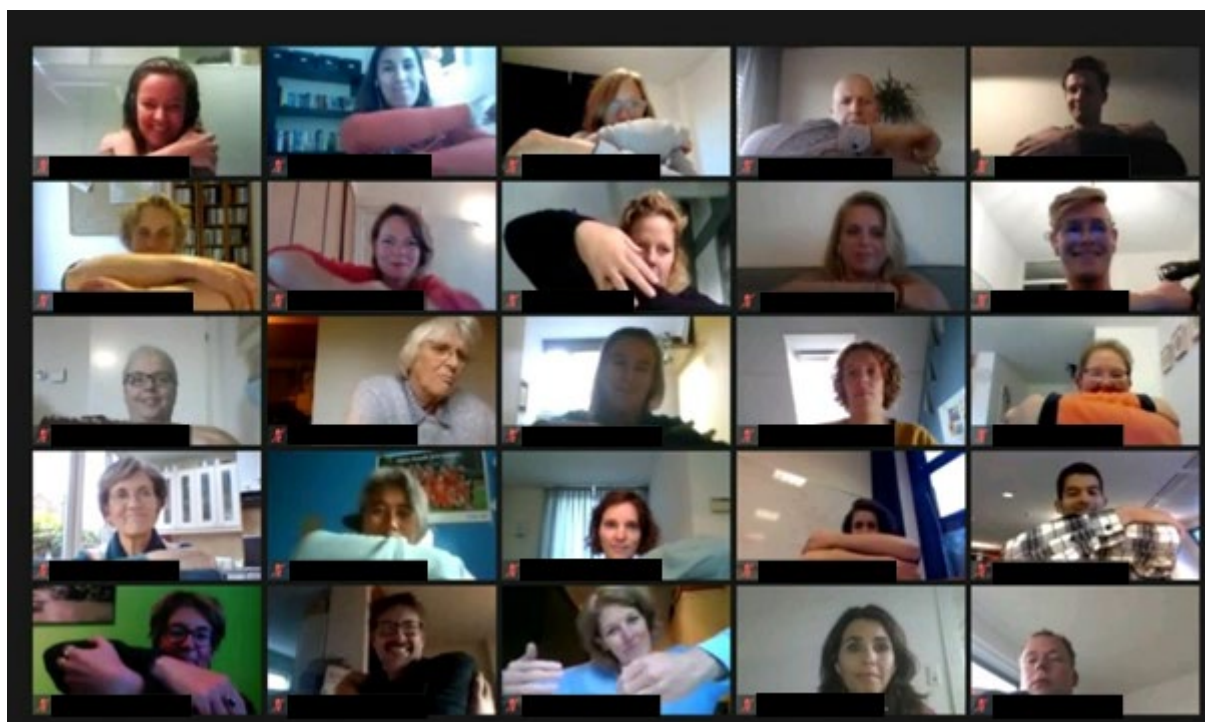




**Verslag netwerkbijeenkomst**  
**Utrecht Omarmt: Vasthouden en versterken**  
**6 oktober 2020 18.30 – 20.30 uur**



## 1. Initiatieven in de spotlight

### Zeg hoi - Actie Luisterlijn en NS

Iedere deelnemer aan deze netwerkbijeenkomst kan een gratis mondkapje ophalen bij O'café. (Weerdsingel WZ 8 – [www.o-utrecht.nl](http://www.o-utrecht.nl))

Week tegen Eenzaamheid > De Luisterlijn, NS en ProRail: maak contact en luister echt

Op maandag 5 oktober kan het gebeuren dat je bij Utrecht Centraal een mondkapjes krijgt met 'Hey!', 'Hallo!' of 'Hoi!' erop.

De actie is een samenwerking van de Luisterlijn, NS en ProRail. Het – coronaproof – uitdelen van de mondkapjes gaat samen met een fotoactie en het delen van luistertips op vloerstickers. Met de actie willen de organisaties mensen stimuleren meer contact te maken, wat kan door simpelweg iemand te groeten.

De actie is geïnspireerd op de door NS en ProRail ontwikkelde campagne 'Stel je voor' en de campagne 'De kunst van het luisteren' van de Luisterlijn.



### BuurtMaaltijden - Erwin van Asselt [www.buurtmaaltijden.nl](http://www.buurtmaaltijden.nl)



Erwin vertelt dat iedereen in aanmerking kan komen voor Buurmaaltijden. Het zijn niet alleen de ouderen, we richten ons op een brede groep. Op dit moment hebben we zoveel aanmeldingen dat er ook mensen op een wachtlijst staan. Daarom kijken we nu naar de meest kwetsbare mensen tijdens Corona.

Dit initiatief is opschaalbaar naar andere wijken. Het zou goed werken voor wijken die net zo in elkaar steken als Overvecht. Maar op dit moment is het een burger initiatief en we zijn hard aan het werk om dit samen met eventuele partners verder te brengen.

## 2. Vraaggesprekken: wat ben je anders gaan doen en wat wil je behouden?

**Nizu** - Julia Muller [www.nizu.nl](http://www.nizu.nl)

Sinds het begin van Corona is er een lijst met corona initiatieven: [www.nizu.nl/corona](http://www.nizu.nl/corona). Dit werkt goed en blijven we ook doen.

Door de bredere openstelling en bekendmaking van de telefoonlijn informele zorg. In samenwerking met Dock is de telefoonlijn bemand met zorgprofessionals en zorg ambassadeurs. Hierdoor hebben we meer mensen kunnen spreken, geholpen met de weg vinden naar antwoorden op hun vragen en ervoor gezorgd dat ze daar ook echt geholpen werden.

We zagen dat er in het begin veel mensen angstig waren en daardoor weinig ondernamen. Nu gaan mensen weer op pad, laten ze weer vrijwilligers toe in hun huis en is er meer behoefte aan contact.

Waar we ons zorgen over maken is het verloop van de cijfers en de maatregelen. Dat maakt het spannend. Wat kunnen we straks blijven doen om verbinding te houden en contact te maken.

**Fietskoerier** - Karin Poot [www.defietskoerierutrecht.nl/](http://www.defietskoerierutrecht.nl/)

Met onze bezorgingen komen we veel bij mensen binnen en daarom hebben wij deelgenomen aan de deskundigheidstraining 'Eenzaamheid signaleren en bespreekbaar maken'. Door de training weten we nu hoe we herkennen dat iemand eenzaam is, er is een lijstje met signalen. Ook hebben we geleerd om gesprekjes aan te kopen. Aan de hand hiervan kunnen we meer betekenen voor anderen.

Er is nog wel een vraagstuk over waar je terecht kunt, zodra je eenzaamheid signaleert. Waar kun je dat melden.

En het lijkt ons een goed idee om samenwerking op te zoeken met andere bedrijven die veel bij mensen thuis komen om hen te motiveren om hun medewerkers ook te trainen.

**Eerstvolgende deskundigheidstraining: 11 november**

[www.vcutrecht.nl/o/VCUtrecht/activiteiten/26589](http://www.vcutrecht.nl/o/VCUtrecht/activiteiten/26589)

**Gezonde wijkalliantie Leidsche Rijn** – Karolien van den Brekel

[www.leidscherijnmakenwesamen.nl](http://www.leidscherijnmakenwesamen.nl)

In de wijk zagen we de sociale eenzaamheid stijgen. En dat was niet alleen bij ouderen. We hebben de campagne groet en ontmoet opgezet gericht op 5 doelgroepen: Jongeren, nieuwkomers (in de wijk), ouderen, alleenstaande ouders en mantelzorgers. We benaderen het vanuit positieve gezondheid: wat kan er welk, betekenis geven en meedoen. We gaan niet uit van angst, maar van veerkracht, om kijken naar elkaar en samen met elkaar dingen doen.

We hebben geleerd van het wijkinformatiepunt in Oost: de bewoners Coöperatie. Daardoor weten we dat de informatie zowel fysiek als digitaal beschikbaar moet zijn. We werken voor bewoners en door bewoners met mensen die geschoold zijn om in gesprek te gaan met andere bewoners.

We zoeken naar de juiste zorg op de juiste plek. En bekijken samen met bewoners naar waar behoefte naar is.

## Power by Peers - Sunita Chote [www.powerbypeers.nl](http://www.powerbypeers.nl)

We werken nu 2 jaar met geïsoleerde vrouwen in Kanaleneiland en Overvecht. Onze activiteiten hebben we aangepast tijdens corona door ze in de buitenlucht, in parken, te organiseren. Daarnaast bieden we ook maaltijdservice, we maken en schrijven kaarten, bezorgen bloemen en hebben donatie tikkies opgezet. Daarbij gaan we in gesprek over wat Corona met je doet en hoe je ermee omgaat. Al deze activiteiten blijven we doen en houden we vast.

Vraag aan het netwerk: Ontvangen jullie ook oproepen van eenzame mannen die op zoek zijn naar een partner? Hoe gaan jullie hiermee om?

## DUMS – Marlijn Beukema & Beate Loonstra [www.dums.nl](http://www.dums.nl)



We hebben ons corona project gericht op een specifieke doelgroep: 70+ die ineens thuis kwamen te zitten, niet naar buiten gingen en geen bezoek ontvingen. Dit is normaal gesproken een waardevolle groep in onze samenleving: opa's en oma's (die op kleinkinderen passen), vrijwilligers en bestuurders.

Onze docenten konden zich makkelijk in deze groep verplaatsen omdat ook hun agenda's ineens leeg waren. Daarom is er snel geschakeld om een compleet lesprogramma op te zetten. Instrumenten zijn langsgebracht bij de deelnemers. Er was iedere dag een les. Daardoor ontstond er elke dag een contactmoment en gaven we structuur/invulling aan de dag.

Het grootste succes was het compliment dat we ontvingen: dit is het verschil tussen alleen zijn en samen zijn! 65% van de deelnemers bespeelt nu nog het instrument.

We hebben dit lesprogramma en blijven dit ook doen, alleen niet meer met een dagelijks programma.

Tip: Zoek het dicht bij huis als je iets wilt opzetten. Zo kun je meer betekenen met jouw kracht en bezigheden.

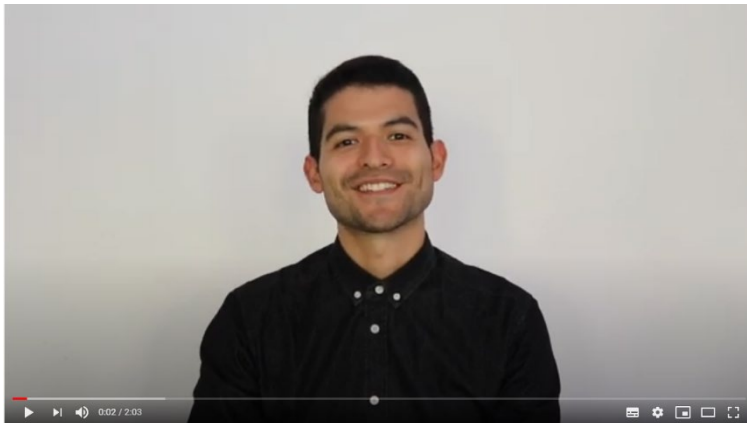
Tip: Wil je snel een samenwerking tot stand brengen, maak duidelijk aan je partners wat de sociale impact is. Zodra ze dat door hebben, haken ze snel aan!

Oproep aan het netwerk: Heb je een doelgroep waar we dit lesprogramma aan kunnen aanbieden, laat het ons weten!

## Maarten van Ooijen – Wethouder gemeente Utrecht

De periode die we nu in gaan wordt mentaal moeilijk. Er is motivatie nodig om je je aan gedragscodes te houden, maar mensen hebben er eigenlijk genoeg van. Daarom is de sociale cohesie een belangrijk cement om het samen te doen en elkaar vast te houden. Daarom de oproep om met dit sociaal kapitaal na te denken over wat er nu nodig is om dat gevoel te krijgen en vast te houden.

## Felipe fietst langs bewonersinitiatieven



Kan Felipe bij jouw initiatief langs (digitaal) fietsen? Laat het dan even weten door te mailen naar [felipe.leenaers@utrecht.nl](mailto:felipe.leenaers@utrecht.nl)

### 3. Uitgewisseld tijdens de bijeenkomst

*In de bijeenkomst, de chat en de break out sessies is veel uitgewisseld. Hieronder alles op een rij.*

#### Goede dingen gestart tijdens/vanwege/ondanks corona

- 
- **Telefooncirkels** en fietscirkel om contact met elkaar te houden
  - IPV paaslunch een **paaspakket** samengesteld (sponsor AH) door studenten samengesteld en langsggebracht. Daarvoor is een adressenbestand gemaakt waar nu 70 mensen op staan en waar men nu goed contact mee kan houden.
  - Met **muziek langs de flats** in Overvecht en mensen in beweging krijgen
  - Veel deelnemers aan activiteiten onderhielden in de coronatijd **contact** met elkaar.
  - **Lunetten wil wel** en burennetwerk Lunetten bouwt voort op de **sterke sociale samenhang** in de wijk dat tijdens de afgelopen periode nog sterker is uitgebouwd. Contacten met en tussen bewoners zijn geïntensiveerd ook door middel van allerlei samenwerkingen zoals sociaal tuinieren met Stichting Present. Rode draad is het omkijken naar elkaar.
  - **Wijkwijzer Noordoost en Utrecht** dialoog is veel meer online gaan doen. Goede ervaringen met deze gesprekken over onderwerpen die heel gevoelig liggen zoals vaccinatie. Opvallend was de bereidheid om naar elkaar te luisteren, ondanks tegengestelde meningen. Zeker ook de moeite waard om vast te houden.
  - **Buurtbeheerders van Mitros** hebben alle 70+ huurders gebeld met de vraag of het goed met ze gaat.
  - Mitros is **initiatief gestart ism bibliotheek** in de binnenstad voor ouderen waar zij bij betrokken is. De betrokkenheid van Mitros bij dit soort initiatieven was daarvoor veel minder vanzelfsprekend.
  - **Buurtmaaltijden en Koks koken voor Utrecht** gestart

#### Zorgen en uitdagingen

- 
- **Moeheid:** mensen zijn minder gemotiveerd dan voorheen. Het onderwerp is nu ook veel meer gepolariseerd dan voorheen.
  - **Buurtcentra** e.d. mogen niet sluiten. Je raakt dan mensen kwijt.
  - **Minder vragen vanuit ouderen.** Zin in Utrecht signaleert minder vragen dan voor corona. Waar komt dit door? Ze hebben nog hetzelfde aanbod en zelfs nog meer.
  - **Zichtbaarheid mensen:** In coronatijd waren voor meerdere mensen aan tafel de bewoners, deelnemers, klanten soms (deels) niet zichtbaar. Bewoners die uit angst thuis blijven, deelnemers die vaak gebeld moesten worden om echt contact te krijgen. Angst waardoor contact moeizaam was. Mensen die geen gebruik maakten van de mogelijkheden van GGZ.
  - **Eenzame jongeren:** We maken ons ook zorgen om jongeren die eenzaam zijn. Soms is het helpen van ouderen voor hen ook een manier om uit hun eigen eenzaamheid te komen. We zien vooral sinds de zomerperiode voorbij is meer eenzame jongeren.
  - **Bestendigen en opschalen van nieuwe initiatieven:** Bij de maaltijdvoorzieningen is het een uitdaging om voldoende vrijwilligers te houden en interesse te houden uit bedrijfsleven. Uitdaging zit vooral in het bestendigen en de (structurele) financiering, fondsen betalen bij geen organisatiekosten.
  - **Mantelzorgers** staan zo onder druk (bijvoorbeeld in Leidsche Rijn Vrouwen met Marokkaanse of Turkse achtergrond) tegen burn out aan. Mensen willen kosten wat het kost overleefd blijven. Het is taboe om toe te geven dat het zwaar is. Mensen die kinderen hebben, werken en ouders/schoonouders die beginnen te kwakkelan.

## Ideeën/tips/oplossingen



### Belangrijkste inzichten

- Hoe houden we de energie vast: **Durf te doen, durf te mislukken!** crisis helpt om nieuwe dingen te ontdekken die anders nooit zouden ontstaan. Kijken naar wat wel kan. Oplossingen blijven zoeken.
- **Analoog en digitaal zijn beiden nodig** om contact te kunnen blijven onderhouden. Online blijven voor mensen die niet in staat zijn om fysiek aan te sluiten.
- Door **met verschillende brillen naar een vraagstuk te kijken** en dit te ontrafelen ontstaan er nieuwe inzichten en ideeën.
- **Kwaliteit** is beter dan kwantiteit.
- Er is een **eigen aanpak nodig voor jongeren / studenten**, er zijn verschillende groepen bij startende studenten, buitenlandse studenten (en expats), mensen met een problematiek, jonge mantelzorgers, verbinding zoeken met culturele initiatieven
- De meeste verbinding ontstaat omdat er **win-win-win** is.

### En verder...

- **Netwerk(bijeenkomsten) benutten:** Elkaar kennen en nog beter van elkaar weten wat we samen kunnen doen, zodat acties effectiever worden. Daar kan dit netwerk en deze bijeenkomsten aan bijdragen. Verhalen met elkaar blijven delen zoals vanavond. Er ontstaan meteen verbindingen en kansen om elkaar verder te versterken. Dit helpt bij energie en effort die iedereen er in wil steken, je hebt enthousiaste mensen nodig. Met elkaar ook overzicht houden van wat er allemaal is, om te zorgen dat vraag en aanbod elkaar bereiken.
- **Manieren om mensen te bereiken:** Pharos heeft mooie middelen in verschillende talen gemaakt, hoe zorg je dat dit bij mensen terecht komt? Ideeën: Via huisartsen, mantelzorgers, plekken waar ouderen eerst kwamen. Mensen bereiken via ouderenuurtje in de supermarkt Flyer in supermarkt, tijdens ouderenuurtje moet deze bij supermarkt bij de boodschappen komen. Met een laagdrempelige boodschap, en een telefoonnummer. 1 telefoontje is vaak niet genoeg, meerdere keren bellen is belangrijk. Ook zijn mensen thuis bezocht. Op alternatieve manier in contact blijven met mensen: bellen, appen, in park zitten.
- **Benut Armoedecoalitie:** tijdens een bijeenkomst een keer thema-overleg van maken.
- **Verzin initiatieven/acties die geen geld kosten.** St Oog voor Utrecht geeft als goed voorbeeld het centraal museum die een programma hebben voor de wijken. Zij staat hiervoor open en heeft het programma van het centraal museum uitgenodigd om met haar samen te werken. Niet vol afhankelijk zijn van subsidie e.d. Op tijd nadenken over hoe ga ik dit indelen/inrichten dat ik het over x-jaar nog vol kan houden.
- **Houd het aanbod van vrijwilligers vast:** Er zijn nu meer mensen die zich aanbieden dan hulpvragers. Vrijwilligers ook gelijk trainen (online en gesprekken). Oplossingen zoeken in tijdelijke matches. Soms ook een dubbele match.
- **Zin in Utrecht:** Als het niet goed gaat met iemand, waarbij je het idee hebt dat hij/zij over zijn/haar leven wil praten, vragen op zingevingsgebied, kun je mensen doorsturen/verwijzen naar Zin in Utrecht. Mensen kunnen ook zichzelf opgeven. Deze gesprekken rondom zingeving en gebrek daaraan, vallen onder een subsidieregeling van VWS. Mensen van 50 jaar en ouder kunnen hier gebruik van maken. [www.zininutrecht.nl](http://www.zininutrecht.nl)
- **Bewoners die graag met elkaar muziek willen maken** en contact willen met burens: in Vleuten De Meern en Leidsche Rijn zijn er voor hen de 'Grijze Koppen Orkesten'
- **Buurt Mobiel** is een mooi project, die mensen van A naar B brengt maar ook heel veel persoonlijke aandacht geeft, en zo eenzame mensen goed in beeld krijgt.
- **St Oog voor Utrecht** gaat een dating middag organiseren voor 50+

- **Vrijwilligerscentrale Utrecht** kan met initiatieven en maatschappelijke organisaties (gratis) meedenken over werving, behoud, etc van vrijwilligers. Voor meer info: [www.vcutrecht.nl/advies](http://www.vcutrecht.nl/advies)
- Aanvraag doen bij initiatievenfonds.
- **Corona-overbruggingssubsidie** bij Oranje Fonds (met bestaande account inloggen dan zie je deze mogelijkheid wel).

## Nieuwe samenwerkingen



- **Nizu, st OOPOEH en Dock** werken aan een flyer voor de koffietafels in supermarkten
- **Hospi Housing en Serve the City** die op zoek zijn naar eenzame ouderen en DOCK die deze ouderen kent.
- Afspraak tussen **BuurtMaaltijden, BuurtBuik en Koks koken voor Utrecht** om verder door te praten en evt samen op te trekken. Ook link leggen met adviseurs uit bedrijfsleven om mee te denken met organisatievorm (Utrechtse Uitdaging).
- **Koks koken voor Utrecht** wil graag bij bezorgen van maaltijd ook het **Eet Mee** initiatief video-eten aankondigen (bv. flyer).

## Vraag en aanbod t.a.v. samenwerking/partners

- **Stichting OOPOEH** matcht ouderen aan oppashondjes. Het hondje brengt gezelligheid en een aardig baasje. Door het wandelen ontmoet de OOPOEH laagdrempelig buurtbewoners. Ze maken de meeste impact bij ouderen die hun partner of eigen dierbare hondje zijn verloren. **Wie wil met hen samenwerken?** Ze willen graag in Utrecht groeien de komende jaren. Contact opnemen met Ellen Groneman van st OOPOEH.
- Vraag specifiek voor **Leidsche Rijn van Anne de Goede (Humanitas)**: Humanitas, afdeling Utrecht en de Zonnebloem, afdeling stad Utrecht slaan de handen ineen voor 75+'ers in Leidsche Rijn. Met het project '**Vriendschappelijk Huisbezoek Leidsche Rijn**' wordt contact tot stand gebracht tussen 75+ bewoners uit Leidsche Rijn. Mensen die zich alleen voelen en leeftijdsgenoten die de ander daarbij willen ondersteunen. Zij zijn elkaars maatje. Voor dit project zijn Humanitas en de Zonnebloem **nog op zoek naar vrijwilligers**. Ook is er plek voor 75+'ers die een maatje zoeken. Ze zijn deze maand gestart met tamtam, en nog op zoek naar nieuwe samenwerkingen in het bereiken van potentiële deelnemers en vrijwilligers. (Rinke Vreeke van RAUM reageerde hier al op, met de vraag aan Anne om even contact met haar op te nemen. Andere geïnteresseerden kunnen contact opnemen met Anne)
- **Julia Muller (Nizu)** wil idee uitwerken van **flyer bij de koffietafels** in supermarkt en. Als je mee wilt doen of denken, wil je mij mailen via [julia.muller@nizu.nl](mailto:julia.muller@nizu.nl). st OOPOEH en Dock willen in ieder geval meedenken.

## Even aan denken



- Je kunt een 'ik zeg hoi' **mondkapje afhalen bij O café** aan de weerdsingel westzijde
- Op **11 november** staat er weer een **training eenzaamheid signaleren** van VCU gepland, zie: <https://www.vcutrecht.nl/workshops>
- Op **16 november** is er een **online lezing: Eenzaamheid onder jongeren** door dr. Gerine Lodder. Schrijf je in op: <https://www.vcutrecht.nl/o/VCUtrecht/activiteiten/28764>
- Wordt lid van de LinkedIn groep: Utrecht Omarmt. Hier kun je ideeën uitwisselen en andere initiatiefnemers vinden.

Wil je alle aantekeningen van de break-out sessies lezen. Kijk dan in [dit bestand](#) van google docs.