Telefoonlijnen geestelijke verzorging en coronahulp voor ouderen

<https://www.zorgvoorbeter.nl/nieuws/telefoonlijn-eenzame-ouderen-corona?_ga=2.231012511.1636699096.1586340027-1354383367.1461161529>

Telefoonlijnen, geestelijke verzorging en #coronahulp voor ouderen // 12/03/2020

De coronacrisis leidt bij veel mensen tot onrust en zorgen . Er zijn veel vragen en door alle maatregelen dreigt eenzaamheid bij een grote groep ouderen, die zich toch al kwetsbaar voelt in deze situatie. Inmiddels zijn er veel initiatieven die hulp bieden, zoals telefoonlijnen, geestelijke verzorging en praktische hulp. Op deze pagina vind je een overzicht.

**Hulplijnen voor coronavragen en een luisterend oor**

* **Ouderenbond ANBO**: **0348-466666** voor een luisterend oor en algemene vragen over het coronavirus.
* **Het Rode Kruis: 070-44 55 888**voor een luisterend oor, praktische tips en hulp bij het online boodschappen doen.
* [**De luisterlijn**](https://www.deluisterlijn.nl/)**:** **0900-0767**voor iedereen dag en nacht beschikbaar voor een luisterend oor.
* **De Zilverlijn: 088-344 2000**, belservice voor senioren van het Nationaal Ouderenfonds. Ouderen die zich aanmelden voor de Zilverlijn, krijgen wekelijks een telefoontje van een vrijwilliger. Aanmelden via [de website](https://www.ouderenfonds.nl/activiteiten/zilverlijn) of via het hierboven genoemde telefoonnummer.
* De [**Ouderen-Infolijn**](https://www.kbo-pcob.nl/nieuws/kbo-pcob-opent-speciale-ouderen-infolijn-voor-al-uw-vragen/)**: 030-3400 600,** een speciale telefoonlijn van seniorenorganisatie KBO-PCOB. Voor alle vragen (van ouderen) over corona:  Ma t/m vrij van 9.00 tot 17.00 uur.
* **Het Humanistisch verbond**: **020-521 9011**,lifeline voor levensvragen. Ga in gesprek met een humanistisch geestelijk verzorger, een professionele gesprekspartner die je steunt bij levensvragen. Van 23 maart t/m 6 april Ma t/m vrij 10:00 - 12:00.
* **Mantelzorglijn:** **030-760 6055**voor vragen over mantelzorg en het coronavirus, advies of luisterend oor. Ma t/m vrij 9.00 tot 16.00 uur:  Buiten deze openingstijden is de telefoon doorgeschakeld naar de Luisterlijn.
* **Kanker.nl - infolijn** voor: (ex-) kankerpatiënten en hun naasten. Ma t/m vrij 12.00 tot 17.00 uur: **0800-022 6622**
* **MIND Korrelatie: 0900-1450** voor iedereen die kampt met psychische en psychosociale problemen. Ma t/m vrij van 9.00 tot 18.00 uur
* **De Kindertelefoon: 0800-0432** voor kinderen die zich zorgen maken over het virus, voor zichzelf maar ook voor hun (groot)ouders, elke dag van 11.00 tot 21.00 uur.

**Geestelijke verzorging tijdens corona**

In deze moeilijke tijden kunnen levensvragen opspelen wanneer iemand te maken krijgt met een ingrijpende gebeurtenis, een onzekere toekomst, de ervaring van kwetsbaarheid en isolement. Geestelijk verzorgers bieden ondersteuning aan alle mensen thuis en in de instellingen. Een gesprek kan telefonisch, maar ook via Skype of Whatsapp. Neem contact op met een Centrum voor Levensvragen in de regio of met de instelling waar de cliënt verblijft. Op de website van [geestelijkeverzorging.nl](https://geestelijkeverzorging.nl/corona/) vind je een kaart waarop je kunt zien welk Centrum van Levensvragen bij jou in de buurt actief is en kun je doorklikken naar de contactgegevens. Ook lees je daar hoe je thuis of in een zorginstelling geestelijke verzorging kunt krijgen.

Bekijk ook de website [metzorgleven.nl](https://metzorgleven.nl/) over ziek zijn en zingeving.

**Hulp via niet.alleen.nl**

Lokale (hulp)organisaties en kerken hebben de krachten gebundeld en brengen via het [platform nietalleen.nl](https://nietalleen.nl/) mensen bij elkaar die hulp willen bieden en mensen die hulp nodig hebben. Mensen die behoefte hebben aan hulp of een gesprek kunnen ook bellen naar **0800 - 1322**.

**Contact houden via digitale platforms en apps**

Vanwege de uitbraak van het coronavirus hebben verpleeghuizen hun de deuren voor bezoekers gesloten. Hoe kunnen mantelzorgers, vrijwilligers en familieleden toch nog contact blijven houden met cliënten? Op deze pagina op Zorg voor Beter zetten we een aantal handige hulpmiddelen over zorg en contact op afstand op een rij: [Zo onderhoud je tijdens de coronacrisis contact op afstand](https://www.zorgvoorbeter.nl/nieuws/contact-op-afstand-coronacrisis)

**Hulp via #coronahulp en Facebookgroepen**

Op social media zijn veel mensen en initiatieven die hun hulp aanbieden. De Amsterdamse Suze Zijlstra startte op Twitter de actie **#coronahulp**. Mensen die hulp nodig hebben en hulp bieden vermelden beiden de hashtag #coronahulp. In Rotterdam is een Twitteraccount [Mutual aid Rotterdam](https://twitter.com/AidRotterdam). Ook zijn er al veel Facebookgroepen, zoals: [Coronahulp Eindhoven](https://www.facebook.com/groups/243956393447956/about/), [Achterhoek](https://www.facebook.com/groups/2760741957313023/), [Neder-Betuwe](https://www.facebook.com/coronahulpnederbetuwe/), [Kampen](https://www.facebook.com/coronahulp.kampen.1) en [Corona durf te vragen/helpen](https://www.facebook.com/groups/1410643205784498/), daar vind je een lijst van Facebookgroepen bij jou in de buurt.

**Ready2Help van het Rode Kruis**

Voor iedereen die hulp wil bieden is er het netwerk Ready2Help van het Rode Kruis. Het gaat om het informeren van mensen, boodschappen doen voor mensen in jouw buurt en bijvoorbeeld checken of je oude buurman nog genoeg medicijnen in huis heeft. Meld je aan via [Ready2Help](https://www.rodekruis.nl/hulp-in-nederland/ready2help/#toggle-id-2).

**Nederland in Beweging**

Nu veel ouderen thuis zitten is bewegen moeilijker geworden. Olga Commandeur, bekend van het programma 'Nederland in Beweging' werpt zich daarom op als nationaal personal trainer van thuiszittend Nederland. Op de webpagina [Heel Nederland Thuis in Beweging](https://www.maxvandaag.nl/heel-nederland-thuis-in-beweging/) publiceert zij een trainingsschema voor iedereen die mee wil doen, aan de hand van archiefuitzendingen van Nederland in Beweging. Met elke dag nieuwe oefeningen, motivatie en tips om thuis te trainen.