



November 2014

## VERTROUW OP JEZELF, TEL MEE!

Een kwalitatief onderzoek naar eenzaamheid onder de OGGZ doelgroep in Utrecht

Veel mensen uit de doelgroep van de Openbare Geestelijke Gezondheidszorg (OGGZ) voelen zich eenzaam ondanks dat zij een sociaal netwerk hebben. Dat blijkt uit de resultaten van de eerste en de tweede enquête van het panel Meetellen in Utrecht<sup>1</sup>, een panel voor en door mensen uit de OGGZ doelgroep. Het gaat hier om mensen die kampen met problemen op meerdere terreinen, zoals schulden, verslaving, werkloosheid of psychische problemen en zij zijn vaak dak- of thuisloos geweest. In deze rapportage gaan we aan de hand van hun verhalen na waar eenzaamheid vandaan komt. Hoe ziet hun sociale netwerk eruit? Wat zijn de ervaren oorzaken van eenzaamheid? En waar liggen kansen om eenzaamheid te verminderen? Met het antwoord op deze vragen hoopt het panel de gemeente Utrecht handvatten te geven voor de ontwikkeling van een aanpak tegen eenzaamheid.

### Zicht op eenzaamheid

Eenzaamheid komt voor onder de hele bevolking. In Utrecht voelt één op de drie volwassenen van 16 jaar en ouder zich eenzaam.<sup>2</sup> Onder Utrechters uit de OGGZ doelgroep komt eenzaamheid veel vaker voor, maar liefst 78% van hen voelt zich eenzaam.<sup>3</sup>

Eenzaamheid kent drie basiskenmerken.<sup>4</sup> Het eerste is dat eenzaamheid niet hetzelfde is als 'alleen-zijn'. Eenzaamheid is een persoonlijke waardering van een situatie. Voor sommige mensen zal alleen naar een verjaardag, naar het theater of de film gaan leiden tot gevoelens van eenzaamheid. Voor anderen is dat niet zo. Iedereen ervaart het op zijn eigen wijze: het is subjectief. Het tweede kenmerk is dat eenzaamheid op kan treden wanneer iemand minder relaties heeft dan gewenst. Die wensen zijn de persoonlijke standaarden van mensen. Mensen die graag veel goede relaties hebben, zullen zich eerder eenzaam voelen. Een derde kenmerk is dat het gaat om de kwaliteit van de relaties. Bij wie kan je terecht met je dagelijkse probleempjes? Op wie kan je terugvallen in geval van narigheid?<sup>5</sup>

Naast de drie basiskenmerken is het ook mogelijk om naar de oorzaken te kijken die met eenzaamheid samenhangen. Uit onderzoek blijkt dat eenzaamheid onder dak- en thuislozen specifieke oorzaken heeft.<sup>6,7</sup> Velen uit deze groep hebben een problematische jeugd gehad, denk daarbij aan verwaarlozing en mishandeling. Ook hebben zij vaak onvulde behoeften op het vlak van intieme relaties. Een emotionele binding aangaan met een ander blijkt lastig te zijn. Het gebrek aan betekenisvolle relaties is een veelvoorkomende factor die met eenzaamheid samenhangt. Verder beschrijven onderzoekers dat dak- en thuislozen beperkingen hebben in sociale vaardigheden en competenties. Dit heeft mogelijk tot gevolg dat zij moeite hebben met het aangaan van nieuwe relaties.

In deze rapportage staan de belangrijkste resultaten van twee jaar kwalitatief onderzoek binnen het panel Meetellen in Utrecht. Kwalitatief onderzoek is bijvoorbeeld het houden van groepsgesprekken of interviews. Het panel bestaat uit 225 actieve leden en is een gezamenlijk initiatief van de gemeente Utrecht (Volksgezondheid), het Trimbos-instituut en de Stadsbrug. Leden van het panel vallen onder de OGGZ doelgroep. Zij vullen een paar keer per jaar een vragenlijst in. Daarnaast kunnen zij letterlijk hun stem geven doordat er met hen in gesprek wordt gegaan. Het panel is meer dan een onderzoek. Het is ook een herstelproject. Zo bestaat het 'Meetellen team' mede uit mensen uit de doelgroep. Deze panelmedewerkers vervullen verschillende taken in het onderzoek. Op deze manier krijgen zij de kans zich te ontwikkelen en verantwoordelijkheden op zich te nemen. De panelmedewerkers zijn de onmisbare link tussen de panelleden en de gemeente.

Meer weten of zelf panelmedewerker worden? Kijk dan op onze website: [www.meetelleninutrecht.nl](http://www.meetelleninutrecht.nl).

## In gesprek met de doelgroep

Om het complexe verschijnsel van eenzaamheid onder de OGGZ doelgroep beter te begrijpen zijn een-op-een interviews en groeps gesprekken gehouden. Onderzoekers interviewden in april en mei 2014 dertien leden van het panel Meetellen in Utrecht. De geïnterviewden werden geselecteerd omdat zij zowel de eerste als de tweede enquête van het panel hebben ingevuld. Daarnaast is geselecteerd op leeftijd en geslacht. De interviews bestonden uit open vragen. Zo werd onder meer gevraagd: Hoe zou jij je sociale netwerk omschrijven? Hoe vind je het om nieuwe sociale contacten aan te gaan? En werden er stellingen voorgelegd als: 'Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan' en 'Ik ervaar een leegte om me heen'. De antwoorden op deze stellingen boden aanleiding om hier verder over te praten. Naast de interviews zijn er de afgelopen jaren meerdere groeps gesprekken georganiseerd. In een groep van gemiddeld zeven deelnemers werden onderwerpen besproken als: Wat is meedoen in de samenleving? Wat zijn goede sociale contacten? Hoe ervaren panelleden het contact met buurtgenoten? Bijna alle gesprekken vonden plaats op de Stadsbrug in Utrecht, een werkplaats voor sociaal kwetsbare mensen. Alle groeps gesprekken en interviews werden opgenomen en letterlijk uitgeschreven. Daarna zijn de gegevens geanalyseerd met het onderzoeksprogramma MAXqda.

## Een netwerk van vrienden en kennissen

Uit de diepte-interviews en de groeps gesprekken blijkt dat de helft van de geïnterviewden een relatief klein sociaal netwerk heeft, met een omvang van nul tot drie personen met wie zij regelmatig contact hebben. Enkele geïnterviewden geven aan een groot netwerk te hebben.

Opvallend is dat er meerdere overeenkomsten zijn in de samenstelling van het sociale netwerk. Zo lijken de relaties met familieleden bij veel geïnterviewden complex en moeizaam. Een aantal geïnterviewden vertelt geen contact of weinig contact te hebben met ouders en/of andere familieleden. Geïnterviewden hebben al veel meegemaakt met hun familie. De relatie kenmerkt zich door conflicten en problemen. Deze problemen spelen vaak al op jonge leeftijd. Zoals bij Peter die jaren geleden het contact met zijn broers en zussen heeft verbroken, hij vertelt waarom:

'Ik heb zoiets van waarom heb ik hun nog nodig. Hadden ze toen mee moeten komen, toen ik in de gevangenis zat, dat hebben ze toen niet gedaan. Zoek het dan maar lekker uit met je hele familie.'

Ook de plaats die de partner inneemt lijkt bij een deel van de geïnterviewden complex. Uit de gesprekken met de geïnterviewden die een partnerrelatie hebben blijkt dat er vaak sprake is van een onstabiele relatie of moeizame relatie. Daarnaast zijn meerdere geïnterviewden in het verleden gekwetst door hun partner of ex-partner. Dit zorgt er bij enkele geïnterviewden voor dat zij hun huidige partner bewust op afstand houden. Erik vertelt over de relatie met zijn vriendin:

'Op het moment dat zij weer een kronkel in 'r kop krijgt, dat het psychisch niet goed gaat, dan kan ze zo twee, drie dagen zichzelf helemaal klem zuipen en dan ben ik ook weer vertrokken.'

Vrijwel alle geïnterviewden geven aan vriendschapsrelaties te hebben. Geïnterviewden hebben frequenter contact met vrienden dan met familie. Sommigen omschrijven vrienden als mensen met wie je naar activiteiten gaat. Zij hebben contact met kennissen die zij zien bij een inloop en met wie zij goed kunnen opschieten, maar dieper gaat het contact niet. Anderen hebben vrienden met wie een intensief en wederkerig contact bestaat. Vrienden worden door deze geïnterviewden vaak omschreven als relaties met wie zij hetzelfde hebben meegemaakt. Het met elkaar kunnen bespreken van moeilijkheden en samen op weg gaan naar een stabiel leven schept een band. Onderstaand citaat is hier een voorbeeld van:

'Ik denk toch dat wij die band in vijftig jaar zo opgebouwd hebben dat we echt vrienden geworden zijn. Ik heb ook een tijd, toen hij een terugval had met alcohol en in een afkickklinik zat, op zijn huis gepast. (...) Dat soort dingen. We komen toch altijd weer bij elkaar uit.'

## Eenzaamheid zit diep geworteld

Uit de interviews blijkt dat het merendeel van de geïnterviewden bij iemand terecht kan met dagelijkse problemen. De meeste geïnterviewden geven aan iemand te hebben met wie zij een goede band hebben. Toch blijkt dat geïnterviewden kampen met gevoelens van eenzaamheid. Zo laten antwoorden op de stelling 'vaak voel ik mij in de steek gelaten' zien dat het merendeel zich in de steek gelaten voelt. Dit gevoel is vaak ontstaan door negatieve ervaringen uit het verleden. Bij het overgrote deel van de geïnterviewden spelen of speelden er problemen in het gezin van herkomst. Enkele geïnterviewden spreken over mishandeling of misbruik in hun jeugd. De thuissituatie in de kinderjaren lijkt bepalend te zijn voor het zelfbeeld van sommige geïnterviewden. Zo geeft ongeveer de helft van de geïnterviewden aan weinig zelfvertrouwen, een minderwaardigheidsgevoel of gevoelens van haat te hebben door moeilijkheden in hun jeugd. De casus van Lotte is hier een voorbeeld van:

Lotte vertelt over wat er in haar jeugd allemaal is gebeurd en wat de invloed daarvan is op haar huidige leven. 'Omdat mijn moeder huurschulden had, zijn we het huis uitgezet destijds. We zijn in een opvang terechtgekomen, vanuit daar een huis gekregen. Daarna zijn we nog in totaal vijf tot zes keer uit huis gezet.' Al op jonge leeftijd was Lotte bekend bij Bureau Jeugdzorg en later woonde zij in een internaat. Zij vertelt over de slechte relatie met haar moeder. 'Ik bedoel, na jeugdzorg, ze heeft ons vroeger ook altijd mishandeld, hè. We hebben gewoon echt een vreselijk verleden met onze moeder. Ze had eigenlijk geen moeder moeten worden, vind ik persoonlijk.'

Op dit moment heeft zij haar leven aardig op de rit. Echter heeft haar heftige jeugd nog steeds zijn weerslag op haar leven. 'Ik ben zelf ook niet echt sociaal meer, zeg maar. (...) Ja. Hoe verder weg, hoe minder ze je kunnen beschadigen. Mensen zijn toch wel, nou, vooral mensen die ik aantrek, die een beetje dezelfde levensstijl als ik hebben, (...) zijn niet te vertrouwen. Dus, ja. Ik heb daar gewoon niet zoveel behoefte aan.'

Lotte wil graag mensen met een andere achtergrond ontmoeten maar weet niet hoe ze dit aan moet pakken. 'Het is heel moeilijk, vind ik. Waar vind je een ander slag mensen? Ik ken eigenlijk alleen maar dezelfde soort mensen en op de een of andere manier voel je daar wel vaak bij op je gemak. Alleen, het is niet wat ik ook aan mijn kinderen wil doorgeven.'

Ook verhuizen blijkt van invloed te zijn op het sociale netwerk van de geïnterviewden. Zo geeft ongeveer de helft van de geïnterviewden aan vaak verhuisd te zijn. Een deel van de geïnterviewden heeft in hun jeugd geen vaste woonplek gehad. In een interview vertelt Mohammed:

'Ik voelde me dood eenzaam, maar dat doe je ook zelf, heb ik achteraf gemerkt. Je zit niet lekker in je vel omdat ik van jongs af aan uit huis ben geplaatst, een gemist verlaten gevoel.'

## Ingrijpende gebeurtenissen

Tijdens de interviews en groepsgesprekken werden naast problemen in de jeugd ook nog andere aspecten genoemd die invloed hebben gehad op het sociale netwerk van de geïnterviewden. Ongeveer de helft van de geïnterviewden geeft tijdens de interviews aan verslaafd te zijn, of te zijn geweest, aan drank of drugs. Een aantal van hen vertelt het contact met andere verslaafden te hebben verbroken. Dit lijkt vaak een bewuste keuze. Zij willen niet meer in de verleiding komen om drugs te gebruiken of om met de verkeerde mensen in aanraking te komen. Door het contact te verbreken zullen vervelende gebeurtenissen uit het verleden zich minder snel herhalen. Het volgende fragment illustreert dit:

- Interviewer: 'Je zegt, 'met mijn oude kennissen, daar wil ik geen contact meer mee', wat is de reden dat je dat niet meer wilt?'
- 'Ja, het was meer de slechte omgeving zeg maar, criminaliteit en drugs en dat soort dingen, dat is niets voor mij meer.'
- Interviewer: 'Waarom heb je daarvoor gekozen?'
- 'Ik wil een bestaan opbouwen. (...) Ik heb teveel tijd verspild en je begint ouder te worden en ik moet me toch verantwoorden voor m'n kind, voor alles. Ik wil gewoon weer normaal de maatschappij in.'

Ook geven enkele geïnterviewden aan dat zij een periode in de gevangenis hebben gezeten. Dit had tot gevolg dat sociale contacten uit het oog raken en verloren zijn gegaan. Ook geeft een geïnterviewde aan dat het gedwongen isolement ervoor zorgde dat hij minder goed met mensen om kan gaan:

'Ik ben niet zo zeker van mezelf. (...) Contactgestoord natuurlijk, door al die jaren bajes. Ik zat meestal twintig uur achter die deur. Na twaalf jaar, dat is gewoon ontzettend hard. Daar ben ik een beetje introvert van geworden. In mijzelf gekeerd. Dat is het ook, ik vertrouw niemand.'

## Contacten aangaan buiten de doelgroep gaat langzaam maar is niet onmogelijk

Ondanks alle moeilijkheden en nare ervaringen met mensen blijkt dat veel geïnterviewden vriendschappen onderhouden. Vrienden zijn voor hen belangrijke contacten en zijn vaak vertrouwenspersonen. Er zijn twee groepen te onderscheiden in soorten vriendschappen. Enerzijds zijn er geïnterviewden die graag en vooral omgaan met vrienden uit de OGGZ doelgroep. Zij hebben hun plekje gevonden bij mensen uit de doelgroep en geaccepteerd dat dit hun leven is. Het sociale netwerk wat zij hebben bestaat bijvoorbeeld uit lotgenoten die zij treffen bij activiteiten die worden georganiseerd voor de doelgroep. Een geïnterviewde geeft aan dat hij wekelijks in een dagbestedingscentrum voor dak- en thuislozen komt, terwijl hij zelf al tien jaar van de straat is. Hij vertelt waarom:

'Ik heb ook zoiets van, mensen komen hier de stad in en weten de weg niet. Dan kan ik praktische hulpverlening geven, beetje tips geven. Dat vind ik toch wel belangrijk. Mensen bemoedigen, hier. (...) Ja, dat doet me wel goed.'

Het hebben van vergelijkbare ervaringen zorgt voor een bijzonder contact. Met vrienden uit de OGGZ doelgroep lijken zij wederkerigheid te ervaren. Zij zijn tevreden met deze contacten. De stap naar de wereld buiten de OGGZ lijkt voor sommige geïnterviewden te groot. Zo ook Peter, hij geeft aan dat hij tevreden is met zijn sociale contacten, ondanks dat hij het contact met zijn familie heeft verbroken. Hij heeft twee vrienden die hij kent uit de afkickkliniek en vertelt:

'Wij hebben met z'n drieën een afspraak gemaakt dat we door dik en dun mekaar zouden steunen weet je. Omdat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten. (...) Kijk dat zijn vrienden, zo help je en dat is vertrouwen. Dus ja, ik vind dat wel goed zo.'

Anderzijds zijn er geïnterviewden die los willen komen uit de doelgroep en vrienden hebben buiten de doelgroep. Ongeveer een vierde van de geïnterviewden heeft de doelgroep (deels) achter zich gelaten. De stap om sociale contacten aan te gaan buiten de doelgroep blijkt langzaam te gaan maar is niet onmogelijk. Meerdere geïnterviewden geven tijdens de interviews aan dat de hulpverlening hen geholpen heeft. George vertelt over de hulp die hij heeft gekregen toen het even niet zo lekker met hem ging:

'Dan kom ik toch weer uit op mijn begeleiders. Die hebben me echt door dik en dun gesteund door heel moeilijke tijden, die waren er altijd voor mij. 's Nachts, overdag dat maakte niet uit.'

George gaat sinds kort naar een sportclub en ontmoet daar steeds meer mensen buiten de OGGZ wereld. Hij geeft aan dat hij tevreden is met de hulpverlening die hij heeft gehad. De geboden zorg maakt het mogelijk om langzaam weer te integreren in de samenleving. George vertelt dat hij zelfvertrouwen heeft gekregen en gemotiveerd is. Dit geldt voor meerdere geïnterviewden. Veel geïnterviewden die contacten buiten de OGGZ doelgroep zijn aangegaan zetten bewust deze stap en zijn gemotiveerd.

## Een gebrek aan zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen blijkt bij meerdere geïnterviewden essentieel te zijn voor het herstellen of het aangaan van sociale contacten. Onderstaande casus illustreert dit:

Patrick vertelt over zijn verslavingsverleden en wat de gevolgen van zijn verslaving waren voor het onderhouden van sociale contacten. Hij maskeerde zijn gebruik lange tijd voor zijn familie. Onlangs heeft hij hen over zijn verslaving verteld, zijn omgeving reageerde geschokt. 'Mensen kunnen zich er totaal geen voorstelling van maken dat ik zo zwaar verslaafd was omdat ze me nooit daadwerkelijk in hun gezelschap hebben zien gebruiken. Ook in hevig gebruik was ik voor hun volstrekt naturel. Het beïnvloedt niet alleen je gedrag maar ook je persoonlijkheid dus ja, het wordt je tweede natuur, je leert zoveel maskers op te zetten.' Het contact met zijn familie is zoals hij zelf zegt 'volledig hersteld'. Op zijn familie kan hij nu weer rekenen. Ook toen hij een terugval had heeft hij dit meteen met zijn familie besproken. 'Ze begrepen mijn kant van het verhaal. Ik zei al ik vond het heel erg moeilijk om die verantwoording te nemen om ze die uitleg te geven van jongens ik heb een uitglijder in middelengebruik gemaakt maar ik neem wel de volle verantwoording ervoor. (...) Je kunt het ook daadwerkelijk afsluiten en je gaat weer over op de orde van de dag. Zo heb ik dat destijds ook gedaan en ja, we zijn er alleen maar beter van geworden.' Dat zijn omgeving hem weer accepteert komt volgens hem omdat hij gezelligheid en humor te bieden heeft. 'Het is nooit saai (...) ik ben vrij sociaal in de omgang dus ook nooit zwaar op de hand, ja ik heb een heel gezonde dosis zelfspot en daar ben ik ook uitermate gecharmeerd van.'

Enkele geïnterviewden lijken zich heel bewust te zijn van een gebrek aan zelfvertrouwen. Zij hebben te maken met een zeker gemis van sociale contacten en zijn gemotiveerd om er iets aan te doen maar lijken onvoldoende zelfvertrouwen te hebben om actie te ondernemen. Zoals bij Anne:

'Ehm, nou als je misbruikt wordt dan doet de ander die jou heeft misbruikt net alsof jij alles wilt, dus daarmee creëert hij een hele grote verwarring en maakt hij dat al jouw zelfvertrouwen verdwijnt.'

## Positief ondanks heftig verleden

Opvallend genoeg staat het merendeel van de geïnterviewden ondanks een heftig verleden positief in het leven. Veel geïnterviewden doen vrijwilligerswerk en dit komt hun sociale netwerk ten goede. Ze zijn actief. Het vrijwilligerswerk zorgt voor een zinvolle dagbesteding en zorgt ervoor dat zij andere mensen ontmoeten. Onderstaande citaten zijn kenmerkend voor hun positiviteit:

'Bomen of bloemen die zijn allemaal vrienden van mij en ik leef ook met hun, en ik krijg zeg maar energie van hun, daarom voel ik me niet alleen zeg maar.'

'Trots. Ik ben echt super trots, ik ben iedere dag trots op mijzelf.'

'Ja, ik ben verslaafd geweest. Dakloos geweest, door allerlei omstandigheden. En ik heb gewoon hulp gekregen en ik heb hulp aangegrepen om van straat af te komen. (...) En ik kreeg kansen in mijn leven die ik heb aangegrepen om mijn leven weer terug te krijgen, de dingen op de rails te krijgen en dat is me behoorlijk goed gelukt. En daar ben ik blij mee.'

'Niet in een hoekje gaan zitten van ja ik ben zielig en ik kan dit niet meer en ik kan dat niet meer, nee ga vooral kijken naar wat je allemaal nog wel kan.'

Geïnterviewden die tevreden zijn over hun sociale contacten geven aan dat het belangrijk is dat je mogelijkheden ziet. Ook in het groepsgesprek kwam naar voren dat je ervan bewust moet zijn dat iets een kans is.

'Je kan zelf ook een hele hoop doen. Je kan zelf ook mogelijkheden aanpakken. Het hoeft niet altijd van een hulpverlener af te hangen, maar ja dat ligt ook aan jezelf of je zelf ondernemend bent.'

## Versterk persoonlijke capaciteiten en bied maatwerk

Het onderzoek laat zien dat eenzaamheidsgevoelens al vroeg in het leven van de OGGZ doelgroep ontstaan zijn. Ervaringen in de jeugd als huiselijk geweld, misbruik of huurschulden zorgen voor moeizaam contact met familie. Ander onderzoek heeft ook aangetoond dat eenzaamheid onder (ex-) dak en thuislozen samenhangt met de afwezigheid van een emotioneel hechte band met familie en ouders.<sup>6</sup> Uit het huidige onderzoek blijkt dat het netwerk van de OGGZ doelgroep voornamelijk bestaat uit vrienden. Vaak hebben deze vrienden dezelfde achtergrond. Zij lijken een evenwichtige relatie met elkaar te hebben omdat zij hetzelfde hebben meegemaakt, zoals problemen in het gezin van herkomst of worstelingen met verslaving. Door de heftige levensgebeurtenissen is eenzaamheid voor de geïnterviewden veel meer dan het ontbreken van betekenisvolle relaties. Een gevoel van eenzaamheid en buitengesloten zijn, lijkt diepgeworteld in de persoon aanwezig te zijn. Verder lijkt het mensen uit de doelgroep aan bepaalde competenties te ontbreken. Zij hebben de motivatie om contacten te herstellen of nieuwe contacten aan te gaan maar ervaren een gebrek aan sociale vaardigheden of zelfvertrouwen. Dit lijkt te komen door gebeurtenissen uit het verleden. Uit ander onderzoek blijkt dat het aanpakken van eenzaamheid alleen effectief kan zijn als er rekening wordt gehouden met de oorzaken van eenzaamheid en het ontstaan ervan.<sup>5</sup>

Om eenzaamheid onder de OGGZ doelgroep terug te dringen kunnen daarom twee aanbevelingen worden gedaan:

- Versterk persoonlijke capaciteiten: zoals een positief zelfbeeld en sociale vaardigheden.
- Bied maatwerk op individueel niveau. Ingrijpende levensgebeurtenissen zijn per persoon verschillend, het zou goed zijn als er oog is voor ieders verhaal.

Dergelijke aanbevelingen kunnen alleen impact hebben als ook de mogelijkheden worden vergroot om relaties op te bouwen. Uit de panelenquêtes blijkt namelijk dat ongeveer een derde van de panelleden zich gestigmatiseerd of gediscrimineerd voelt.<sup>3</sup> Bovendien ziet een grote groep af van het aangaan van relaties uit angst om afgewezen te worden. Het is dus ook zaak de omgeving aan te pakken en de beeldvorming over mensen uit de doelgroep positief te beïnvloeden.

---

<sup>1 2 3 4 5 6 7</sup> De gebruikte bronnen in deze rapportage staan op onze website: [www.meetelleninutrecht.nl](http://www.meetelleninutrecht.nl). Ook als u vragen hebt of opmerkingen kunt u via de website contact met ons opnemen.

### Colofon

**Onderzoeksteam/auteurs:** Fleur van Heeswijk, Carina Ballering & Harry Michon

**Vormgeving:** Atelier Oost

**Met dank aan:** De panelleden, de panelmedewerkers, de adviesgroep beleid en praktijk & Addi van Bergen.

Deze uitgave is te downloaden via <http://www.meetelleninutrecht.nl/>

### Volksgezondheid Utrecht

Stadsplateau 1

Postbus 16200

3500 CE Utrecht

T: 030 - 286 33 22

E: [contact@meetelleninutrecht.nl](mailto:contact@meetelleninutrecht.nl)

©2014, Gemeente Utrecht, Utrecht  
Het overnemen van gegevens uit deze publicatie is toegestaan met de bronvermelding.

### In het panel 'Meetellen in Utrecht' werken samen:



**Gemeente Utrecht**

(tevens opdrachtgever)

