

## Even niet op bezoek? Laat toch iets van je horen

Een tegen eenzaamheid

**Even niet langs opa en oma en ook geen kaartje leggen. Het kabinet roept op om bezoek aan ouderen en mensen met een verminderde weerstand te beperken.**

De maatregelen in verband met het corona virus zijn begrijpelijk, lastig is het wel. Contacten worden noodgedwongen beperkt. Wat ik hoor is dat de kwetsbare groep mensen wel hun boodschappen doen, mits ze het vertrouwen, en dat is het dan. Alle sociale activiteiten zijn afgezegd, een begrafenis van een vriend bijwonen is niet verstandig of niet mogelijk. (Klein)kinderen stellen het bezoek een paar weken uit. De wereld wordt klein. De angst om iemand te besmetten of besmet te worden is heel begrijpelijk, het maakt dat mensen dagen achter elkaar alleen kunnen zitten.

**Wat kunnen we doen zonder een risico te nemen?**

De Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen (ANBO) heeft een speciale telefoonlijn geopend voor ouderen die zich eenzaam voelen nu zij minder bezoek krijgen door de uitbraak van het coronavirus. (0348-466666).

De Luisterlijn (0900 – 0767) is 24/7 bereikbaar voor wie behoefte heeft aan een gesprek of luisterend oor en dit kan ook bij het Rode Kruis (070-4455 888).

KRO-NCRV vindt het belangrijk om naar elkaar om te kijken. Daarom brengt de omroep mensen in contact via het Corona Quarantaine Contact. Via [kro-ncrv.nl/corona](https://kro-ncrv.nl/corona) kun je je gegevens achterlaten als je iemand wil bellen of aangeven dat je het leuk vindt door iemand gebeld te worden.



***“In deze tijd van onzekerheid komt eenzaamheid veel harder binnen. Juist nu is het belangrijk dat mensen met elkaar in contact blijven” – KRO-NCRV presentatrice Lucille Werner***

En daar ligt ook de mogelijkheid voor ons allen. Bel, skype, face time, beeldbellen, appen.....houd afstand, maar wel contact. Omdat sommige ouderen niet op social media zitten, werkt het ook nog altijd om een briefje in brievenbus te doen waarin je jouw hulp aanbiedt.



Zet de boodschappen voor iemand aan de deur, zwaai door het raam. Stuur een kaartje. Laat merken dat je aan de ander denkt. Dit kan ook door een berichtje op een buurtapp groep of Face book groep te plaatsen. Vraag hoe het met mensen is, en of je iets voor hen kunt betekenen.

Doe iets leuks samen: Denk aan het doen van een online spelletje, foto's delen, samen tv kijken met de telefoon aan het oor. Een bloemetje versturen of hapje eten bezorgen. Misschien is het nu de tijd om een legpuzzel te maken, een boek te lezen wat allang op

de plank ligt. De bibliotheken zijn gesloten maar gelukkig biedt de online Bibliotheek toegang tot een wereld aan kennis met de mooiste e-books en luisterboeken.

***“Ze zei letterlijk: 'Bellen is ook fijn.' Het was prettig om elkaars stem te horen. Ook nu hebben we veel gelachen. We gaan elkaar misschien wel vaker bellen dan dat we elkaar zagen.”***

Dus ondanks dat we moeten oppassen om elkaar niet te besmetten, hoeven we niet het contact te verliezen.

Voor vragen of leuke ideeën bel of mail preventiewerker volwassenen ZCZ Helma Vermeer 06 20246024 [helmavermeer@zorgcooperatiezeeland.nl](mailto:helmavermeer@zorgcooperatiezeeland.nl)

Bron:

[www.rtlnieuws.nl](http://www.rtlnieuws.nl) [www.nu.nl](http://www.nu.nl) [www.nos.nl](http://www.nos.nl) <https://www.eentegeneenzaamheid.nl/campagne/even-niet-op-bezoek-laat-toch-van-je-horen/> <https://www.alleszelf.nl/informatie-advies/coronahulp>