en homoseksualiteit.
- [STIL](#) helpt onder andere ongedocumenteerden in nood die hebben moeten vluchten omdat ze uit de lhbti+-gemeenschap komen.

- **Daphne van Rhee** ging in gesprek over hoe **zingeving en betekenis bij senioren** bijdragen aan het gevoel van welzijn. Wat kunnen we doen, naast alles dat er al is, om die zingeving en betekenis te kunnen aangrijpen als middel tegen eenzaamheid?

### **Wat doe je?**

- *DOCK*: Bruisend buurthuis, vrijwilligers zetten zich in voor ouderen
- *Burezina* (buurthuis in zelfbeheer Overvecht): deskundigheid vergroten om het taboe op eenzaamheid te verkleinen
- *Stichting 4 het lezen*: culturele activiteiten – 80 uitjes per jaar met ouderen. Senioren werven zelf andere senioren
- *Sport Utrecht*: valpreventie. Van zorg naar bewegen, bijvoorbeeld derde helft, beweegvriendelijke wijk, bewegen op recept
- *Taal doet meer*: 70 taalgroepen (migranten en NT 1 ers) , wandelen ‘gezonde taal’, ‘cafés’
- *Oopoeh*: Koppelen van ouderen aan oppashonden en hun baasjes. Er is op dit moment een tekort aan oopoehs vanwege alle ‘coronahonden’.
- *Het Danspaleis*: De missie van Het Danspaleis is om alle ouderen in Nederland vitaal en inclusief te houden met dansen en muziek. In Utrecht wordt er dit jaar voor het eerst gestart met roze danspaleizen oa rond de Utrecht pride.
- *Woonin*: Er zijn 150 55plus woningen neergezet in Leeuwesteijn (Leidsche Rijn). Aan het verkennen wat deze senioren willen en kunnen.
- *Action Continu*: coördinator van de vrijwilligers
- *Thuisgekookt*: Vrijwillige thuishoks koken voor buurtgenoten, die door leeftijd, gezondheid of een handicap het lastig vinden om elke dag zelf te koken.
- *Vintage Society*: organisatie Vitality Experience op 17 juni in de Botanische Tuinen in Utrecht
- *De Dame*: Ruimte voor ontmoeting en fitness in Zuilen
- *Knooppunt*: inloop met aandacht
- *Katholieke Kerk*: mensen komen samen en gaan ook bij elkaar op bezoek, en er is een Papier Café
- *Stichting Tröst*: activiteiten voor mensen in rouw
- *DOCK* (Noordoost/Buurthuis de Leeuw): present zijn in de wijk + het project ‘De derde helft’
- *Buurtteam Sociaal* (Kanaleneiland): mensen koppelen, ‘lege handen’

### **Wat kan beter? Waar liggen kansen?**

- *Burezina*: Meer samenwerking met het netwerk, expertise vergroten (door meer kennisoverdracht)
- *Sport Utrecht*: Vrijwilligers meer handvatten geven (positieve gezondheid), er wordt te veel van hen verwacht. Hoeft niet meteen in de vorm van trainingen. Het is goed om meer collectief te doen voor senioren. Mooi voorbeeld is ‘Meedoen in Zeist Magazine’.
- Mobiliteit is voorwaarde voor ontmoeting (zie [Uitvoeringsplan vervoers-ongelijkheid van mei 2023](#)):
- Informele hulp is belangrijk en helpen in de gemeenschap van mens tot mens
- Voldoende ontmoetingsplekken

### **Werkende elementen aangedragen in één van de groepen**

- Er liggen kansen in de 'derde levensfase'. Mensen tussen de 50 en 70 jaar willen een boost krijgen. Niet te saai, dus uitdagend, maar wel veilig. Boksen was het eerste jaar op de Vitality Experience populair.
- Als het lastig is om bewoners te bereiken, denk aan van deur tot deur gaan, muziek buiten hard aanzetten (bijvoorbeeld op de galerij) en mensen zo meenemen. Dit kan ook werken bij migrantenouderen.
- Zet in op signaleren, dat zou kunnen via contactberoepen. Maar bijvoorbeeld ook via de beheerders van woningbouwcorporaties.
- Het is belangrijk om tijd te nemen. In het geval van Oopoeh zowel voor de 'baasjes' als de oopoehs. Er komen regelmatig verhalen naar boven en zaken die mensen echt bezighouden als er tijd is voor gesprek. Bijvoorbeeld als een hondje is overleden.
- Aanraking is heel belangrijk. Dat kwam terug in het voorbeeld van de handmassages en dat merken ze ook bij Het Danspaleis
- In de buurt een aanschuiftafel neerzetten en daar buurtgenoten (op een vaste dag) voor uitnodigen. Dit kunnen de bewoners zelf organiseren.
- Lunetten Wil Wel vertelde over de betekenis van hun activiteiten voor ouderen en meer kwetsbare bewoners, gericht op ontmoeten en het versterken van het sociale netwerk in de wijk.

### **Volgende bijeenkomst**

Tijdens de Week tegen Eenzaamheid van 28 september t/m 4 oktober wordt er door het hele land aandacht gevraagd voor het thema eenzaamheid en staat ontmoeting en verbinding centraal. Ook in Utrecht zullen er tijdens deze week allerlei activiteiten georganiseerd worden. Vanuit Utrecht Omarmt worden activiteiten die netwerkpartners organiseren tijdens de Week tegen Eenzaamheid gebundeld. Zie ook het artikel: [Week tegen Eenzaamheid in Utrecht](#)

Het [netwerkcongres – Landelijke opening Week tegen Eenzaamheid](#) op 27 september vindt dit jaar plaats in Utrecht. Er is een mooi programma om kennis en inspiratie op te doen en uit te wisselen in verschillende deelsessies en gratis toegankelijk voor iedereen die in zijn werk of als vrijwilliger te maken heeft met het thema eenzaamheid.

### **Volgende bijeenkomst**

De volgende bijeenkomst van Utrecht Omarmt wordt in het najaar gepland. Het thema zal zijn: eenzaamheid onder Utrechters met een migratieachtergrond.

### **Afsluiting**

De reacties op de bijeenkomst waren positief. Er is weer flink genetwerkt en kennisgemaakt en in de wandelgangen werden veel tips uitgewisseld. We sloten af met een drankje en hapjes vanaf een prachtige borrelplank, verzorgd door Vogelfrei.