



## Initiatieven tegen eenzaamheid tijdens het coronavirus

Organisatie	Website of e-mail	Hulplijnen
<p><b><u>ADF Stichting</u></b> Angst, Dwang en Fobie stichting voor <b>mensen met angst- en dwangklachten</b>.</p>	<p>Chat vrijdags tussen 19:00-20:30: <a href="https://adfstichting.nl/chatroom/">https://adfstichting.nl/chatroom/</a></p>	<p>0343 – 75 30 09 Werkdagen 09:00-13.30</p> <p>Chat vrijdags tussen 19:00-20:30: <a href="https://adfstichting.nl/chatroom/">https://adfstichting.nl/chatroom/</a></p>
<p><b><u>ANBO (coronahulp voor ouderen)</u></b> ANBO heeft een telefoonlijn voor <b>ouderen</b> geopend. Minder sociale contacten door coronavirus? ANBO-medewerkers zitten klaar voor een praatje. Hebt u een vraag over het coronavirus, maakt u zich zorgen of wilt u gewoon even een praatje maken? Dat kan vanaf nu! We zijn 7 dagen per week van 09:00 tot 17:00 uur telefonisch bereikbaar. Als u belt, staat iemand van ANBO u graag te woord.</p>	<p><a href="https://www.anbo.nl/nieuws/minde-r-sociale-contacten-door-coronavirus-anbo-medewerkers-zitten-klaar-voor-een-praatje">https://www.anbo.nl/nieuws/minde-r-sociale-contacten-door-coronavirus-anbo-medewerkers-zitten-klaar-voor-een-praatje</a></p>	<p>0348 - 46 66 66</p>
<p><b><u>Coronahelpers</u></b> Om de impact van het Coronavirus te beperken moeten we meer voor elkaar doen: denk aan boodschappen doen voor mensen met symptomen, medicijnen ophalen, de hond uitlaten, enzovoorts. Alleen zo kunnen we de verspreiding van het virus terugdringen. Coronahelpers is voor iedereen toegankelijk om <b>hulpzoekers</b> te matchen aan de ongelooflijk gemotiveerde <b>vrijwilligers</b> die door het hele land heen voor klaar staan.</p>	<p><a href="https://www.coronahelpers.nl/hulp-gezocht">https://www.coronahelpers.nl/hulp-gezocht</a></p>	
<p><b><u>Corona Loket</u></b> Voor mensen die angstig, gestrest of somber zijn vanwege het coronavirus.</p>	<p><a href="https://ipractice.nl/corona/">https://ipractice.nl/corona/</a></p>	<p>020 – 24 44 888 Werkdagen van 08:30-17:00 Dinsdags 08:30-21:00</p>
<p><b><u>Hersenletsel, patiëntenvereniging</u></b> Het coronavirus heeft een grote invloed op ons allemaal. Dat geldt zeker ook voor mensen met hersenletsel (en hun naasten). Overprikkeling, angst, depressiviteit, vermoeidheid en eenzaamheid liggen op de loer. In deze bijzondere tijd is het extra belangrijk om contact te houden met elkaar.</p>	<p><a href="https://www.hersenletsel.nl/actueel/nieuws/lichtpuntje-donkere-tijden">https://www.hersenletsel.nl/actueel/nieuws/lichtpuntje-donkere-tijden</a></p>	<p>Op werkdagen van 10:00-15:00 Kijk op de site voor verschillende telefoonnummers.</p>



## Initiatieven tegen eenzaamheid tijdens het coronavirus

<p><b><u>Humanitas</u></b> De maatregelen rond het coronavirus treffen ook het werk van Humanitas. Zo worden contacten tussen <b>deelnemers en vrijwilligers</b> zoveel mogelijk beperkt.</p>	<p>Op de website vind je van alle <u>Humanitas-afdelingen</u> de relevante contactgegevens per regio.</p>	<p>Het Landelijke Bureau van Humanitas is op werkdagen tijdens kantooruren bereikbaar op telefoonnummer 020 - 523 11 00.</p>
<p><b><u>Ieder(In)</u></b> Ook tijdens de coronacrisis blijft Ieder(in) zo goed mogelijk aandacht vragen voor <b>mensen met een beperking of chronische aandoening</b>. Om dat goed te kunnen doen, is het belangrijk dat we zicht krijgen op de gevolgen van de corona-maatregelen. Laat het ons daarom weten als je door de maatregelen in grote problemen komt of als mensen uit jouw achterban in de knel komen.</p>	<p><a href="mailto:meldpunt@iederin.nl">meldpunt@iederin.nl</a></p>	<p>085 – 400 70 22</p> <p>Dinsdag van 9-12:00 en 14-16:00 uur Donderdag van 9-12:00 uur en 14-16:00 uur Vrijdag van 9-12:00 uur</p>
<p><b><u>KBO-PCOB ouderen-infolijn</u></b> Wij begrijpen dat u zich wellicht zorgen maakt over de risico's van het coronavirus en dat u nu allerlei vragen heeft. We weten ook dat niet alle <b>senioren</b> even vaardig zijn met internet om op de hoogte te zijn van de laatste ontwikkelingen. En dat sommige mensen behoefte hebben even iemand te spreken omdat ze zich eenzaam voelen nu veel activiteiten stilliggen. Voor al deze mensen heeft KBO-PCOB een speciale telefoonlijn geopend.</p>	<p><a href="https://www.kbo-pcob.nl/nieuws/kbo-pcob-opent-speciale-ouderen-infolijn-voor-al-uw-vragen/">https://www.kbo-pcob.nl/nieuws/kbo-pcob-opent-speciale-ouderen-infolijn-voor-al-uw-vragen/</a></p>	<p>030- 34 00 600</p> <p>Werkdagen van 09:00 tot 17:00 uur.</p>
<p><b><u>Kindertelefoon</u></b> Voor <b>kinderen</b> die vertrouwelijke gesprekken willen voeren en dit niet durven, willen, kunnen met anderen.</p>	<p>Chat: <a href="https://www.kindertelefoon.nl/chatten-of-bellen/">https://www.kindertelefoon.nl/chatten-of-bellen/</a></p>	<p>0800 - 0432 11:00-21:00</p>
<p><b><u>De Luisterlijn</u></b> Bij de Luisterlijn kun je dag en nacht bellen voor een <b>anoniem en vertrouwelijk gesprek</b>. Je kunt ook chatten of mailen.</p>	<p><a href="https://www.deluisterlijn.nl/ik-zoek-hulp-home.html">https://www.deluisterlijn.nl/ik-zoek-hulp-home.html</a></p>	<p>030 -29 433 44 0900 - 0767</p>
<p><b><u>Mantelzorg NL</u></b> Als <b>mantelzorger</b> wil je weten waar je rekening mee moet houden in de zorg voor jouw kwetsbare naaste; wat kan wel en wat kan niet? Met deze informatie geven we antwoord op een aantal vragen die bij ons binnen komen.</p>	<p><a href="https://mantelzorg.nl/">https://mantelzorg.nl/</a></p>	<p>Zit de informatie die je zoekt er niet bij, of wil je meer weten? Neem dan contact op met de Mantelzorglijn 030 – 760 60 55.</p>



## Initiatieven tegen eenzaamheid tijdens het coronavirus

<p><b><u>MEE</u></b> De cliëntondersteuners van MEE helpen je bij het vinden van zorg en ondersteuning, dagbesteding of een woonplek. <b>Cliëntondersteuning</b> is gratis beschikbaar via je gemeente.</p>	<p>Kijk op <a href="http://www.mee.nl/mee-locator">www.mee.nl/mee-locator</a> voor de dichtstbijzijnde MEE.</p>	<p>0900 – 999 88 88 Tijdens kantooruren</p>
<p><b><u>MIND livestream</u></b> Deze periode is voor veel mensen stressvol; het coronavirus heeft een behoorlijke invloed op ons dagelijks leven. Als je <b>psychische klachten</b> hebt, kunnen deze veranderingen extra lastig zijn. Niemand hoeft er alleen voor te staan. Daarom richt MIND samen met Out of the Box een virtuele huiskamer in waarin we vragen beantwoorden en gesprekken voeren met ervaringsdeskundigen en experts.</p>	<p><a href="https://wijzijnmind.nl/thema/livestream-de-huiskamer-van-mind-vanaf-dinsdag-17-maart">https://wijzijnmind.nl/thema/livestream-de-huiskamer-van-mind-vanaf-dinsdag-17-maart</a></p>	<p>Elke werkdag tussen 11:00 en 16:00 uur via de livestream.</p>
<p><b><u>Nederlandse Rode Kruis</u></b> Heb je een luisterend oor, advies of extra hulp nodig omdat je in <b>quarantaine of thuisisolatie</b> zit? Dan kun je contact opnemen met de Rode Kruis Hulplijn.</p>	<p><a href="https://www.rodekruis.nl/">https://www.rodekruis.nl/</a></p>	<p>070 - 4455 888 Werkdagen tussen 09:00 – 21:00 uur Op zaterdag tussen 10:00-16:00 uur</p>
<p><b><u>Nederlandse Vereniging voor Autisme</u></b> Vanaf 1 april is de Informatie &amp; Advieslijn van de Nederlandse Vereniging voor Autisme weer dagelijks te bereiken, telefonisch en via e-mail.</p>	<p><a href="mailto:advies@autisme.nl">advies@autisme.nl</a> <a href="https://www.autisme.nl/">https://www.autisme.nl/</a></p>	<p>030 – 22 99 800 (optie 3 in het keuzemenu) Werkdagen tussen 10.00 en 14.00</p>
<p><b><u>Niet alleen</u></b> Overall in Nederland zetten talloze lokale organisaties en kerken zich in voor <b>mensen die hulp kunnen gebruiken</b>. Praktische hulp nodig? Een luisterend oor? Je bent niet alleen.</p>	<p><a href="https://nietalleen.nl/">https://nietalleen.nl/</a></p>	<p>0800 - 1322</p>
<p><b><u>NL voor elkaar</u></b> In deze coronacrisis hebben oudere en kwetsbare mensen het zwaar. Maar ook mensen die werken in de zorg, bij de politie en in supermarkten kunnen mogelijk extra hulp gebruiken zodat hun belangrijke werk door kan gaan. Wij verzamelen alle vraag en aanbod op één plek: <b>hulp vragen en aanbieden</b> is gratis.</p>	<p><a href="https://www.nlvoorelkaar.nl/">https://www.nlvoorelkaar.nl/</a></p>	



## Initiatieven tegen eenzaamheid tijdens het coronavirus

<p><b><u>Re-build</u></b> Cliff Pinas is allround bewegingsspecialist in de ggz, en het gezicht achter Re-build. Hij is ervan overtuigd dat sport bijdraagt aan een positieve state of mind en heeft in zijn loopbaan veelvuldig gezien hoe <b>sporten</b> zijn cliënten hielp om het leven weer positief in te zien, om te werken aan duurzaam (medisch) <b>herstel</b> en/of reïntegratie in de maatschappij. Cliff werkt al jaren met cliënten van/in opdracht van ggz-instellingen.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=McxQ8l-K268">https://www.youtube.com/watch?v=McxQ8l-K268</a></p>	<p>Iedere woensdag en vrijdag van 13:00-13.30 in je eigen omgeving.</p>
<p><b><u>Rijksoverheid</u></b> <b>Iedereen</b> kan met vragen over het coronavirus terecht bij het publieksinformatienummer.</p>	<p><a href="http://www.rijksoverheid.nl/coronavirus">www.rijksoverheid.nl/coronavirus</a></p>	<p>0800 – 1351 Vanuit het buitenland is het nummer te bereiken door te bellen naar +312 0205 1351.</p>
<p><b><u>WeHelpen</u></b> WeHelpen verbindt al 8 jaar lang buurtgenoten rondom vraag en aanbod. Al 45.000 mensen gebruiken ons platform. <b>Heb je hulp nodig?</b> Maak een account aan en bekijk direct het aanbod van buurtgenoten. Of plaats je vraag op de website zodat anderen daarop kunnen reageren.</p>	<p><a href="https://www.wehelpen.nl/wat-is-het/nieuws/iedereen-kan-wel-iets-voor-een-ander-betekenen/">https://www.wehelpen.nl/wat-is-het/nieuws/iedereen-kan-wel-iets-voor-een-ander-betekenen/</a></p>	
<p><b><u>Whapp.nl</u></b> Zoek je iemand om boodschappen te doen? Of wil je weten wat <b>mensen in jouw buurt</b> nodig hebben zodat je kunt helpen? Whapp zoekt een match voor je. In de app vind je een rubriek met aangepaste activiteiten die vooral in deze periode belangrijk kunnen zijn.</p>	<p><a href="https://whapp.nl/">https://whapp.nl/</a></p>	<p>Installeer Whapp op je telefoon via de link</p>
<p><b><u>113 zelfmoord preventie</u></b> Eerste hulp bij levenspijn, voor mensen die denken aan zelfdoding.</p>	<p>Ook chatten kan: <a href="https://www.113.nl/ik-denk-aan-zelfmoord/onbeperkt-chatten-bellen">https://www.113.nl/ik-denk-aan-zelfmoord/onbeperkt-chatten-bellen</a></p>	<p>0900 – 0113 24/7 bereikbaar</p>



## Initiatieven tegen eenzaamheid tijdens het coronavirus

<b><u>Regionale ondersteuningsvormen</u></b> Naast deze initiatieven zijn er vaak regionaal of in jouw gemeente of buurt tal van initiatieven. Een voorbeeld hiervan is onafhankelijke cliëntondersteuning, belcirkels, maaltijdverzorging, boodschappendiensten en maatjes. Hieronder vind je wat voorbeelden.		Vraag voor contact leggen met regionale mogelijkheden in jouw omgeving indien nodig hulp aan je zorgverlener of begeleiding.
Cliëntondersteuning	<a href="https://www.clientondersteuning.co.nl/">https://www.clientondersteuning.co.nl/</a>	
Zorgbelang Brabant	<a href="https://zorgbelang-brabant.nl/wp-content/uploads/20200319-JS-Informatie-over-doorverwijsmogelijkheden-flyer-Zorgbelang-definitief.pdf">https://zorgbelang-brabant.nl/wp-content/uploads/20200319-JS-Informatie-over-doorverwijsmogelijkheden-flyer-Zorgbelang-definitief.pdf</a>	
Zorgbelang Fryslân	<a href="https://mailchi.mp/1e1c05d3477e/telefooncirkel-tegen-eeenzaamheid">https://mailchi.mp/1e1c05d3477e/telefooncirkel-tegen-eeenzaamheid</a>	
Tijd voor actie	<a href="https://www.tijdvooractie.nl/lokale-netwerken/?location=NWDH">https://www.tijdvooractie.nl/lokale-netwerken/?location=NWDH</a>	