

## Aloude telefooncirkels erg effectief tijdens coronacrisis

Hoe houd je elkaar op een efficiënte en toch ook gezellige manier een beetje in de gaten in deze coronacrisis. De aloude telefooncirkels bewijzen hier hun nut. Twee lokale organisaties die deze cirkels met succes inzetten zijn het Rode Kruis en PCOB, ieder met een eigen variant.

Een belcirkel werkt het beste wanneer er maximaal 10 mensen in een groep zitten. Spreek af wie de contactpersoon is die dagelijks de belcirkel op gang brengt. Per groep is er een lijst met telefoonnummers. De contactpersoon start met bellen naar de eerste persoon op de lijst. Deze persoon belt de volgende persoon, totdat de cirkel weer terug is bij de contactpersoon. Wanneer iemand niet opneemt bel je de volgende in de lijst, zodat de cirkel wel doorgaat. Degene die niet opneemt wordt doorgegeven aan de contactpersoon, waarna actie kan worden ondernomen.

Bron: [www.kbo-pcob.nl](http://www.kbo-pcob.nl) (zoek op 'belcirkel')

### 'We hebben mensen ook echt zien opbloeien door hier aan mee te doen'

**Het Rode Kruis houdt met hulp van 13 vrijwilligers dagelijkse belrondes in Dronten. Elke ochtend tussen half negen en negen uur gaat de telefoon over bij de ruim 25 deelnemers.**

Mevrouw Hilly Knottnerus is al 18 jaar betrokken bij de telefooncirkel van het Rode Kruis. Volgens haar bestaat deze cirkel al zeker 40 jaar in Dronten. Dat betekent dat elke ochtend, zeven dagen per week, tussen half negen en negen uur de telefoon overgaat bij de ruim 25 deelnemers, die elkaar kort in 4 groepen even bellen. 'We hebben een hele hechte leuke groep. Een vrijwilliger start de belronde op, binnen een half uur moet de laatste in de rij de leidster weer hebben gebeld. We controleren even of iemand wel gezond wakker is geworden. Een kort gezellig praatje is dan natuurlijk ook fijn.'

#### Bezorgdheid

Elke 2 maanden ontmoeten de mensen elkaar ook fysiek en wordt er een kopje koffie gedronken, maar dat zit er nu

even niet in. Dat de mensen nu met corona bezig zijn is te merken. Hilly Knottnerus: 'De groep is 70-plus, de oudste is 94, alle gezindten zitten er-tussen. Natuurlijk is er nu bezorgdheid, hoe het met de boodschappen moet. Over één iemand maken we ons nu wel erg zorgen, voor de rest valt het nog mee binnen onze groep. Iemand die wat vergeetachtig is die bellen we individueel zodat deze niet in de cirkel hoeft mee te draaien.'

Per deelnemers zijn er ook altijd 2 sleuteladressen beschikbaar, zodat er altijd toegang tot een woning is bij noodgevallen. 'We gaan nooit alleen naar binnen, we schakelen de hulpdiensten in wanneer we het niet vertrouwen.'

#### Dankbaar

De begeleiding bij het Rode Kruis wordt gedaan door een groep van 13 vrijwilligers. 'Het is dankbaar werk. We hebben mensen echt zien opbloeien door hier aan mee te doen. En, ook tijdens de feestdagen gaat de belcirkel gewoon door.'



### 'Leden kunnen het heel erg waarderen dat ze gezien worden'

**De Protestants Christelijke Ouderenbond (PCOB) heeft normaal diverse contactmomenten met haar leden. Doordat dit noodgedwongen wegviel is besloten om ook belcirkels op te zetten om zo contact met de leden te houden.**

De ruim 550 leden van de PCOB in de gemeente Dronten zijn daarbij verdeeld over zo'n 15 vrijwilligers. Deze vrijwilligers zijn in hun eigen groepen begonnen met belrondes langs de leden. 'Normaal hebben we de nodige contactmomenten, rond onze Lief en Leed activiteiten, bij verjaardagen, jubilea bij huwelijken, maar ook bijvoorbeeld door hulp bij belastingaangifte. Deze fysieke contacten zoals ook onze ledenmiddagen vallen nu weg, vandaar dat we in april de belrondes zijn gestart om een vinger aan de pols te houden', zegt Arie Arkenbout, voorzitter van de PCOB in Dronten. 'Met de echte probleemsituaties valt het gelukkig nog mee, maar mensen stellen het telefonische contact erg op prijs. Veel oudere leden zijn alleen, toename van eenzaamheid ligt zo zeker op de loer.'



De leden van de PCOB variëren in de leeftijd van 70 tot 103. Deze maand zat er ook nog een 70-jarig huwelijk tussen. Betty Oosterveld is een van de vrijwilligers die de belrondes maakt. Dit gaat niet op de traditionele manier waarbij iedereen dagelijks wordt gebeld.

#### Alleenstaand

'Ik ben begonnen met de 90-plussers die alleenstaand zijn. Je voelt gewoon dat de mensen het heel erg waarderen, dat ze gezien worden en dat ze weten dat we er voor hen zijn. Bij sommigen voel je dat je op korte termijn eens moet terugbellen, omdat er wat speelt. Dat kan heel eenvoudig zijn, iemand is gevallen, is minder mobiel en maakt zich daarover zorgen.'

#### Noodnummer

'Het merendeel van de mensen redt zich nog vrij goed', constateert Betty Oosterveld. 'Kinderen en burenspringen bij. Zelf laten we een noodnummer achter en geven het nummer van het ZamenEen Contactpunt. We weten immers dat deze situatie nog even kan duren.'

### Hou vol met ZamenDoen!

Premier Rutte zei het al: hou vol! We blijven nog enige tijd aan huis gekluisterd. Voor enige afleiding en leuke en nuttige tips kijk je op de ZamenDoen pagina op de website: [www.zamen-een.nl/zamendoen](http://www.zamen-een.nl/zamendoen).

**Tip:** Voor een goed verhaal hoef je volgens de FlevoMeer Bibliotheek niet de deur uit met de Thuisbieb. Ook is er hulp met digitale vaardigheden.

ZamenEen is een initiatief van Seniorennetwerk De Bijenkorf en Netwerk Burgers in de Knel. **Ook meedoen?** Wil je als organisatie ook meedoen met onze coalitie, dan kan dat. Achtergrondinformatie over het samenwerkingsconvenant is te vinden op [www.zamen-een.nl](http://www.zamen-een.nl). Geïnteresseerd? Stuur dan een e-mail naar [aanmelden@zamen-een.nl](mailto:aanmelden@zamen-een.nl) en we nemen contact met je op. **Voel jij je wel eens eenzaam en wil je daar eens over praten?** Bel dan met het **Contactpunt ZamenEen** op 088 - 2802802, op werkdagen bereikbaar van 08.00 tot 19.00 uur. Wij zorgen er voor dat je in contact komt met de juiste mensen die je verder kunnen helpen. **Tips, suggesties of een bijdrage leveren** aan het ZamenEen Journaal? Mail dan naar [info@zamen-een.nl](mailto:info@zamen-een.nl).

[www.zamen-een.nl](http://www.zamen-een.nl) Facebook: [zameneen](https://www.facebook.com/zameneen)

coalitie tegen eenzaamheid DRONTEN

