



Verslag netwerkbijeenkomst Utrecht Omarmt

**Laat je zien!**

13 april 2021 | 19.00 – 21.00 uur

Met bijna honderd mensen in gesprek over [#eenzaamheid](#). Allemaal digitale schermpjes - maar de spirit is geweldig. Zo hard nodig, juist nu!







# Wat doe jij vanuit jouw organisatie?



# Wat ontbreekt er nog? Als je een zak met geld had, wat zou je dan doen?



## 2. In de spotlight

### Burennetwerk Zuilen – Rianne Vermeulen

Burenhulp is een onderdeel van het Burennetwerk Zuilen waar buren op een laagdrempelige manier eenmalige of terugkerende hulp kunnen vragen. Dit kan gaan over praktische zaken, vervoer en/of sociaal contact. In samenwerking met Vereniging Hulp in Praktijk is een website en digitaal matchingsysteem gemaakt.

### Onze kracht

Het is laagdrempelig, omdat het peer hulp. Door buren te koppelen die dicht bij elkaar wonen, kunnen er duurzame verbindingen ontstaan. Ook kijken we naar persoonlijke interesses en voorkeuren, zodat beide buren iets uit het contact kunnen halen.

Het is een groot wijknetwerk van professionals en actieve buren. Er is actief geïnvesteerd in kenbaarheid geven bij buurtteams, GGZ, welzijnsorganisaties, vrijwilligersorganisaties en verschillende geloofsgemeenschappen. Zo ontstaat er een soort poort of brug naar alle relevante samenwerkingspartners en aanbod in de wijk. Op die manier gaan we versnippering tegen en bundelen we krachten.

Het doel is het sociale aspect, waarbij de praktische hulp een mooi middel is. Als je iemand eenmaal in de ogen hebt gekeken creëer je verbondenheid en betrokkenheid, ga je elkaar leren kennen en begroeten als je elkaar op straat ziet.

### Buren zelf aan het woord

Wessel Slag (30) doet elke donderdag boodschappen voor Marijke (69). Marijke: 'Ik had er in het begin wel moeite mee om hulp te vragen. Ik zou nu niet meer zonder willen. Mijn dochter woont te ver weg, en kan niet altijd helpen. En nu ik door de corona niet in de winkels kan komen, is een klein praatje extra belangrijk voor me.' Wessel woont sinds 2 jaar in Zuilen. Hij zegt: 'Ik wilde al langer wat vrijwilligerswerk doen. Deze burenhulp is extra leuk vanwege de binding die je met je eigen buurt krijgt. Wessel sluit zijn verhaal af door te zeggen: Eigenlijk zou ik zelf ook een vraag moeten plaatsen. Want ik mis de hond van mijn ouderlijk huis. Ik zou er graag af en toe eentje uitlaten.'

Ilanthe en Rita: Ianthe is zich in eerste instantie in gaan zetten voor het burennetwerk vanuit de opdracht voor een stage voor haar opleiding. Al snel werd zij gematcht aan Rita, met de vraag om 1x per week boodschappen voor haar te doen. Ianthe doet dit nu 7 weken en steeds na het boodschappen doen blijft ze nog even om een praatje te maken. Iedere keer na het bezoek stuurt Rita Ianthe een WhatsApp met een bedankje. Ianthe zegt: het doet mij goed om te zien dat Rita het fijn vindt dat ik er ben en dat ze zo dankbaar is. Ik wist direct dat ik dit vrijwilligerswerk wil blijven doen voor de buurt. Juist omdat het dichtbij is en daardoor een kleine moeite. Daarbij is het denk ik voor studenten juist fijn om op deze manier de deur uit te kunnen in tijden van thuisstudie en zo ook weer in contact te komen met andere mensen. Een win-win situatie!

[\(zie ook de sheets van de presentatie\)](#)

## RAUM – Rinke Vreeke

RAUM is een stadslab - een publiek plein van 9.000 m2 waar we culturele buitenexposities en programma's maken. In die programma's agenderen we maatschappelijke opgaven. We bouwen met ons programma bruggen tussen denkers zoals wetenschappers, filosofen en journalisten, doeners zoals hulpverleners, docenten en beleidsmakers en die koppelen we vaak aan makers uit allerlei kunstdisciplines. Met al deze mensen komen we tot programma waarin het betrekken van Utrechters bij het thema centraal staat. Dus interactie vinden we heel belangrijk.

Afgelopen jaar hebben we gewerkt aan een groot 'stadsonderzoek' naar de toenemende eenzaamheid in steden. Living Apart Together (april 2020 - april 2021). Jaar lang onderzoek in de theorie en netwerk van Utrecht o.a. Utrecht Omarmt, de Gezonde Wijkalliantie Leidsche Rijn, Movisie, Marjan Slob, artikelen uit de wetenschap en media.



[\(zie ook de sheets van de presentatie\)](#)



[Bekijk hier de video](#)

## Wat verrast je aan het gepresenteerde project?

Mentimeter

Heel bijzonder en ws erg indrukwekkend	Maakt het zichtbaar	dichterbij kan niet
Hoe persoonlijk en confronterend het is	Dat dit doorging in Coronatijd	Andere niveau van verbinding, heel waardevol.
Het komt direct binnen	Beleving en de verbinding	Rauw op je dak
Hoe mensen geraakt zijn	Dat het zo dichtbij is. Alsof je iemand echt ontmoet.	Echtheid
Ongemakkelijk en daardoor persoonlijk. Heel mooi!	Zo dicht bij mensen	Heel direct
Ervaren	Nabijheid	gedurfd



De directheid van de voorstelling en wat dat met je doet.	Het komt letterlijk en figuurlijk binnen	Hoe kunst zo dichtbij kan komen
Verbinding	De creativiteit die verbindt	Het directe helpt om zelf in actie te gaan komen
Je wordt er in getrokken en kan niet weg.	indrukwekkend	Herkenbaar
De nut voorstelling is een aanrader	puur	Mooie manier om in te laten voelen
het is heel erg in mijn straatje. Ik studeer aan de kunstacademie (theater) en zou dit meer willen zien!	Heel direct	Verbinding in prachtige vorm
De echtheid, de nabijheid	Heel direct en creatief	Persoonlijk en confronterend
Ervaren	Dichtbij, herkenbaar en aanraakbaar	Mooi om op deze manier binnen te komen
Confronterend	Ruim op je dak	Die actrice is super!
Kunst en maatschappij zouden ze serieuzer moeten nemen!	je komt heel dicht bij mensen en hebt direct invloed op hoe mensen hier mee omgaan	Kleinschalig maar raak.
Confronterend in positieve zin	heel dicht op de huid	Persoonlijke setting en tijd en aandacht ervoor. (Zou ik graag meer zien: eenzaamheid vraagt geld voor persoonlijke tijd en aandacht)
Het blijft hangen	Heel intiem en knap om zo dichtbij dit moeilijke thema te komen	Je wordt geraakt
Indrukwekkend	Het directe	Verrassend
Offline!!!! Het beste wat er is!!!!	Raakt	Super!
Ervaringenkennis vaker inzetten!!!		

### 3. Infokaart

De 'infokaart eenzaamheid' is gemaakt door de Kerngroep Utrecht Omarmt. Doel van de infokaart is het bieden van een handvat voor mensen en organisaties, om eenzaamheid te signaleren, herkennen en in actie te komen. De kaart is getoetst bij een aantal organisaties en nu gepresenteerd tijdens de bijeenkomst. Dat leidde gelukkig tot veel goede reacties. Zo gaat 'Resto van harte' 'm uitdelen aan gasten en legt 'Oog voor Utrecht' 'm neer bij buurtcentra en speeltuinen. Hartelijk dank!  
De Kerngroep roept iedereen van harte op om te helpen de kaart te verspreiden. Leg 'm bijvoorbeeld bij de huisarts, de dierenarts, de supermarkt, de speeltuin...

Exemplaren kun je opvragen bij [info@nizu.nl](mailto:info@nizu.nl).  
(zie ook het digitale bestand in de bijlage van de e-mail)

### 4. Blick op vervolg

Het netwerk Utrecht Omarmt bestaat uit zo'n 200 partners/bewoners. Uit die partners is begin vorig jaar een 'kerngroep Utrecht Omarmt' gevormd. De kerngroep haalt af en toe bij elkaar wat er gebeurt, en kijkt naar wat er verder nodig is.

De 'kerngroep Utrecht Omarmt' bestaat uit:  
Noortje Rozema (stichting Oog voor Utrecht)  
Buurtteam Sociaal  
Julia Muller (NIZU)  
Saskia Bonis (DOCK)  
Martijn van Boetzelaer (Utrechtse Uitdaging)  
Nienke Horst en Laura Trouerbach (Gemeente Utrecht)  
Per 1 mei Ester Vlaming (netwerkcoördinator Utrecht Omarmt)

Het netwerk blijft groeien, er zijn ontzettend veel actieve organisaties en bewoners. Het is dan ook belangrijk om echt in dat netwerk te investeren, zodat we er het maximale uithalen. We doen het immers met z'n allen! Daarom is vanuit dat netwerk, een coördinator gezocht en gevonden. Dat is Ester Vlaming. Ester gaat per 1 mei aan de slag met het zichtbaar maken van de goede dingen, het tot stand brengen van verbindingen binnen het netwerk. Zij zal starten met kennis maken met zoveel mogelijk partners in het netwerk. Daarnaast zal zij binnenkort een oproepje doen voor de kerngroep Utrecht Omarmt; partners die in de kerngroep willen aansluiten kunnen zich dan melden.

### 5. Stut

Stut Theater is op zoek naar partners en speelplekken voor reizende kubus over eenzaamheid. Met een installatie in de vorm van een kubus van 2 bij 2 meter reist Stut Theater vanaf mei door Utrecht. In de kubus ontmoet je Christiaan, Ricardo of Elias. Drie mannen met diverse achtergronden die hun eigen indrukwekkende verhaal hebben rondom het thema eenzaamheid. In de kubus ga je een ontmoeting met hen aan. Je ervaart wat hun eenzaamheid is, hoe deze ontstaan is en je wordt uitgedaagd op een andere (betekenisvolle) manier de ontmoeting met deze vreemde aan te gaan. De spelers zijn zichzelf en vertolken hun eigen verhaal. Er is plaats voor twee man publiek (coronaproof), en na de ontmoeting met de speler, word je op een speelse manier ook uitgedaagd de ontmoeting aan te gaan met de andere publiekspersoon.

Voor de zomer spelen we al op diverse plekken in de wijk, zoals bij de daklozenopvang en voor maatjesprojecten. In het najaar hebben we ruimte om de kubus op nog meer plekken te spelen. We sluiten graag aan bij initiatieven en evenementen die aansluiten bij onze thematiek. We hebben de voorkeur om te spelen voor wijkpubliek dat normaliter niet zo snel de weg naar het theater weet te vinden. Heeft jouw initiatief of organisatie een link met ons project, wil je de kubus boeken of heb je iets passends voor onze randprogrammering? Laat het ons weten via [lilian@stut.nl](mailto:lilian@stut.nl).

(zie ook de flyer in de bijlage van de e-mail)

## 6. Uitgewisseld tijdens de bijeenkomst

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



### (Nieuwe) samenwerkingen en mooie voorbeelden

- Fit For Free, De Dreef en project-O organiseren deze zomer samen **gratis sporten bij De Dreef voor bewoners in Overvecht** die eenzaam zijn. In het 'Dreefnieuws' van Overvecht staat een stukje hierover. Aanmelden? Mail naar [info@project-o.nl](mailto:info@project-o.nl)
- Al Amal en NOOM werken samen met DOCK Zuid-West, COSBO-Stad-Utrecht en Stichting GALM aan het project **Sociaal Vitaal in Kleur in Utrecht**, ondersteund door ZonMw. Doel hiervan is eenzaamheid onder migrantenouderen te verminderen.
- Met **'Heel Overvecht Fietst'** organiseert Project-O deze zomer ook fietsactiviteiten (oa fietsgroepen). Open voor alle mensen in Utrecht.
- **Present & Serve The City** pakken praktische hulpvragen op achter de voordeur, zij werken stadsbreed
- Middels **'Samen in de Stad'** komen senioren bij elkaar om hun eigen netwerk uit te bouwen middels activiteiten, ontmoeten, en wat zij zelf kiezen. DOCK ondersteunt dit in verschillende wijken. Samenwerking stut theater en andere partners:
- Oog voor Utrecht. Resto van Harte en Project-O sloten spontaan aan bij de oproep van **STUT Theater** mbt een voorstelling over eenzaamheid aan de hand van een 'reizende kubus'.
- **De Boogh** is in contact met de **Utrechtse Uitdaging** om studenten te koppelen aan initiatieven
- Er zijn wandelgroepen vanuit **huisartsenpraktijken in Overvecht**;
- **Zin in Utrecht** biedt luistermaatjes en groepsbijeenkomsten
- **Burennetwerk Utrecht Zuid** heeft ook dit jaar weer een paaspakketjesactie in Lunetten gedaan, in samenwerking met onder andere de supermarkt
- **Geluks BV** is bezig met digitale buddies en de **geweldige wijk**
- **U-Centraal** biedt een sociale hulpdienst: een soort van maatje die met iemand mee loopt om te ontdekken waar iemand belangstelling voor heeft.

Voorbeelden van **lokale/buurt/buren- netwerken**:

- Buurtpact transwijk
- Burennetwerk Utrecht Zuid in Lunetten en Hoograven
- WIL (Wijk Informatie Lijnen) Vleuten- De Meern



### Inzichten en uitdagingen

- Op het woord eenzaam rust nog een taboe, men vind het ook niet fijn om aangeduid te worden als (ernstig) eenzaam, men 'slaat ook niet aan' op een advertentie of promotie gericht op eenzamen.
- Gebruik woorden die de gevoelens van eenzaamheid beschrijven, daar kunnen mensen zich beter mee identificeren.
- Ernstig eenzamen met een niet-westerse migratie achtergrond hebben een grote behoefte aan ontmoetingsplekken op 'pantoffelafstand'. Contact met deze doelgroep gaat vaak via via. Het kost veel tijd en aandacht, sleutel figuren zijn belangrijk.
- Het gaat vaak niet om de activiteit maar om de ontmoeting
- Huis aan huis promotie is soms lastig door de nee/nee sticker
- Hallo zeggen is een, maar de volgende stap een echt gesprek is ingewikkelder. Dat vraagt een lange adem
- Ontmoetingsplekken zijn belangrijk, maar de ontvangst daar en de juiste vragen zijn misschien nog wel belangrijker. Evenals iemand die zorgt dat ontluikende contacten een duwtje in de rug krijgen.





- Er zijn veel meer mensen nodig, vrijwilligers en professionals en daar tussenin
- Stop met korte projecten maar ga voor duurzame inzet! Zorg voor vervolg na een project en zorgt ook voor continuïteit.
- Er is behoefte aan RUIMTE om elkaar in groepen te kunnen ontmoeten.
- Buddy projecten zorgen ervoor dat studenten iets voor een ander kunnen doen, van betekenis kunnen zijn en daardoor uit hun hoofd en uit hun eigen gedachten kunnen komen.
- Zie het niet als project, maar zorg voor duurzame inzet
- Statushouders tijdens de taallessen ook wijzen op burennetwerken in hun wijk
- Stel niet alleen vragen over zorgen of problemen, maar vraag ook naar verlangens
- persoonlijk contact is sleutelwoord, verbinding. laagdrempelig, niet alleen beroepskrachten inzetten ook cross over tussen beroepskrachten en bewoners.

## Ideeën/tips/oplossingen

### Een burennetwerk starten?

- LSA Bewoners heeft onlangs de toolkit Betrokken Buurten tegen eenzaamheid gemaakt. Hier kunnen bewonersinitiatieven terecht voor info hoe je vanuit je buurt aan de slag kan met het voorkomen en verminderen van eenzaamheid. [www.lsabewoners.nl/toolkit](http://www.lsabewoners.nl/toolkit)
- Burennetwerk Zuilen maakte gebruik van de applicatie van 'HipHelpt'; zij zijn lid geworden van HipHelpt Utrecht (ondergebracht bij Utrecht op Orde). Die applicatie is super en kan 'custom made' gemaakt worden voor de wijk

### Mensen bereiken?

- Speeltuinen kun je benutten als laagdrempelige ontmoetingsplek, om mensen te bereiken, bijvoorbeeld ook inburgeraars met kinderen.
- Langs de deuren met folders of soep. Durf van deur tot deur te gaan!
- Denk ook aan de bezorgers van boodschappen: niet steeds een ander maar steeds dezelfde. Dat helpt hen in het contact en signaleren.

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

- Infokaart Eenzaamheid, ontwikkeld door de 'kerngroep Utrecht Omarmt', helpen verspreiden? Graag! Mail naar [info@nizu.nl](mailto:info@nizu.nl) om exemplaren op te vragen of downloaden via [www.nizu.nl/eenzaamheid](http://www.nizu.nl/eenzaamheid)
- **Fit For Free, De Dreef en project-O** organiseren deze zomer samen gratis sporten bij De Dreef voor bewoners in Overvecht die eenzaam zijn. Aanmelden? Mail naar [info@project-o.nl](mailto:info@project-o.nl)
- **Project-O** kan met, voor en door jongeren (14-27 jaar) waar wenselijk initiatieven in de stad ondersteunen. Dit in het kader van de MDT (Maatschappelijke Diensttijd). Een voorbeeld is het maatjesproject. Interesse? Mail [info@project-o.nl](mailto:info@project-o.nl)
- **Sagènn Educatie** is op zoek naar organisaties/bedrijven die iets willen vertellen aan deelnemers die Nederlandse les krijgen en oriënteren op de arbeidsmarkt. Daarnaast zijn zij op zoek naar (taal)stageplaatsen voor onze deelnemers. Kun je iets betekenen? Mail naar [e.pasman@sagenn.nl](mailto:e.pasman@sagenn.nl).
- **Spelendergrijs** is op zoek naar Ouderen tehuizen/verzorgingstehuizen die graag in contact komen met studenten. wij proberen eenzaamheid tegen te gaan door optredens te voorzorgen door studenten, met elk hun eigen talent! Bent u geïnteresseerd of kent u tehuizen die geïnteresseerd zijn, mail dan naar [spendergrijs@enactusutrecht.nl](mailto:spendergrijs@enactusutrecht.nl)
- **Utrecht Omarmt** blijft zoeken naar mooie voorbeelden en initiatieven die het delen en vermelden waard zijn! Deel ze op Linked-In en/of via [eenzaamheid@utrecht.nl](mailto:eenzaamheid@utrecht.nl) Laat je zien!



## Wat jullie vonden van de bijeenkomst en wat het meeste indruk maken!



### Even aan denken



- 26 mei Lezing VCU – Eenzaamheid onder ouderen met migratieachtergrond
- 25 september Burendag
- 30 sept - 7 okt Week tegen Eenzaamheid
- 5 oktober Netwerkbijeenkomst Eenzaamheid Utrecht Omarmt
- najaar Lezing georganiseerd door Vrijwilligers Centrale Utrecht

Word lid van de Linked-In groep Utrecht Omarmt  
En laat je goede voorbeeld zien!

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