

Contact houden tijdens de coronacrisis

Geplaatst op 18 maart 2020



Het coronavirus heeft grote gevolgen voor iedereen in Nederland. De regering neemt allerlei maatregelen om de verspreiding van het virus te vertragen. Deze maatregelen zijn ingrijpend op het leven van alledag. Onze samenleving staat onder druk, nu veel mensen thuis zitten en elkaar ontmoeten wordt afgeraden. Vanwege de veiligheid zijn er steeds meer beperkingen om bezoek te ontvangen. Of kunnen mensen die zorg

nodig hebben niet meer hun behandeling volgen. Samen leven wordt lastiger wanneer je elkaar niet fysiek kunt ontmoeten. Al helemaal wanneer je zelf kwetsbaar bent of de ander dat is. Tegelijk worden we opgeroepen om elkaar te helpen waar daar kan. Hoe doen we dat op afstand? In de samenleving worden allemaal waardevolle initiatieven opgezet om contact met elkaar te houden

Fysiek contact is onvervangbaar

Mensen hebben elkaars aandacht nodig, en fysieke nabijheid is onmisbaar en onvervangbaar. Juist dat maakt zorg en ondersteuning waardevol. En veel mensen hebben die fysieke nabijheid nodig. Degenen die eenzaam zijn of dat nu dreigen te worden, een kwetsbare gezondheid hebben of waar de veiligheid in het geding is of dreigt te komen. Die zorg en ondersteuning hebben we nu met z'n allen te organiseren. Het is een tijd waarin we elkaar meer dan anders bijzonder hard nodig hebben en oog houden moeten hebben voor elkaar.

De gevolgen van eenzaamheid zijn namelijk niet te overzien. Neuroloog Erik Scherder legt deze gevolgen helder uit in een video op [de website van Zorg + Welzijn](https://www.zorg-en-welzijn.nl/nieuws/samen-leven-in-tijden-van-corona/).

Alternatieve mogelijkheden voor ontmoeting

De creativiteit en inventiviteit van mensen groeit in tijden dat er schaarste is. Nu we elkaar steeds minder fysiek ontmoeten, zijn we erop aangewezen om elkaar digitaal of van een afstand te spreken. Voor ouderen of mensen met een kwetsbaarheid dat soms minder vanzelfsprekend dan voor anderen. Gelukkig helpen mensen elkaar in het zoeken naar passende oplossingen. Die oplossingen lichten we graag uit.

- Beeldbellen is een manier om met elkaar in contact te staan. Gelukkig hebben we in dit digitale tijdperk vele digitale mogelijkheden in apps zoals Skype, Facetime, whatsapp bellen, tot onze beschikking die daarbij kunnen helpen. Ook [voor mensen met dementie](#) is beeldbellen een goed alternatief!
- Specifiek voor ouderen verscheen een interessant [artikel van Sociale Vraagstukken](#): Het is natuurlijk belangrijk dat we ouderen zelf vragen waar zij behoefte aan hebben. In dit artikel maken twee wetenschappers inzichtelijk welke overwegingen daarbij belangrijk zijn.
- Philadelphia Zorg startte een videokanaal voor de cliënten '[Hallo Thuis](#)', met informatie en bijvoorbeeld workshops beweging en knutselen.
- Naast een gesprek kan een spelletje afleiding en plezier bieden. Daar zijn natuurlijk voldoende digitale voorbeelden van beschikbaar. Wordfeud, schaak of zelfs *Met het mes op tafel*. Wanneer je maar wilt en met wie je maar wilt. Vaak zit er ook nog eens een chatfunctie bij om met elkaar te praten.
- Binnen de geestelijke gezondheidszorg hebben mensen zelf [een praatgroep opgezet](#) op een online platform wat oorspronkelijk voor gamers is bedacht. Via dat platform ondersteunen ze elkaar, omdat veel behandelingen zijn afgezegd of omgezet in een telefonisch consult.

Oke. Er is een platform (op Discord) voor mensen met psychische klachten voor wie essentiële zorg nu wegvalt. In aanbouw. Wil je er vast bij, meedenken & -helpen? Stuur me een DM. Voor nu gooi ik 'm nog niet open, dat kan pas als we genoeg moderators etc hebben. Take care <3

— Lotte (@lotteunited) [March 17, 2020](#)

Landelijke en lokale initiatieven om elkaar te steunen

Landelijk en lokaal zijn er vele initiatieven om mensen die hulp nodig hebben te verbinden aan mensen die de hulp graag geven.

Heb je zelf hulp nodig?

- Waarschijnlijk zijn er ook in je eigen buurt al volop initiatieven om mensen die hulp nodig hebben te koppelen aan mensen die zich aanbieden om iets voor een ander te doen. Maak daar vooral gebruik van; samen helpen we elkaar door deze periode heen!
- Landelijk is er een hulplijn geopend door het Rode Kruis. Mensen die een luisterend oor, advies of extra hulp nodig hebben omdat zij in quarantaine of thuisisolatie zitten kunnen contact opnemen

met de Rode Kruis Hulplijn (070-4455 888). Dit nummer is van maandag t/m vrijdag bereikbaar tussen 9:00 – 21:00 uur en op zaterdag tussen 10:00-16:00 uur.

- De website gewoonmensendiemensenwillenhelpen.nl koppelt mensen die hulp nodig hebben of willen helpen. Van kleine klusjes of een gesprekje tot boodschappen doen
- Daarnaast is [De Luisterlijn](#) (voorheen Sensor) dag en nacht bereikbaar voor een goed gesprek met mensen die daar behoefte aan hebben. Zij zijn bereikbaar via 0900 0767.
- Zorg je voor een ander en heb je vragen? Wil je graag een advies over je persoonlijke situatie? Of heb je behoefte aan een luisterend oor? Dan kun je de [Mantelzorglijn](#) bellen op 030-7606055.
- Speciaal voor kinderen en jongeren die behoefte hebben aan een luisterend oor, is de [kindertelefoon](#) dagelijks van 11.00 uur – 21.00 uur beschikbaar.

Wat doe jij?

Wat doe je zelf om in deze tijd contact te houden met de mensen om je heen en met de achterban van de cliëntenraad? Op verzoek van cliëntenraden hebben we op www.clintenraad.nl een themapagina ingericht over het coronavirus. Daar zullen we de [goede voorbeelden](#) delen. Zodat we toch kunnen zorgen dat mensen in zorginstellingen en thuis contact met anderen kunnen hebben.

Heb je of ken je goede mooie ideeën, laat dan een reactie achter onderaan deze pagina of mail deze naar webmaster@loc.nl.

Extra middelen zorg op afstand

Aanbieders van zorg of ondersteuning die rond de coronacrisis extra willen inzetten op digitale zorg op afstand voor mensen thuis, kunnen in aanmerking komen voor extra subsidie. De uitbreiding [Stimuleringsregeling eHealth Thuis \(SET\)](#) voorziet in digitale toepassingen bedoeld voor cliënten of hun mantelzorgers. Als cliëntenraad kun je de zorgorganisatie wellicht op deze extra mogelijkheid attenderen.

Meer weten?

- LOC Cliëntenraden heeft een [thema-pagina](#) over het coronavirus en cliëntenraden met informatie, tips en een platform om dilemma's en ideeën onderling uit te wisselen.
- Bekijk de [goede voorbeelden](#) die cliëntenraden onderling uitwisselen om in contact te blijven met naasten of de achterban van de cliëntenraad.
- Deelnemers aan de beweging Radicale vernieuwing verpleeghuiszorg [delen hun maatregelen](#) en goede voorbeelden van hoe zij het virus aanpakken

Meer artikelen over de thema's met trefwoorden:

Thema's: [Kwaliteit jeugdzorg](#), [Coronavirus](#)