

Burgers in de Knel houdt vinger aan de pols in corona-tijd

## ‘Vooral ook jongeren en mantelzorgers geraakt’

Burgers in de Knel (BIDK) heeft zich de afgelopen zomerperiode ingezet om een vinger aan de pols te houden bij de coalitiepartners van ZamenEen.

De vrijwilligers van BIDK zochten contact met de netwerkpartners om knelpunten en ervaringen in deze corona-tijd te inventariseren. Het niet kunnen bezoeken van een ouder familielid die in een verzorgingstehuis verblijft. Ouderen die hun structuur kwijtraaken en fysiek en mentaal snel achteruitgaan en zichzelf slechter gaan verzorgen. De angst van mensen die tot de risicogroep behoren. Het kwam allemaal voorbij in de reacties uit de belronde. Dat ouderen en mensen uit de risicogroep



pen het hardst worden geraakt, werd daarbij bevestigd.

### Latente eenzaamheid

Maar volgens Carolien de Hoop van BIDK kwamen nog meer opvallende zaken naar voren.

‘We kregen ook signalen dat jongeren het moeilijk hebben. Scholieren die het zwaar hebben met het uitvallen van de lessen, studenten die hun studie staken en nog meer in een sociaal isolement raken. Laten-



Carolien de Hoop

te eenzaamheid onder jongeren die vanuit kerken en sport-scholen werd gemeld. Jongeren die niet goed weten waar ze heen kunnen met hun vragen, bijvoorbeeld omdat het ontmoetingspunt gesloten is.’

### Rode draad

‘Ook mantelzorg is een rode draad die terugkomt’, zegt Carolien. ‘Dat kan gaan om de overbelasting van de mantelzorg, maar ook over het weg-

### Over burgers in de Knel

Burgers in de Knel zet zich in voor mensen in de problemen die niet weten waar hulp te vragen. Het kan soms gaan om hele acute hulpvragen: onderdak, voedsel, vragen om zorg. Burgers in de Knel bestaat uit een samenwerkingsverband van organisaties waarvan vele ook deel uitmaken van de coalitie ZamenEen. [www.indeknel.nu](http://www.indeknel.nu)

vallen van mantelzorg of het ontbreken ervan. Dit hebben we ook echt als speerpunt aan de coalitie doorgegeven om op te pikken. Een aparte werkgroep is al met dit thema bezig.’

Hoe ging het in coronatijd met .... wijkverpleegkundige Hella Pijpstra

## ‘Soms denk je wel: wat is erger, de angst voor corona of die eenzaamheid’

Voor mensen in de zorg was de afgelopen corona-periode extra bijzonder. Hoe beleefden zij de contacten met hun cliënten? En hoe kijken zij zelf terug op hun ervaringen? We peilden de stemming bij wijkverpleegkundige Hella Pijpstra van Coloriet, die op de achtergrond ook nauw betrokken is bij Burgers in de Knel en de werkgroepen van ZamenEen.

‘De mensen moeten in afgelopen periode wel extra eenzaam zijn geweest. Maar voor

sommigen is het moeilijk om toe te geven of bij zichzelf te herkennen. Maar iedereen ervaart het ook anders. Je kunt wel mensen om je heen hebben, maar toch je verhaal niet kwijt kunnen. Coloriet Wijkzorg heeft geprobeerd om voor de mensen met eenzaamheid extra aandacht te hebben.’ Opvallend genoeg hadden Hella en haar collega’s het rustiger, omdat ook de doorverwijzingen naar de wijkverpleging stopten. Voor wat geringere klachten ging men



niet meer naar de dokter. ‘Aan de ene kant was er een groep die de zorg afzegde omdat ze bang waren voor het contact.

Aan de andere kant was er een groep ouderen die erg blij was om ons te zien. Wij waren soms de enigen die er over de vloer kwamen, waar de kinderen niet eens meer langs mochten komen. Je vraagt je wel eens af, wat is erger: de angst voor corona of die eenzaamheid.’

### Lastig

‘Er waren natuurlijk veel vragen. Je mag geen handen geven, wel mensen wassen. Maar bij de minste twijfel trekken we onze beschermende middelen aan. We zijn constant alert en kunnen bij twijfel ook gelijk getest worden. Het was allemaal nieuw voor ons. Het onbestendige gevoel blijft wel, want wat staat ons te wachten als er echt een tweede golf komt. Maar de waardering van de mensen, daar doe je het voor. Want zorgen doe je met je hart.’

### Gezamenlijk spreekuur Dronten Centrum

Sinds kort is het wijknetwerk om de week in het gezondheidscentrum de Schans te vinden. Hier zijn verschillende zorgprofessionals zoals maatschappelijk werk, WMO gids, Welzijn, politie, wijkverpleging aanwezig. Het is een samenwerking met de huisartsen van het gezondheidscentrum om de zorg laagdrempelig te houden, alle inwoners kunnen hier met zorgvragen terecht. Geopend: oneven weken op donderdag om 11 uur.

### Trainingen rondom eenzaamheid: ook voor vrijwilligers!

Wil je als sociaal professional of vrijwilliger je kennis rondom eenzaamheid vergroten? Dan biedt ZamenEen je een mooie kans! De trainingen zijn kosteloos. Meer info: [info@zamen-eeen.nl](mailto:info@zamen-eeen.nl) of bel 088-2802802.

### Tips voor een tweede golf:

#### ‘Blijf zoveel mogelijk structuur aanhouden in je leven’

Wanneer er toch een tweede golf komt heeft Hella Pijpstra wel adviezen voor de mensen die geïsoleerd zijn. ‘Blijf zoveel mogelijk structuur aanhouden in je leven. Maak een dagprogramma en agenda

voor jezelf. Blijf goed eten en probeer te bewegen.’ ‘We zagen dat ouderen hun structuur kwijtraakten en ontregeld werden. Sommigen gingen hierdoor ook slechter voor zichzelf zorgen, minder eten,

minder bewegen. Het geheugen wordt dan ook minder, men wist bijvoorbeeld niet meer welke dag het was. En waarom zou ik me verzorgen en mijn kleren aantrekken wanneer er toch niemand langs komt?’

ZamenEen is een initiatief van Seniorennetwerk De Bijenkorf en Netwerk Burgers in de Knel. Deze drie initiatieven maken deel uit van de nieuwe thuishaven voor burgerinitiatieven in Dronten: Stichting SamenMeer. Wil je als organisatie ook meedoen met ZamenEen? Stuur een e-mail naar [aanmelden@zamen-eeen.nl](mailto:aanmelden@zamen-eeen.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 ervoor 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-eeen.nl](mailto:info@zamen-eeen.nl).

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

coalitie tegen eenzaamheid DRONTEN

