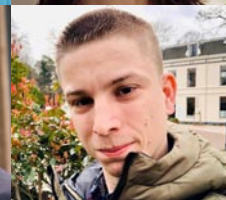
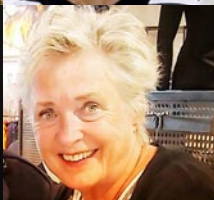




Aandacht voor elkaar verhalen



Colofon

Samenstelling en eindredactie: Nationaal Kernteam Crisiscommunicatie

Verhalen: BKB | Het Campagnebureau

Contact: aandachtvoorelkaar@minjenv.nl



aandacht
voor elkaar



Annebeth Goetmakers (helemaal links op de foto) krijgt samen met drie collega's de eerste Gouden Harten uitgereikt.

Voorwoord



Ik werk op de intensive care van het Spaarne Gasthuis in Haarlem en ik maak de coronacrisis sinds maart 2020 van dichtbij mee. In het begin van de crisis was alles onbekend. We werden overdonderd door de hoeveelheid patiënten. Terwijl de rest van Nederland thuis zat, deden wij ons werk op adrenaline. In die hectiek ontving ik het allereerste Gouden Hart biljet: een cadeaubon van ingezameld geld die ik bij Haarlemse ondernemers mocht uitgeven. Dat gebeurde vanuit het initiatief 'Heel Haarlem Helpt', een actie die nog steeds loopt. Op pagina 14 van dit boekje kun je er meer over lezen. Wat een geweldig initiatief! Het voelde als een enorme steun in de rug. Het gouden hart gaf ons als zorgmedewerkers een warm hart. En het gevoel dat we samen tegen Corona strijden.

Dit boekje bundelt prachtige initiatieven en ontroerende corona verhalen van mensen die in deze coronatijd aandacht voor elkaar hebben. Ik had de eer om een mooi initiatief te ontvangen. Dat is voor mij nog steeds een indrukwekkende herinnering. We hebben deze saamhorigheid nodig om door de crisis te komen. We moeten het met elkaar doen. Daarom is het zo belangrijk om aandacht voor elkaar te hebben. Corona heeft onze wereld klein gemaakt. Binnen die kleine wereld kunnen grote dingen ontstaan. Zeker als je creatief bent en kijkt naar wat wel kan en mogelijk is. Zo helpen we elkaar hier door heen. Samen.

Annebeth Goetmakers,
Intensive Care verpleegkundige en kwaliteitsfunctionaris Spaarne Gasthuis
Februari 2021



“Ouderen en studenten zijn vaak een goede combinatie”

Martijn Canters (29, Amsterdam) is een van de eigenaren van het bedrijf ‘Oma’s Soep’. Dat bedrijf brengt studenten in contact met ouderen om samen soep te koken. Ze doen dat in verschillende Nederlandse steden. Maar door corona kan dat niet meer. Daarom bedachten ze iets anders om eenzaamheid bij ouderen te voorkomen. “Door twee mensen te verbinden, kan er makkelijker een band ontstaan.”

Grappjes maken

‘Oma’s Soep’ wil eenzaamheid onder ouderen voorkomen, vertelt Martijn. Met zijn bedrijf is hij nu in 6 studentensteden actief. ‘Oma’s Soep’ brengt ouderen in contact met studenten om samen soep te koken in buurthuizen. Ouderen en studenten zijn vaak een goede combinatie, vindt Martijn. En dan niet alleen omdat studenten vaak wel wat extra tijd hebben. “Studenten staan echt volop in het leven, terwijl ouderen er wat meer op terug kijken. Ook kunnen ouderen en studenten op een goede manier grappjes maken met elkaar. De studenten omdat hun hele leven nog voor ze ligt. En de ouderen vooral omdat ze alles al hebben meegemaakt. Ze vinden elkaar dus ergens in het midden. Dat is leuk om te zien”, zegt Martijn.

Rollen omgedraaid

Door corona konden studenten en ouderen niet meer samen in de buurthuizen koken. “Toen hebben we de rollen maar eens omgedraaid”, vertelt Martijn. “Normaal komen vooral de ouderen met het recept. En zijn zij de chef tijdens het koken. Nu maken de jongeren de soep. Die brengen ze dan op afstand bij de ouderen thuis. De ouderen hebben dan toch iedere week contact, zonder dat ze de straat op hoeven.”

Twee mensen verbinden

De studenten die de soep bezorgen doen daar vaak een persoonlijk kaartje bij. “Met een boodschap om ze op te steunen. Of hun telefoonnummer en het aanbod om een keer te bellen voor een praatje. We proberen daarom ook zoveel mogelijk twee mensen aan elkaar te verbinden. Dan kan er makkelijker een band ontstaan. En kunnen ze bijvoorbeeld ook een keer samen een wandeling gaan maken.”

Opknappen

‘Oma’s Soep’ verkoopt hun soep in de supermarkt. Zo betalen ze de kookdagen. Normaal verkopen ze ook soep aan bedrijven. Dat is door corona weggefallen, zegt Martijn. “De verkoop in supermarkten zoals Albert Heijn of via Picnic zorgt ervoor dat we dit kunnen doen. Ik hoop dat dat nog even zo blijft, want ouderen knappen er echt van op.”

Weer beter

Zo vertelt Martijn over een bericht dat hij kreeg van een jongen. Hij schreef over zijn Italiaanse oma van 80 die nu soep aan huis krijgt. “Ze woont al 20 jaar alleen in Nederland. Haar meeste familieleden wonen nog in Italië. Naar het buurthuis gaan was haar enige sociale activiteit. Nu dat door corona niet meer kon, ging ze snel achteruit. Maar sinds we soep brengen gaat het weer een stuk beter. Dat soort dingen zijn heel mooi om te horen.”

Ook vrijwilliger worden en soep bezorgen? Lees [hier](#) verder.



“Het samen zijn is het belangrijkste”

Annelies Kastein (60, De Bilt) is directeur van stichting Eet Mee. Deze stichting brengt vreemden met elkaar in contact door etentjes te organiseren bij mensen thuis. Dat werd door de coronacrisis een stuk lastiger. Dus bedacht de stichting ‘video-etentjes’. Zo kan ze mensen toch nog bij elkaar brengen.

Stichting Eet Mee

Stichting Eet Mee bestaat al 11 jaar. Annelies merkt hoe belangrijk het is dat mensen elkaar blijven ontmoeten. Zeker tijdens de coronacrisis. Ze vertelt: “We zetten ons in voor iedereen die nieuwe mensen wil ontmoeten. Daarbij hebben we extra aandacht voor ouderen en vluchtelingen. Via de website kunnen mensen zich opgeven als eetadres. Of ze kunnen laten weten dat ze ergens willen gaan eten. Wij zoeken vervolgens mensen die bij elkaar passen. Als het klikt, kunnen mensen vaker afspreken. Het eten is daarbij eigenlijk een soort hulpmiddel. Het gaat om de ontmoeting: samen zijn is het belangrijkste.”

Strengere regels

Door de coronacrisis stopten de ontmoetingen, vertelt Annelies: “Mensen mochten niet meer bij elkaar komen door de strenge regels. De etentjes konden natuurlijk niet meer doorgaan. Ook waren veel mensen bang en bleven liever thuis. Terwijl wij duidelijk zagen dat mensen wel contact met anderen nodig hadden. We moesten dus iets anders bedenken. We hebben al onze oudere deelnemers gebeld en gevraagd wat zij graag wilden. Daarna belden we hen iedere week. Daardoor konden zij beter omgaan met de spanning en het alleen zijn. Dat moment van ontspanning wilden we aan meer mensen kunnen geven. Zo ontstond het idee van de video-etentjes.”

Video-etentjes

“Met deze video-etentjes proberen we mensen toch nog bij elkaar te brengen. Via ons systeem koppelen we mensen aan elkaar. We vragen aan iedereen zelf iets lekkers te koken. En de tafel gezellig te maken. Tijdens het etentje kunnen mensen via een videoverbinding gezellig praten en elkaar leren kennen. Gasten krijgen tips om het etentje goed te laten lopen. Als mensen zo’n videoverbinding ingewikkeld vinden, dan testen we dat eerst met ze. Onze deelnemers komen uit het hele land en zijn heel verschillend. Iedereen heeft weer een andere reden om mee te doen.”

Uit de coronabubbel

De stichting krijgt veel positieve reacties. “Je praat echt met elkaar alsof je samen aan tafel zit. Laatst sprak ik een vluchteling. Hij vertelde nog nooit zo lang Nederlands met iemand te hebben gesproken. Dat is heel waardevol. Ook hoor ik vaak dat mensen door de video-etentjes even uit de ‘coronabubbel’ stappen. Ze maken op deze manier toch nog een beetje gezelligheid mee. Daar doen we het voor.”



“Samen proberen we er wat van te maken, daar helpt muziek enorm bij”

De mensen achter [Prijs met Johannes de Heer](#) reizen normaal het hele land door. Ze zingen liederen van Johannes de Heer. Dat zijn populaire christelijke liederen uit het begin van de vorige eeuw. Arend (41) speelt verschillende muziekinstrumenten en is leider van dit project. Tijdens de coronacrisis nemen ze online zangdiensten op. “Mensen kunnen thuis vanaf de bank meezingen.”

Populaire liederen

Arend speelt sinds 2017 de liederen van Johannes de Heer. Dat doet hij tijdens zangdiensten die daarvoor speciaal georganiseerd zijn. “Het zijn liederen uit het begin van de vorige eeuw”, vertelt hij. “Veel mensen van een jaar of vijftig, zestig kennen ze nog van vroeger. Het zijn christelijke liederen die gaan over geloof en vrede. De melodie is wat makkelijker dan van andere geloofsliederden uit die tijd.”

Mensen zongen de liederen van De Heer vroeger bijna nooit tijdens kerkdiensten. Dat gebeurde wél thuis of op de zondagschool. “De laatste jaren vinden steeds meer mensen die liederen weer leuk”, ziet Arend. “Dat merken wij op de plekken waar we spelen. Ook worden de liederen steeds vaker gespeeld bij begrafenissen en crematies. Of tijdens speciale kerkdiensten.”

Muziek helpt

In de zomer was er wel wat meer mogelijk. Maar nog steeds was het advies om in de kerk niet allemaal samen te zingen. “Daarin wilden we wel het goede voorbeeld geven”, vertelt Arend. Daarom zetten ze video’s online en werkten ze mee aan online kerkdiensten. En af en toe gaven ze een privéconcert.

Zo kreeg Arend een vraag van de ouders van een meisje met een verstandelijke beperking. Hun dochter is dol op accordeonmuziek, vertelden ze. “Toen hebben we ergens buiten op een landgoed afgesproken. Vanaf een bankje heb ik een privéconcert gegeven. Het meisje zat helemaal te stralen. Dat is mooi om te zien. Het is voor iedereen een moeilijke tijd. Samen proberen we er wat van te maken, daar helpt muziek enorm bij.”



“Bekijk de mogelijkheden van wat nog wel kan”

Begin maart 2020 kwam de worstenmakerij Brandt & Levie in gevaar. Zij leveren hun meeste producten aan restaurants. Maar die moesten sluiten door corona. Daarom bedacht eigenaar Samuel Levie (37, Amsterdam) ‘Support your locals’. Met die actie wilde hij zijn eigen bedrijf redden. Maar ook andere ondernemers steunen.

Workshops annuleren

Samuel volgde al langer het nieuws over het coronavirus. Zijn oom en tante wonen in Noord-Italië. Zo wist hij al snel welke gevolgen het coronavirus had. Samuel vertelt: “In Noord-Italië was natuurlijk al langere tijd alles gesloten. Mijn oom en tante zagen van dichtbij hoe moeilijk de horeca het had door de crisis. Ik dacht dat het niet lang meer zou duren, voordat ook in Nederland alles moest sluiten. Al snel besloot ik onze workshops en evenementen te annuleren.”

Baaldag

Veel mensen om Samuel heen vonden dat hij overdreef. Maar toen ook in Nederland alles op slot ging, was het serieus: “De dag na de persconferentie was ik heel chagrijnig. Ik dacht dat dit het einde van mijn bedrijf was. Ik dacht aan alle voorraden die we nooit kwijt zouden raken. En aan alle werknemers die ik misschien wel zou moeten ontslaan. Na een flinke baaldag, besloot ik er weer tegenaan te gaan. Ik bedacht me wat ik allemaal nog wel had. En wat ik nog wel kon doen. Niet alleen voor ons bedrijf, maar juist ook voor andere ondernemers.”

Support your locals

Samuel ging andere ondernemers bellen om te gaan samenwerken: “Ik merkte dat we allemaal dezelfde problemen hadden. We konden niet meer verkopen aan de horeca. Daarom moesten we proberen onze producten direct te verkopen aan klanten. We bedachten een pakket met allerlei producten uit de buurt. Die pakketten worden bij de klant thuisbezorgd. We noemden het ‘Support your locals’. Dat betekent: steun de ondernemers in de buurt. Mensen moeten toch eten. Doe dat dan zo veel mogelijk met producten uit de buurt. Bovendien hadden de supermarkten het moeilijk om alle coronadrukke aan te kunnen. Ga daarom liever naar de groenteboer of de slager op de hoek van de straat.”

600 pakketten

De website van Support your locals was nog maar vier dagen online. En er waren al 600 pakketten besteld. “Dat was een heel bijzonder moment. Het geeft een tevreden gevoel om andere mensen te helpen. Ook zelf waren we weer bezig met ondernemen. En dat op een hele leuke en andere manier dan we gewend waren. De reacties van klanten waren hartverwarmend. Maar veel mensen hebben niet het geld hebben om deze producten te kopen. Dat beseften wij ook. Daarom bedachten we een plan. Voor ieder gekocht pakket, geven wij een mooi pakket aan de voedselbank. Ook kunnen mensen op de website geld geven voor de voedselbank.”

Voor nu hoopt Samuel dat mensen elkaar weer meer willen steunen. “In het begin van de coronacrisis was er een fijne sfeer. Dat mis ik nu wel een beetje. Ik hoop dat mensen begrijpen dat we elkaar nog steeds nodig hebben. En dat we elkaar zo nu en dan moeten helpen.”



“Mooi wat je met inzet en enthousiasme samen voor elkaar kan krijgen”

Aan het begin van de coronacrisis zag Haarlemse Daphne Sijmonsbergen veel mooie acties voorbijkomen. Zoals het applaus voor de mensen die in de zorg werken. Dat raakte haar. Maar ze vroeg zich ook af: kunnen we niet meer doen? En voor meer groepen dan alleen de zorgmedewerkers? Zo ontstond het idee voor [Heel Haarlem Helpt](#).

Gouden Hart Biljet, een cadeaubon voor zorgmedewerkers

Via Heel Haarlem Helpt kunnen mensen een cadeaubon geven aan zorgmedewerkers. Of een geldbedrag vanaf 1 euro. Zorgmedewerkers kunnen deze cadeaubon dan uitgeven bij de Haarlemse ondernemers. Daphne vertelde haar goede vriend Herman Opmeer over het plan. Hij was meteen enthousiast. “Het mooie van dit plan is dat je twee goede doelen steunt: de mensen in de zorg én ondernemers die het zwaar hebben”, vertelt Herman. Samen met nog twee anderen, Katinka Gerritsma en Maurice Nelissen, gingen ze aan de slag. De actie kreeg al snel veel aandacht. Kranten schreven artikelen over Heel Haarlem Helpt. En de Haarlemse drukkerij Koninklijke Joh. Enschedé hielp mee. Die maakte van de bon een mooi Gouden Hart Biljet met alle kenmerken van een echt bankbiljet.

Hartverwarmende reacties

Daphne weet nog goed dat het eerste Gouden Hart Biljet officieel werd gegeven. Dat gebeurde bij Spaarne 66, een Haarlemse ondernemer. “Daar waren ook een aantal zorgmedewerkers bij van het Spaarne Gasthuis. Die vertelden hoe zwaar de hele periode voor hen was. Dan zie je hoe enthousiast ze zijn dat hun stadgenoten aan ze denken. Dat is hartverwarmend. Daar doe je het allemaal voor.” Ook de ondernemers zijn blij met de actie, vertelt Herman. “Dat extra beetje inkomsten gaat hun jaar misschien niet redden. Toch betekent het gebaar veel voor ze. Ook is het een mooie manier om nieuwe klanten in je zaak te krijgen. Daar heb je in de toekomst misschien nog wat aan.” Inmiddels is er via Heel Haarlem Helpt € 67.720 euro opgehaald.

Allemaal heel positief

Om de actie op te zetten, moesten Daphne, Herman, Katinka en Maurice hard werken. “Eigenlijk hebben we in heel korte tijd een bedrijfje opgezet. Dat kost natuurlijk veel tijd. Bijvoorbeeld om alles volgens de wet goed te regelen. Maar de steun die we van iedereen hebben gekregen, is geweldig. Het was allemaal heel positief”, zegt Herman. Zo mocht Heel Haarlem Helpt een gratis advertentie zetten in bussen en bushokjes. En kantoorboekhandel Muijs had de hele etalage ingericht voor de actie. Daphne: “Met inzet en enthousiasme kan je samen in korte tijd veel voor elkaar krijgen. Dat is echt mooi om te zien.”

Plannen voor de kerst

Eigenlijk zou de actie op 1 december 2020 stoppen. “We wilden natuurlijk dat de ondernemers snel hun geld zouden krijgen”, vertelt Herman. Maar de coronaregels zijn nu weer strenger. En de horeca is gesloten. Daarom is de actie verlengd tot 1 maart. Dat bood ook mooie kansen voor de kerstdagen, vertelt Daphne: “Een onderdeel van Heel Haarlem Helpt is ‘ondernemers voor ondernemers’. Bedrijven die geen last hebben van de coronacrisis, kunnen hun medewerkers een Gouden Hart Biljet geven. Of een biljet geven voor de zorgmedewerkers. Zo helpen ze andere ondernemers. Zoiets paste natuurlijk heel mooi bij de kerstgedachte.”



“Het is belangrijk dat mensen hun verhaal met iemand kunnen delen”

De coronacrisis is voor veel mensen geestelijk zwaar. Die mensen wil psycholoog Saisha Partiman (30, Amsterdam) graag helpen. Daarom startte ze het ‘Bel-me-wel-register’. Dat is een groot succes. Veel mensen hebben in deze moeilijke tijd iemand nodig die naar ze luistert. “Je moet niet in je eentje thuis met je gedachten blijven zitten.”

Met iemand praten

Saisha maakte zelf de website van het ‘Bel-me-wel-register’. Via deze website kunnen mensen laten weten dat ze met iemand willen praten. Ze deelde de website via Instagram en Facebook. Al snel kreeg ze veel reacties. Zeker toen ook RTL Nieuws schreef over het ‘Bel-me-wel-register’. Saisha vertelt: “Toen ging het ineens heel hard. Daar was ik erg blij mee. Je weet van tevoren niet of het plan lukt.” Veel mensen bleken het nodig te hebben om met iemand te praten. En gelukkig vond Saisha snel 10 collega’s die wilden helpen met alle telefoontjes.

Al langer met problemen rondlopen

Niet alleen door het coronavirus hebben mensen het geestelijk zwaar. Saisha: “Natuurlijk zijn mensen bang om ziek te worden. Er is onzekerheid over werk. En grootouders vinden het moeilijk dat ze hun kleinkinderen niet kunnen zien. Maar je merkt vooral dat er problemen uitkomen, waar mensen al langer mee rondlopen. In het normale leven kun je die problemen vaak uitstellen. Maar door de coronaregels zitten mensen veel binnen. En ze zien weinig andere mensen. Dan kun je niet meer doen alsof die problemen er niet zijn. Toen het voor mij duidelijk werd dat veel mensen hier last van kregen, wilde ik daar iets aan doen”, vertelt ze.

We zijn er nog steeds voor mensen

Ze merkte dit tijdens de gesprekken die ze zelf voerde. “Mensen snappen niet meteen waarom ze de situatie zo lastig vinden. Ze merken wel dat het heel fijn is om hun verhaal te vertellen. Dat is ook belangrijk tijdens zo’n crisis. Je moet niet in je eentje thuis met je gedachten blijven zitten.” In de zomermaanden was het een stuk rustiger, zegt Saisha. “Het is ook een beetje hoeveel energie ik er zelf in stop. Als ik meer reclame maak voor de website, dan komen er ook meer aanvragen binnen. Nu er meer besmettingen zijn, wil ik ook weer actiever worden. Er zijn nog steeds veel mensen die het moeilijk hebben. Aan hen wil ik laten weten dat we er nog steeds voor ze zijn.”



“In het ‘reizend dagboek’ kon iedereen zijn verhaal kwijt”

Marike Daverveld (44, Uden) en Simone Boogers (48, Uden) zagen van dichtbij de gevolgen van de coronacrisis. Daarom bedachten ze een dagboek dat rondging in Uden. Daarin konden mensen al hun ervaringen en gedachten opschrijven. Van die verhalen maakten ze een boekje: Lief Dagboek. Het werd een groot succes. Koning Willem-Alexander kreeg op 15 oktober 2020 een exemplaar van Lief Dagboek.

Machteloos gevoel

In Uden waren begin maart 2020 heel veel mensen besmet met corona. Marike en Simone wonen daar. Ze hebben er samen het bedrijf ‘Kunst & Spijs’. Door de crisis moesten al hun activiteiten stoppen. Marike en Simone kwamen thuis te zitten. Simone vertelt: “Het was een hele rare tijd. Ambulances reden af en aan. Mensen waren bang en de sfeer was gespannen. Dat voelde je. We beseften dat dit een bijzondere tijd was. En we voelden ons heel machteloos.”

Spandoekenactie

Marike en Simone wilden toch iets doen. Ze besloten een spandoekenactie te starten. Marike: “We wilden alle zorgmedewerkers een hart onder de riem steken. Voor hen was er zo veel veranderd. En ze werkten maar door. Ze hebben ontzettend goede prestaties geleverd. We vroegen iedereen in Uden om ook een spandoek te maken. Uiteindelijk hebben we 100 spandoeken opgehangen voor de zorg. Zo lieten we zien dat we dachten aan alle mensen in de zorg.”

Reizend dagboek

“Het was een moeilijke, maar bijzondere periode. Iedereen maakte die tijd weer anders mee”, vertelt Simone. Die ervaringen wilden ze ergens bewaren. Daarvoor bedachten ze het ‘reizend dagboek’. Op allerlei plekken in Uden legden Marike en Simone dagboeken weg. Daar konden mensen hun verhaal kwijt: “Het idee was om jouw ervaringen op te schrijven. En dan het dagboek door te geven aan de volgende persoon. Zo reisde het dagboek door het hele land. Het ging zelfs nog de grens over naar België. Iedereen wilde erin schrijven. In totaal hebben we 550 verhalen opgehaald!”

Verhalen die raken

In het boek Lief Dagboek hebben Marike en Simone 150 verhalen verzameld. Simone: “Er staan verhalen in van jong en oud. Sommige verhalen zijn heel verdrietig. Mensen schrijven bijvoorbeeld over een familielid dat is overleden aan corona. Het heeft sommige mensen geholpen om hun verhaal op deze manier te kunnen vertellen.” Marike: “Toch staan er ook veel verhalen in die heel positief en hoopvol zijn. Dat is er zo mooi aan.”

Het boek Lief Dagboek is al meer dan 2.000 keer verkocht. De inkomsten zijn naar een goed doel gegaan dat mensen helpt die last hebben van de coronacrisis. Rob Ketelaars van de drukkerij heeft ook geholpen bij het maken van het boekje. Net als Gert de Goede die de tekeningen maakte. Volgens Marike en Simone geeft Lief Dagboek mensen kracht. Simone: “Mensen halen er moed uit om door te gaan. Dat was belangrijk. En dat is het nog steeds, nu er weer meer besmettingen met corona zijn.”



“Denk aan wat jij kunt betekenen”

Dennis (41, Nieuwegein) zit niet graag stil. Ook niet toen de coronacrisis uitbrak en zijn werkzaamheden stopten. Hij besloot snel zelf in actie te komen. Dennis deed vrijwilligerswerk in een verpleeghuis in de buurt.

Muziek maken

Twintig jaar lang werkte Dennis als soldaat in gevaarlijke landen. In 2016 besloot hij muzikant te worden. Daarnaast werkte hij ook voor de afdeling communicatie van de Koninklijke Landmacht. Door de coronaregels stopten alle activiteiten. Ook Dennis werd naar huis gestuurd: “Met twee jonge kinderen was het best pittig. In het begin van de crisis was er nog zo veel onduidelijk. Ik merkte dat veel mensen bang waren. Om mensen op te vrolijken, ging ik met andere muzikanten muziek maken. We deelden onze muziek op sociale media. Daar kregen we veel positieve reacties op. Toch vond ik dat ik meer moest doen.”

Handen uit de mouwen

“Ik vind dat iedereen iets moet doen voor andere mensen”, vertelt Dennis. “Een verpleeghuis bij mij in de buurt vroeg extra hulp. Dat zag ik op de website www.extrahandenvoordezorg.nl. Als militair heb ik een medische opleiding gehad. En ik vind de zorg altijd heel belangrijk werk. Het was voor mij dus logisch om te reageren. Al snel kreeg ik te horen dat ik mocht komen helpen.”

In het verpleeghuis

Dennis werkte op een speciale zaal met coronapatiënten. Dennis: “Het was hard werken: 12 uur op een dag. We werkten drie dagen achter elkaar. Daarna waren we drie dagen vrij. Er lagen hoogbejaarde mensen die besmet waren met het virus. Sommige werden beter. Maar veel mensen gingen dood. Het was vooral heel erg om te zien dat mensen eenzaam waren. Bezoek ontvangen was heel lastig. Het voelt goed om dan nog iets voor iemand te kunnen doen.”

Wees niet bang

In het verpleeghuis waren gelukkig meer mensen die vrijwillig kwamen helpen. Dennis vertelt: “Ik vond het heel mooi om te zien dat veel mensen graag anderen helpen. Dat is hartverwarmend. Sommige mensen vinden het eng om op een corona-afdeling te werken. Gelukkig waren er genoeg mensen die het durfden, want de hulp was hard nodig.”

Dennis heeft nog een tip: “Kijk naar wat jij kan betekenen. En ga het gewoon doen! Zorg wel eerst goed voor jezelf, maar laat je nooit tegenhouden door angst. Met jouw kwaliteiten kun je heel veel mensen helpen.”



“Na de eerste schok kwam er veel creativiteit los”

Harmen van der Hoek (38, Groningen) is zakelijk directeur van het Noord Nederlands Toneel en Club Guy & Roni in Groningen. Vlak voor de première van de voorstelling ‘Before/After’ gingen de theaters dicht vanwege de coronamaatregelen. In de maanden daarna onderzocht het theatergezelschap hoe ze ook online een publiek konden bereiken.



Streep door theaterseizoen

Harmen herinnert het zich nog goed: “Op de avond van de eerste try-out, twee dagen voor de première, werd de lockdown uitgeroepen. In het begin waren we daar nog vrij positief over. We dachten dat het een maandje duurde en we dan weer aan de slag konden. Dat gevoel was na een week wel voorbij. Er ging in ieder geval tot de zomer een streep door het theaterseizoen en dat raakt je heel erg. Wij doen niets liever dan voorstellingen maken voor publiek. Het is een enorme schok als dat ineens niet meer kan.”

Denken in (creatieve) oplossingen

De culturele sector is hard getroffen. Er zijn veel mensen die zonder werk zitten en leveranciers die hun opdrachten kwijt zijn. Harmen: “Wij zijn één van de organisaties die steun ontvangen van de overheid om ons gebrek aan inkomsten op te vangen. Dat zorgt voor vrijheid, maar ook voor de verantwoordelijkheid om ondanks alle dingen die niet kunnen toch nog een publiek proberen te bereiken. Dan merk je dat er veel creativiteit loskomt. Met alle ideeën zijn we aan de slag gegaan en al vrij snel hadden we een volledig digitaal programma gemaakt.”

Experimenteren met online mogelijkheden

Het digitale programma is te vinden op de website nitehotel.nl. Op de website kun je dwalen door een virtuele theaterzaal, verschillende kamers, een lobby en een bar. Harmen: “In ons NITE Hotel hebben we alle elementen van het normale theaterbezoek proberen te stoppen en daar nog iets extra’s aan toe te voegen. Een theaterbezoek gaat immers niet alleen om de voorstelling, maar ook om de interactie en het gesprek achteraf.”

Dat bleek online verrassend goed te kunnen. Harmen: “Wie online meekeek kon al tijdens de voorstelling met het andere publiek in gesprek en achteraf ook met de makers en acteurs. Daarom kregen veel mensen toch echt het gevoel dat ze samen iets beleefd hadden. In het najaar gingen we op tournee met Het Zwanenmeer, maar dan in een nieuwe vorm. Mensen kunnen het zowel live in het theater zien als online in de vorm van een soort interactieve game. Dit soort experimenten maken deze periode ook wel weer interessant.”

Hopen op een volle zaal

Harmen is ontzettend blij met de steunmaatregelen van de overheid. Tegelijkertijd weet hij dat het nooit genoeg zal zijn. “De sector is zo groot en deze crisis gaat voor flinke schade zorgen. We hopen daarom dat er op gegeven moment weer meer publiek mag komen, zodat we weer voldoende inkomsten hebben en we de steun van de overheid niet meer nodig hebben.”

Ontelbare scenario’s

De onzekerheid van deze periode vraagt veel aanpassingsvermogen van iedereen. Harmen ervaart dit zelf ook: “Je moet ongelooflijk flexibel zijn en dat heeft ook wel iets leuks. Ik heb nog nooit zoveel scenario’s moeten maken. Want wat doe je als een deel van de acteurs ziek is of wanneer de theaters toch weer dicht gaan en je de productie volledig naar online moet verschuiven? Daarbij vinden we het belangrijk dat we onze werknemers, van acteurs tot technici, kunnen blijven betalen. Zodat de onzekerheid die wij ervaren, niet op hen overslaat.”



“Jong of oud, iedereen kan helpen”

Proeftuin De Ontmoeting in Culemborg is een plek waar jong en oud elkaar bij elkaar komen. Door de coronacrisis moest de ontmoetingsplek sluiten. Bestuurslid Teunie Verwolf (64, Culemborg) zag de bezoekers steeds eenzamer worden. Daarom brengt ze elke week een pannetje soep naar 165 mensen, families en gezinnen.

Hartverscheurend

“Voor de coronacrisis was het heel druk bij Proeftuin De Ontmoeting”, vertelt Teunie. “Iedereen is er welkom voor een kop koffie, een potje biljart of gewoon een praatje.” In maart van 2020 moet ook de Proeftuin dicht. Teunie ziet dat mensen eenzaam worden: “In de Proeftuin komen veel verschillende mensen, van 8 tot 95 jaar. Vooral de hoogbejaarde mensen hebben het heel zwaar in de coronatijd. En jongeren met een handicap. Ze voelen zich heel alleen. Ik zag ze langs de Proeftuin lopen, maar we mochten ze niet binnen laten. Dat was hartverscheurend.”

Angst

Teunie merkte dat veel mensen bang zijn. Zelf zorgt ze voor haar 96-jarige moeder. “Ik ben heel bang dat ik mijn moeder ziek maak. Dat merk ik ook bij veel oudere bezoekers van de Proeftuin. Zij kiezen ervoor om binnen te blijven. Zo sluiten ze zichzelf eigenlijk op in hun huizen. Dat vind ik heel verdrietig. De Proeftuin is hun plek om andere mensen te ontmoeten. Daarom willen wij graag iets doen om al die mensen aandacht te geven.”

Aan de slag

Proeftuin De Ontmoeting besloot om soep te maken en die rond te brengen in de gemeente: “Allerlei mensen uit de gemeente gaven verschillende soorten groente. Daar maakten we dan bijvoorbeeld broccolisoepp, courgettesoepp of tomatensoepp van. Maar we zijn ook een telefoonlijn begonnen. Mensen bellen, gewoon om even te kletsen. En te vragen hoe het met ze gaat. Al snel kwamen er steeds meer vrijwilligers ons helpen. Ook veel jongeren meldden zich aan. Het enthousiasme van alle vrijwilligers is heel mooi om te zien. We kregen ook allemaal kaartjes en lieve berichten van bezoekers. Dat is ontzettend leuk.”

Samenwerking gaat door

Nog steeds krijgen veel mensen corona. Daarom gaat Teunie door: “Het is ondertussen een hele planning en organisatie geworden. Een team kookt en een team brengt soep rond. En andere vrijwilligers bellen met de bezoekers van de Proeftuin. Iedereen helpt. Mijn nichtjes van 11 en 8 maken bijvoorbeeld allerlei mooie werkjes van strijkkralen. De inwoners van Culemborg helpen ons door producten te geven. Zo kregen we een kist vol stoofpeertjes. Een mevrouw van 91 heeft die voor ons geschild. De samenwerking tussen jong en oud is prachtig. Daar gaan we graag mee door.”

Tegen iedereen die het moeilijk heeft wil Teunie zeggen: “Houd vol en help elkaar waar het kan. Laten we dit samen goed afsluiten.”



“Fijn als we weer gewoon het terras op kunnen”

Lisa Verberg (20, Leiden) studeert om verpleegkundige te worden. Ze heeft een ziekte die niet meer overgaat. Ze moet daarom extra voorzichtig zijn om geen corona te krijgen. Dat ze het meeste onderwijs online volgt, vindt Lisa eigenlijk wel fijn. Maar ze mist het sociale contact. “Het is toch moeilijker om elkaar goed te leren kennen.”



Moe

Lisa heeft sinds haar jeugdreuma en een huidziekte. Sinds een aantal jaar is daar fibromyalgie bijgekomen. Dat is ook een soort reuma. Hierdoor is ze sneller moe en heeft ze vaak pijn aan haar gewrichten. Ze komt in actie voor andere jongeren met een handicap of ziekte die niet meer overgaat. Dat doet ze via de stichting [JongPIT](#). “Dat doe ik nu al zo’n 5 jaar”, vertelt ze.

Extra voorzichtig

Door haar ziektes zit Lisa in een lichte risicogroep. Ze is extra voorzichtig om geen corona te krijgen. “Ik weet niet hoe mijn lichaam reageert als ik het coronavirus krijg. En ik ben bang om andere mensen te besmetten. Bijvoorbeeld op mijn stage in de GGZ en bijbaan in het verzorgingstehuis.”

Afspreken

Dat is sociaal wel eens lastig, vertelt ze. “Ik heb vriendinnen die iets makkelijker met elkaar afspreken. En dan ben ik de spelbreker omdat ik wat voorzichtiger ben. Maar je komt er zo wel achter wie je echte vrienden zijn. Die appen af en toe even om te vragen hoe het met je gaat.”

Eenzaam

Ook op haar studie merkt ze dat het lastiger is om contact te maken met anderen. “Het is toch moeilijker om elkaar goed te leren kennen. Vanaf maart 2020 zie je elkaar eigenlijk alleen maar online. Er zijn ook niet veel studiegenoten die in Leiden wonen. Je zoekt elkaar dus minder makkelijk even op. Dat vind ik wel lastig, want het voelt wel eenzaam.”

Online

Toch is ze ergens ook blij dat ze haar studie nu bijna helemaal online kan volgen. “Normaal loop ik 3 dagen in de week stage en ben ik één hele dag op school. Dat vond ik best wel vermoeiend, ook al woon ik dichtbij. Nu hoef ik niet meer te reizen. Dat neemt toch een stukje moeheid weg.” Ook andere jongeren met een ziekte die niet meer overgaat denken er zo over. Met JongPIT wil Lisa ervoor zorgen dat ze ook ná corona online onderwijs kunnen krijgen.

Ritme

Om het dit jaar goed vol te houden, probeert Lisa zoveel mogelijk een ritme aan te houden. “Op dezelfde tijden gaan slapen en m’n wekker op tijd zetten. Dat helpt wel om een normaal ritme te houden. Ik woon nu sinds een jaar op kamers. Maar door corona ben ik ook wel veel bij mijn ouders geweest. Dat hielp ook wel. M’n jongere broertje moest gewoon naar school. Dus dan stond ik ook op als hij uit z’n bed ging.”

Studentenleven

Toch hoopt ze na corona weer helemaal haar studentenleven te kunnen leven. “We moeten ons nu even aan de regels houden. Maar hopelijk kunnen we door het vaccin snel weer wat socialer doen. En gezellig met een groepje het terras op.”



“Volg je hart en doe iets voor een ander”

Erol van de Bergh (24, Den Bosch) is op zoek naar een baan als de coronacrisis begin maart 2020 begint in Brabant. Al snel weet hij wat hij kan doen: aandacht vragen voor de ouderen in verpleeghuizen. Daarom begint hij de actie ‘Samen voor Den Bosch’.

Geen bezoek

Erol woont op dat moment in een huis met andere jongeren. Door de coronamaatregelen mag er geen bezoek meer komen. Vooral dat hij zijn opa niet meer kan zien, vindt hij moeilijk. Erol vertelt: "Ik heb een hele speciale band met mijn opa. Ik ben opgevoed door mijn moeder en grootouders. Mijn oma is helaas al overleden, maar opa en ik zijn beste vrienden. Ik vind het dan ook heel erg dat ik niet meer naar hem toe kon door het coronavirus. Ook van vrienden hoor ik dat. Ze vonden het verdrietig om hun familie niet meer te kunnen zien. Het is heel eenzaam."

Samen voor Den Bosch

Toch probeert Erol van de lastige situatie iets moois te maken. Hij wil ouderen extra aandacht geven tijdens de lockdown. Daarom start hij de actie ‘Samen voor Den Bosch’. "We maakten speciale tasjes met eten en drinken. Die brachten we langs in de verpleeghuizen. Soms deden we dat met een ambulance die was omgebouwd om muziek te kunnen draaien. De ouderen vonden het prachtig. Dat eten en drinken verzamelden we eerst zelf. Daarna gaven steeds meer bedrijven ons eten en drinken. Ook wilden er veel vrijwilligers meedoen. En de actie werd pas echt een groot succes toen de burgemeester ook meedeed."

Jongeren en ouderen samen

Erol wil met zijn idee jongeren en ouderen dichterbij elkaar brengen. "Ik heb zelf gezien hoe veel mensen zich eenzaam voelen door de coronacrisis", zegt Erol. "We moeten meer naar elkaar omkijken. Ik vind dat jongeren daarin een belangrijke taak hebben. Iedereen moet zich natuurlijk aan de maatregelen houden. Maar kijk ook wat je zelf voor een ander kan doen. Ik voelde me ook eenzaam. En dat gevoel verdween door anderen te helpen. Door artikelen in de krant ben ik een voorbeeld geworden voor anderen. Maar ik kan het niet alleen. In alle dorpen en steden moet er iemand zijn die in actie komt. Laten we weer meer aandacht hebben voor elkaar."

Volg je hart

Erol snapt dat jongeren het spannend vinden om zelf een actie te starten. Hij heeft voor hen een advies: "Volg je hart! Dan komt de rest vanzelf wel. Iedereen heeft zijn eigen kwaliteiten. En kan iets betekenen voor een ander. Ik was altijd op zoek naar wat ik kon doen om het leven van andere mensen fijner te maken. Ik ben blij dat ik nu iets heb gevonden. Het is tof om in alle kranten te lezen dat mensen jouw idee zo goed vinden. Toch kunnen al die mooie woorden je ook een beetje bang maken. Het is daarom belangrijk om goed voor jezelf te blijven zorgen. Want pas als het goed gaat met jou, kun je weer wat voor anderen betekenen."



“Het voelt fijn om iets voor anderen te kunnen betekenen”

Het verpleeghuis Sint Jozefoord in Nuland (Noord-Brabant) is zwaar getroffen door corona. Net als bijna alle verpleeghuizen in die regio. In de eerste coronaperiode overleden 15 bewoners aan het virus. Zorgcoördinator en verpleegkundige Geertje van den Bosch (26) vertelt over deze moeilijke, maar ook leerzame tijd.

Aparte afdeling

Geertje zag hoe steeds meer bewoners van het verpleeghuis besmet raakten met corona. "Het virus heeft ons overvallen. De ene na de andere bewoner werd ziek. Veel bewoners hebben dementie. Het is moeilijk om hen uit te leggen wat het coronavirus is. We hadden zelf ook maar weinig informatie. Op een gegeven moment hebben we een aparte afdeling gemaakt voor alleen zieke bewoners. Zo konden we de bewoners zonder klachten beter beschermen. Voor de mensen met dementie is het moeilijk te begrijpen wat er aan de hand is. Bij Sint Jozefoord vinden we het gevoel dat we bij elkaar horen heel belangrijk. Daarmee houden we in ons werk altijd rekening. Het is moeilijk dat we bewoners dat gevoel niet kunnen meegeven zoals we dat gewend zijn."

Afstand houden

Dat de bewoners niet meer dicht bij hun familie en naasten mochten zijn vond Geertje pijnlijk om te zien. "Een mevrouw van 86 had als laatste wens om niet alleen te sterven. Een collega heeft toen van alles geregeld. Zodat ze bij haar kon zijn op het moment van overlijden. Zo heb ik nog veel meer verhalen. Het was een zware periode. Ik maakte langere dagen dan normaal. Maar het voelt fijn om iets voor anderen te kunnen betekenen."

Aandacht voor elkaar

Geertje vertelt dat ze ook veel heeft geleerd: "In een crisistijd is aandacht voor elkaar heel belangrijk. Ook willen veel collega's dan graag iets extra's doen. Ik leerde ze op een andere manier kennen. Collega's gingen hun talenten inzetten. Ze namen bijvoorbeeld hun gitaar mee. Of gingen taarten bakken. We maakten er het beste van. Zelf heb ik er geen moment aan gedacht dat ik ook ziek kon worden. Daar was helemaal geen tijd voor. We waren er voor elkaar."

Samen mee om leren gaan

Ondanks de moeilijke situatie wil Geertje er het beste van maken. Ze vertelt: "De coronacrisis heeft veel gevolgen voor ons. Dat merk ik ook aan mijn collega's. Het is belangrijk dat je samen daar goed mee om leert gaan. Daarom hebben we op 8 september een herdenkingsdienst gehouden met alle bewoners, families en collega's. Voor de toekomst hoop ik dat de verpleeghuizen open kunnen blijven voor bezoek. We gaan het weer samen doen!"



“Een spannende speurtocht voor kinderen”

De intochten voor Sinterklaas konden niet doorgaan door het coronavirus. Daarom bedacht Els Rooijackers uit het Brabantse Uden iets anders: de Gluurpietjes. Dit zijn stickers die mensen op de ramen plakten. Op Facebook las Mariëlle Markese Melis (40, Herpen) over het idee. In overleg met Els startte Mariëlle haar eigen Facebookgroep. Daar konden mensen Gluurpietjes bestellen. Binnen een paar uur kwamen er honderden aanvragen binnen.

Facebookgroep

Mariëlle noemde haar Facebookgroep 'Gluurpietjes Speurtocht'. Ze wilde dit eigenlijk alleen doen voor Herpen en omgeving. Dat liep iets anders. Mariëlle: “Uit het hele land kwamen aanvragen binnen. Binnen vijf uur nadat ik mijn Facebookgroep online had gezet, ontplofte de pagina. Honderden mensen hadden zich aangemeld en wilden ook een Gluurpietje bestellen. Fantastisch!”

De Gluurpietjes

“Het idee is simpel”, legt Mariëlle uit. “De Gluurpietjes zijn stickers die mensen op de ramen konden plakken. Via de Facebookpagina deelden mensen de plekken waar de pietjes zijn geplakt. Ouders konden deze plekken opzoeken en daarna zelf een wandeling in de buurt uitstippelen. De kinderen mochten dan op zoek naar de Pietjes. En bij elk Pietje moesten ze een opdracht doen. Een goede vriendin heeft mij geholpen. Zo kon ik zorgen dat alle mensen de stickers thuis kregen. Ik was er bijna dag en nacht mee bezig. Maar het was heel erg leuk om te doen.”

Spannende speurtocht

“Niet alleen voor volwassenen is de coronacrisis een zware tijd. Ook voor kinderen is het een ingewikkelde periode”, vertelt Mariëlle. “Met de speurtocht en de opdrachten konden kinderen even vergeten dat er corona is. Een opdracht was bijvoorbeeld dat de kinderen een Sinterklaasliedje moesten zingen. Of dat ze tien sprongen moesten maken, net zoals het paard van Sinterklaas. Kinderen vonden het prachtig. De Gluurpietjes gaven ze veel plezier. De intochten gingen niet door. Maar zo kregen de kinderen nog een beetje een Sinterklaasgevoel.”

Goede doel

Door het hele land hebben mensen het idee van Els overgenomen en zijn zelf een Facebookgroep gestart. In totaal verkocht Mariëlle 600 Gluurpietjes: “Het idee is dat je zelf een goed doel uitkiest. Van ieder verkocht Pietje gaat €1,- naar een goed doel. Ik heb gekozen voor Ons Klupke in Herpen. Zij organiseren activiteiten in de regio voor mensen met een beperking. Op 2 december hebben we de cheque van €606,25 gegeven. Dat was een ontroerend en mooi moment. Ons Klupke was er heel blij mee.”

Mariëlle kijkt met veel plezier terug op een drukke maar mooie periode. “Dit project doen naast mijn baan was best zwaar. Maar de hulp die ik kreeg en de reacties van mensen gaven heel veel energie. Het viel me op dat mensen veel voor elkaar over hebben. En hoe aanstekelijk positieve ideeën zijn.”



“Kwetsbare jongeren verdienen meer aandacht”

Eline van der Meulen (26, Amsterdam) werkt bij jongerenorganisatie JongPIT. Zij komt in actie voor jongeren met een ziekte die niet meer overgaat. Eline maakt zich zorgen over deze jongeren. Ze deed onderzoek naar de gevolgen van de coronacrisis voor hen. “Veel van deze jongeren voelen dat anderen hun situatie niet begrijpen.”

Meer dan 1 risicogroep

Eline studeerde gezondheidswetenschappen en biomedische wetenschappen. Ze zet zich al vier jaar in voor jongeren met een ziekte die niet meer overgaat. Op jonge leeftijd heeft ze bloedkanker (leukemie) gehad. Daar hield ze diabetes type 1 aan over. En hart- en longproblemen. Ze is hierdoor vaak moe en wordt sneller ziek.



“Eigenlijk zit ik in meer dan 1 risicogroep”, vertelt Eline. “Mijn artsen zeiden dat ik daarom heel voorzichtig moest doen. Sinds maart zit ik vooral thuis. Ik kom niet in de supermarkt. En ga niet met het openbaar vervoer. Ook probeer ik weg te blijven van drukke plekken. Ik mis m’n vrienden en familie. Mijn ouders heb ik al maanden niet gezien.”

Kwetsbare jongeren

Eline weet dat ze niet de enige jongere is voor wie de coronaperiode extra zwaar is. “Zeker in het begin van de coronacrisis ging het vooral over kwetsbare ouderen. En over jongeren die zich niet aan de regels hielden. Maar er zijn ook heel veel jongeren die al een andere ziekte hebben. En dus ook heel erg ziek kunnen worden van corona. Eén op de vier jongeren tot en met 25 jaar heeft een ziekte die niet meer overgaat.”

Met JongPIT deed Eline onderzoek naar de gevolgen van de coronacrisis voor deze groep. Jongeren vulden daarvoor een vragenlijst in. Daaruit blijkt dat ze studievertraging hebben opgelopen. Of dat ze zich zorgen maken over hun financiële situatie. En liefst 80 procent van deze jongeren heeft minder zorg gehad dan normaal.

Niet serieus genomen

“Veel van de deze jongeren voelen zich niet serieus genomen”, vertelt Eline. Daarom vindt ze het belangrijk om ook het verhaal van deze groep te vertellen. En bijvoorbeeld het verschil te laten zien met veel leeftijdsgenoten. In de zomer waren de regels minder streng. Veel jongeren konden weer wat meer doen. Maar jongeren met een kwetsbare gezondheid konden dat niet.

“Dat is natuurlijk erg zwaar”, zegt Eline. “Zo 80 procent van deze groep heeft zich de afgelopen tijd eenzaam gevoeld. Zeker in de zomer, toen de rest er wel weer op uit kon.” Eline hoopt dat er in het coronabeleid meer rekening wordt gehouden met jongeren zoals zij. Daarom gaat JongPIT in gesprek met mensen in de Tweede Kamer. En met andere partijen die wat voor ze kunnen betekenen.

Kijk naar wat wél kan

Om het nog vol te houden, adviseert Eline jongeren om een plan te maken. “Kijk naar de dingen die wél kunnen en stel haalbare doelen. Heb je hulp nodig op school of op werk? Vraag daar dan op tijd om. Als je minder zorg krijgt dan je nodig hebt, praat dan vooral met je artsen en andere zorgmedewerkers. Probeer sociaal actief te blijven. Bijvoorbeeld door alle online mogelijkheden te gebruiken. En weet: je bent niet alleen.”

Ben jij een jongere met een ziekte die niet meer overgaat en wil je meer weten over JongPIT? Neem dan contact met ze op via www.jongpit.nl. Je kunt tips krijgen bij JongPIT. Ook kun je via hen in contact komen met andere jongeren.



“Bundel de krachten en werk samen”

1 op de 5 mensen die in quarantaine moet, houdt zich niet aan de regels. Dat blijkt uit cijfers van het RIVM. Mensen die besmet zijn met corona, moeten binnenblijven om anderen niet te besmetten. Dat heet ‘in quarantaine’. Toch blijven veel mensen niet thuis. Of ze gaan toch naar buiten als ze wachten op de uitslag van een coronatest. Toen Marga Bles (65, Doesburg) dit hoorde, dacht ze: "Dat moet anders". Samen met verschillende partijen startte Marga een speciale corona-hulplijn.

De hulplijn

Begin november meldde het RIVM dat te veel mensen zich niet aan de regels voor quarantaine houden. Marga deed onderzoek. Ze kwam erachter dat er een wachttijd is om boodschappen te laten bezorgen. Het duurt gemiddeld twee weken voor je aan de beurt bent. Ook hoorde ze over mensen die geen test gingen doen. Zij konden niet naar de teststraat rijden omdat ze geen auto hadden. Marga: “Zo ontdekte ik dat veel mensen zich helemaal niet laten testen. En dat mensen toch nog boodschappen gaan doen. Of de hond uitlaten. Allemaal omdat het niet anders kan. Ook in mijn omgeving zag ik veel mensen met deze problemen. Daarom bedacht ik een corona-hulplijn.”

Werkgroep corona-hulplijn

Al snel wilden veel partijen meedoen. Marga: “Iedereen reageerde zo enthousiast. De gemeente, supermarkten en scholen. Maar ook huisartsen, de kerk en de moskee. Iedereen wilde zijn of haar steentje bijdragen. Ik wilde ook mensen kunnen helpen die niet veel geld hebben. Dat lukte door hulp van onder andere Stichting Urgente Noden Nederland (SUN). Al die partijen werkten samen in een speciale werkgroep. Stichting de Buurtacademie deed vanaf het begin ook mee. Bij die stichting hoort de werkgroep nu.”

Folders en posters

Marga maakte samen met een kunstenaar folders en posters. Zo kon ze de hulplijn nog bekender maken. Marga: “Ik wilde dat zoveel mogelijk mensen de hulplijn kennen. Daarom heb ik een kunstenaar gevraagd om een poster te ontwerpen. Zodat het meteen duidelijk is waar mensen hulp kunnen vragen. Vooral voor mensen die een andere taal spreken. En voor mensen die moeite hebben met lezen. De poster hing ik op bij supermarkten. En de folders legde ik bij de huisartsen. De scholen spraken in de klas met de kinderen over de hulplijn. En zij kregen een folder mee naar huis.”

Marga ervaarde dat veel mensen uit verschillende hoeken graag wilden helpen. Dat vond ze bijzonder. Marga: “Ik was misschien wel op het idee gekomen. Maar de hulplijn kon alleen maar starten door samen te werken.”

Voor meer informatie over de Buurtacademie, ga naar: www.buurtacademiedoesburg.nl.



“Met pensioen gaan zonder afscheidsfeestje is heel gek”

In november 2020 stopte Reint Wever (66, Muntendam) met werken bij de RDW in Veendam. Hij heeft er dan 32 jaar trouwe dienst op zitten. Het werd een pensioen zonder afscheidsfeestje. Reint is al bijna een jaar niet op zijn werk geweest. Dat komt door ziekte en het risico op corona. “Heel gek om afscheid te nemen zonder een knuffel of zelfs maar handen schudden.”

Risicogroep

“Eigenlijk ben ik mijn hele leven nooit echt ziek geweest”, vertelt Reint. Tot hij een jaar geleden in het ziekenhuis terecht kwam. “Eind vorig jaar kreeg ik last van blaasstenen. Ik moest daarvoor aan m’n prostaat worden geopereerd. Maar die operatie werd uitgesteld omdat ik een hartinfarct kreeg. Zo was er ineens van alles mis.” Reint zit een tijdje thuis om beter te worden. Als hij weer wil gaan werken, is het coronavirus er. “Toen belde mijn baas. Misschien was het maar beter om tijdelijk niet te komen werken. Door mijn problemen met de gezondheid zit ik in een risicogroep. Ik heb niet meer kans om besmet te raken met het coronavirus. Maar wel meer kans dat de ziekte bij mij veel erger is.”

Afscheid zonder knuffel

Eind november stopte Reint met werken na 32 jaar trouwe dienst. “Dat had ik me natuurlijk anders voorgesteld”, zegt hij. “Een mooi etentje en dan echt officieel afscheid nemen. Met pensioen gaan zonder afscheidsfeestje is heel gek. Dat je niemand een knuffel kan geven. Of zelfs maar de hand kan schudden. Ik ben alleenstaand en ik woon alleen. De plek waar je al 32 jaar werkt, is dan ook sociaal belangrijk”, vertelt Reint. Van zijn collega’s kreeg hij wel veel kaartjes en bloemen. Dat doet hem goed. “Dat helpt wel om het vol te houden in deze tijden.”

Gezondheid gaat voor

Reint weet heel goed dat hij door zijn zwakkere gezondheid een extra risico loopt. “Ik kom nog buiten om boodschappen te doen of een wandeling te maken. Maar ik zoek de drukte niet meer op. Het treinabonnement gebruik ik niet meer. Ik ging daarmee nog wel eens een dagje naar Amsterdam. Maar dat risico wil ik echt niet lopen. Veel mensen zitten met dezelfde problemen, dat weet ik. Toch probeer ik positief te blijven. Natuurlijk wil iedereen weer dat alles normaal is. Maar gezondheid gaat nu voor. Daarom blijf ik nog steeds voorzichtig.”



“Geef als een buurvrouw om elkaar”

De Buurvrouw & Buurvrouw-bus reist door Leeuwarden om mensen met elkaar in contact te brengen. Door de coronaregels waren ontmoetingen bij de bus niet meer mogelijk. Gelukkig kwamen steeds meer mensen met nieuwe ideeën. Zo kan de bus toch gebruikt worden om anderen te helpen. Esmeralda de Vries (58, Leeuwarden) vertelt hoe dat ging.

Esmeralda en Monique zijn een jaar geleden gestart met de Buurvrouw & Buurvrouw-bus. Esmeralda vertelt: "Het doel van de bus is elkaar ontmoeten en vertrouwen. De bus komt op verschillende vaste plekken in de gemeente. Zo komen inwoners met elkaar in contact. In de verbouwde bus staan bakjes met kleding, eten of andere levensmiddelen. Mensen die dat willen, kunnen er iets uit pakken. De gedachte is als je iets neemt, dat je ook wat teruggeeft. Het gaat dus ook om vertrouwen. Mensen komen halen, maar ook geven."



Mienskip

Monique en Esmeralda deden eerder samen mee aan een actie. Daar werden ze vaak buurvrouw en buurvrouw genoemd. Zo komt de bus aan zijn naam. Maar ook omdat mensen bij een buurvrouw denken aan aandacht en zorg voor elkaar. Esmeralda: "In het Fries noemen we dat 'mienskip'. De meeste mensen hebben een buurvrouw die hen helpt als het nodig is. Maar veel mensen ook niet. Denk bijvoorbeeld aan daklozen, eenzame mensen of mensen die moeten leven van weinig geld. Met de rijdende Buurvrouw & Buurvrouw-bus proberen we die mensen toch een buurvrouw te geven. En iedereen kan natuurlijk buurvrouw worden. Ook mannen en jongens."

De ontmoetingsplek valt weg

In maart 2020 moest iedereen zoveel mogelijk binnenblijven door het coronavirus. Ontmoetingen bij de bus waren niet meer mogelijk. Esmeralda: "Dat was heel vervelend. Al voor de coronacrisis waren veel mensen eenzaam. Zij hebben die ontmoetingen nodig. Nu werd die eenzaamheid alleen maar groter. Deze ontmoetingsplek konden we eigenlijk niet missen. In plaats van blijven denken aan de negatieve dingen, gingen we zoeken naar het positieve. We draaiden het probleem om. Niet boos maken over wat er allemaal niet meer kan. Maar kijken naar wat er allemaal nog wél kan."

Hulp van alle kanten

Veel mensen kwamen met nieuwe ideeën. "Het begon allemaal met 'Vera kookt'. Zij maakte maaltijden voor mensen in de buurt die financieel last hadden van de crisis. Met de bus gingen we deze maaltijden rondbrengen. Daarna sloten steeds meer mensen zich aan om te koken. Ook kwam er een Buurvrouw & Buurvrouw-winkel. Daar kunnen mensen die het nodig hebben gratis tweedehands kleding ophalen. En op meerdere plekken kwam een Buurtkoelkast waar mensen eten kunnen brengen en halen. Toen de coronaregels iets minder streng werden, kwam er zelfs een Buurman & Buurman-café. Daar kunnen mensen elkaar ontmoeten op gepaste afstand."

Begin het zo klein mogelijk

Ook nu de maatregelen weer strenger zijn, gaat Esmeralda verder met de goede acties in de buurt. Ze moedigt iedereen aan die hetzelfde doet. "Het idee van de bus is gratis. En hoe je het doet, dat mag je zelf weten. Wij vinden het alleen maar goed als mensen in andere steden hetzelfde willen doen. Als je zelf iets wil beginnen, dan zou ik zeggen: houd het zo klein mogelijk. Maak je geen zorgen als het niet in een keer goed gaat. Haal je schouders op en begin opnieuw. Kleine stapjes, dan doe je al meer dan genoeg."



“We helpen iedereen die naar ons toe komt met een probleem”

In 2010 startte Abdelhamid Idrissi (31, Amsterdam) met Studiezalen in heel Amsterdam. Op deze veilige, rustige plekken kunnen kinderen huiswerk maken. Ook de studiezalen moesten sluiten door de coronaregels. Abdelhamid besloot op een andere manier mensen te helpen.

Abdelhamid weet nog goed hoe hij zich voelde toen alle studiezalen dicht moesten: "In de studiezalen kunnen kinderen en jongeren na schooltijd bij elkaar komen. Ze maken er opdrachten voor school. Of ze krijgen hulp bij het huiswerk. Zo kunnen ze zich op allerlei manieren ontwikkelen. Door de lockdown was dit in één keer allemaal weg. Ik dacht meteen aan alle gezinnen die in een klein huis wonen. En aan de ouders niet thuis kunnen werken. Of die misschien hun baan verliezen. Ik kon niet stil blijven zitten. Ik moest op een andere manier gaan helpen."

Bellen, bellen, bellen

"Daarom besloot ik met mijn team alle 700 gezinnen te gaan bellen. Door de gesprekken ontdekte ik dat veel gezinnen geen eigen laptop hebben. Of niet op het internet kunnen. In andere gezinnen hebben de ouders geen werk meer. En daardoor geen geld meer om eten te kopen. Het was heel verdrietig om de problemen aan te horen. Gezinnen die het al moeilijk hadden, hebben het nu nog moeilijker. Dus besloten we hen te helpen. We regelden laptops en maakten voedselpakketten. En samen met bedrijven hebben we geld opgehaald. Iedereen was ons heel dankbaar."

'Ik ben er voor je'

Veel mensen weten Abdelhamid nu ook zelf te vinden: "Mensen komen nu zelf naar ons toe met een vraag. Zo was er laatst een jongen waarvan zijn fiets was gestolen. De diefstal had grote gevolgen voor het gezin. De jongen kon zich nu niet meer makkelijk verplaatsen. Wij kijken dan meteen wat we kunnen doen. We helpen mensen zoveel als we kunnen. En daar stoppen we pas mee als ze er klaar voor zijn. Ik wil hen heel graag het gevoel geven van: 'ik ben er voor je'."

Gebruik je kwaliteiten

Abdelhamid ziet veel mensen die ook willen helpen. Maar ze weten niet goed hoe ze moeten beginnen. Hij heeft een advies: "Ga iets doen waar je goed in bent. Bij onze vrijwilligers kijken we ook naar waar zij goed in zijn. Dit werk houdt je het langst vol als je iets doet waar je hart ligt. Iedereen helpt op zijn of haar eigen manier."

De toekomst

De coronacrisis heeft ook goede kanten, vindt Abdelhamid. Hij vertelt: "We kennen nu veel beter de problemen van sommige gezinnen in Amsterdam. En we weten nog beter wat mensen nodig hebben. Ook bedrijven weten ons te vinden. Zo kunnen we nog meer betekenen voor de gezinnen. Daar zijn we heel dankbaar voor. In de toekomst hopen we die samenwerking uit te breiden. En zo nog meer mensen te kunnen helpen."



“Voor iedereen is het behandelen van coronapatiënten nieuw en overweldigend”

Ankie Spelbrink (44, Eindhoven) is geestelijk verzorger bij het Elkerliek ziekenhuis in Helmond. Vanaf het begin van de coronacrisis maakt ze daar deel uit van het Mental Support Team. Vanuit haar functie biedt ze mentale steun aan zorgprofessionals die met corona te maken krijgen.

Angst om anderen te besmetten

Het Mental Support Team is opgericht met het doel om de mensen in het ziekenhuis bij te staan. Het team helpt niet alleen de artsen en verpleegkundigen, maar bijvoorbeeld ook voedingsassistenten en schoonmakers. Ankie vertelt: “Voor iedereen was het behandelen van coronapatiënten nieuw en overweldigend. Door er voor zorgprofessionals te zijn op de momenten dat de beschermende pakken even uit konden, een luisterend oor te bieden en vragen te stellen, hebben we veel kunnen betekenen. Er was zoveel onzekerheid. Doordat we de kenmerken van de ziekte niet kenden en de voorschriften telkens veranderden. Maar ook doordat mensen zelf bang waren om besmet te raken en de ziekte vervolgens mee te nemen naar anderen. De angst om kwetsbare patiënten te besmetten was erg groot.”

Geen scheiding tussen werk en privé

Voor Ankie waren de eerste coronamaanden de meest heftige tijd uit haar werkende leven. Ankie: “Ik heb vrij pittig werk en ben daardoor gewend aan crisissituaties. Maar dit ging maar door: je had geen moment om even tot rust te komen. Dat was misschien wel het moeilijkste aan die eerste periode. Ook is het begeleiden van hulpverleners tijdens de coronacrisis anders dan wanneer je bijvoorbeeld iemand met kanker begeleidt. Dat heb je zelf immers niet, waardoor je nog enige emotionele afstand kan houden. Nu zit er toch steeds in je achterhoofd dat je zelf ook besmet kan raken, of je ouders, of je gezin. De scheiding tussen werk en privé verdwijnt daardoor.”

Een gevoel van trots

Ankie heeft in de zomer vier weken vrij moeten nemen. Ankie vertelt: “Ik heb zoveel leed gezien en had nog zo veel meer willen doen. Maar na een tijdje komt langzaam ook het besef: we hebben het tijdens de eerste golf goed gedaan. Dan sprak ik op de gang iemand die ik niet kende en stond ik ineens een half uur staat te praten over wat iemand heeft meegemaakt. Of de extra aandacht die je aan coronapatiënten geeft die niet bij de uitvaart van hun eigen partner konden zijn. Daar ben ik nu ook wel trots op. Ik ben, samen met al die anderen, gewoon aan de slag gegaan en heb gedaan wat er moest gebeuren.”

Meer vertrouwen

Ankie vertelt hoe een collega van haar mooi omschreef hoe ze zich als zorgprofessionals in deze tijd voelen. Ankie: “Die eerste keer sprongen we met z'n allen het zwembad in. Zonder te weten hoe diep het was, hoe koud het water was, en hoe lang we erin moesten blijven. En nu er weer opnieuw coronapatiënten binnenkomen, sta je opnieuw aan de rand van dat zwembad. Dat is wel een overweldigend gevoel,” geeft Ankie toe. Toch probeert ze rustig te blijven. Ankie: “Ik probeer erop te vertrouwen dat het niet meer zo heftig wordt als in het voorjaar van 2020. We weten nu zo veel meer, over de ziekte en over wat we kunnen doen. Maar ik vind het ook spannend. Ik ben al die tijd niet ziek geworden, en gelukkig ook niemand in mijn directe omgeving. Hoe zal dat nu gaan?”



“Applaus voor de inwoners van Alphen aan den Rijn”

Magazine Doen! is een tijdschrift dat de gemeente Alphen aan den Rijn ieder jaar uitgeeft. In het tijdschrift vertellen inwoners over de verschillende plannen om de gemeente te verbeteren. Dit jaar maakte de gemeente een speciaal corona-exemplaar. Projectmedewerker Esther van Ellinkhuizen – Stouten vertelt: “Het is een tijdschrift vol met verhalen van mensen die wel een applausje verdienen.”

Grote zorgen

“In het begin van de crisis”, vertelt Esther, “kregen we veel vragen van inwoners. Wij hadden op dat moment ook nog niet alle antwoorden. Er was veel onrust. Toen de steunregelingen kwamen, kregen we ook daar veel vragen over. Mensen zijn bang dat ze de rekeningen niet meer kunnen betalen. Ook zien we dat veel mensen eenzaam zijn. Als gemeente proberen we iedereen zo goed mogelijk te helpen.”

Aandacht voor elkaar

Gemeente Alphen aan den Rijn maakte serieus werk van de landelijke actie ‘Aandacht voor Elkaar’. Esther: “Samen met mijn collega heb ik gezocht naar bijzondere activiteiten en verhalen in de coronatijd. We vonden het belangrijk om aandacht te geven aan goede ideeën. Tijdens de intelligente lockdown hebben we inwoners geïnterviewd. Die interviews staan in het speciale corona-exemplaar van ons tijdschrift Doen! Ook hebben we die verhalen gedeeld via onze sociale media.”

Nog meer verhalen

In het tijdschrift staan verhalen van mensen, van jong tot oud. Esther: “Er staan verhalen in van vrijwilligers bij de huisartsenpost en zorgmedewerkers in de verpleeghuizen. Maar ook van een mevrouw die met kinderen een stoepkrijtwedstrijd is gestart. Het tijdschrift is bij alle inwoners van de gemeente bezorgd. Het is een groot succes. We hebben er ook een mooi boek van gemaakt. Op dit moment zijn we bezig om nog meer verhalen te verzamelen. Ook gaan de kinderraad en kinderburgemeester een videoboodschap opnemen. Daarin leggen ze uit wat de coronacrisis voor hen betekent. Je ziet dat het voor kinderen ook een ingewikkelde tijd is.”

Film

Door de coronacrisis is de gemeente minder op straat te zien dan normaal. Esther: “Onze gebiedsadviseurs zijn altijd in de wijken en dorpen. Dat is nu veel minder. Volgens de coronaregels moeten we zo weinig mogelijk reizen. Daarom hebben we een film gemaakt over de gebiedsadviseurs. Zodat inwoners weten dat we voor ze klaar staan. De inwoners zien ons misschien minder, maar we zijn er wel.”

Bijzondere tijden

Voor de decembermaand ha de gemeente ook genoeg plannen. Esther vertelt: “In december kunnen mensen zich door de feestdagen alleen voelen. Ook dan willen we er als gemeente zijn voor onze inwoners. Zo gingen we begin december met vrijwilligers langs bij alle ouderen van 80 jaar en ouder. We maakten ook posters. Inwoners konden die voor hun raam hangen als uitnodiging voor een gesprekje aan de deur. Je hoort dat er in de gemeente veel steun wordt gezocht. Het zijn bijzondere tijden. Hopelijk kunnen wij toch een beetje zorgen voor het gevoel dat we bij elkaar horen.”



“Corona zorgde voor problemen waar wij iets aan konden doen”

De coronacrisis is óók een periode van kansen voor sociaal ondernemer Wilbert van de Kamp (31, Groningen). Hij startte verschillende projecten. Onder andere om eenzaamheid te voorkomen. En om lokale ondernemers te helpen. “Als het goed met je gaat en je hebt een beetje geld om uit te geven: kijk dan hoe je iemand anders kan helpen.”

Een paar honderd verjaardagkaartjes

In 2014 wilde Wilbert meer en beter contact met zijn oma. Daarom begon hij met Omapost: een website waarmee je heel simpel een kaartje kan sturen aan iemand. Toen het team van Omapost door corona wat meer tijd had, zag Wilbert een mooie kans. “Maak je agenda maar leeg”, zei hij tegen het team. “Corona zorgde voor veel problemen. Daar konden wij iets aan doen. Denk aan mensen die nu alleen hun verjaardag moeten vieren. Dat vinden veel mensen echt heel jammer. Wij zorgen ervoor dat iemand ineens een paar honderd kaartjes krijgt. En zo toch een hele bijzondere dag beleeft. Dat is prachtig om te doen”, zegt Wilbert. Via de website kan je iemand opgeven die bijna jarig is. Andere mensen kunnen dan makkelijk kaartjes sturen. Wilbert: “Op deze manier hebben we wel iets van 300 verjaardagen een stuk vrolijker gemaakt.”

Lokale ondernemers helpen

Wilbert bedacht ook de ‘Grokaalbox’. Dit deed hij samen met een paar andere Groningers. Mensen die deze doos met producten bestellen, steunen daarmee lokale ondernemers. En ze ontdekken nieuwe producten uit Groningen. Het idee is een groot succes, vertelt Wilbert. “Ook voor bedrijven is dit leuk. Ze konden bijvoorbeeld een box als kerstpakket geven. Daar hebben we er afgelopen winter 800 van gemaakt. Voor sommige ondernemers die meedoen is het ook wel grappig. Zo werken we samen met een bedrijfje dat sambal maakt. De sambal ging afgelopen jaar mee in het kerstpakket. En het bedrijfje moest ineens 800 potjes maken. Dat zijn leuke dingen. Zeker in een tijd die voor veel ondernemers heel moeilijk is.”

Iets voor een ander doen

Voor mensen die in deze tijd graag iets voor een ander willen doen, heeft Wilbert een tip. “Door iets voor een ander te doen, leren we elkaar beter kennen. Daar wordt de wereld mooier van. Dus als het goed met je gaat en je hebt een beetje geld om uit te geven: kijk dan hoe je iemand anders kan helpen. En dan liever niet met dingen die jou niets kosten. Als je zelf ergens geld in steekt, neem je ook een deel van het risico bij de ander weg. Dat is fijn. Want wie het moeilijk heeft en er alleen voor staat, kan zich heel eenzaam voelen.”



“Als je niets meer hoort,
voel je je nog meer
alleen”

Ouderen verliezen vaker hun gehoorapparaat tijdens de coronacrisis. Dat komt door het opzetten en afzetten van hun mondkapje. Gehoorspecialist Renee Verwaaijen (41, Epe) besloot snel actie te ondernemen.

Onzekere periode

Vorig jaar september opende Renee haar eigen winkel met gehoorapparaten. In het voorjaar 2020 waren er veel besmettingen met het coronavirus. Dat was voor Renee ook een onzekere periode. “We dachten eerst dat het virus wel over zou gaan. Net als zo veel mensen dachten. Maar het virus kwam steeds dichterbij. En daardoor werd het wel heel spannend. In onze winkel hebben we vaak te maken met oudere mensen. Wij waren daarom heel bang dat we onze deuren moesten sluiten. Gelukkig konden we openblijven voor noodgevallen. Maar je voelde veel spanning bij de mensen in het dorp.”

Werken volgens de regels

Ook in de winkel merkte Renee dat mensen bang waren. “Veel oudere klanten durfden niet meer in de winkel te komen. Daarom brachten we ook gehoorapparaten bij de mensen thuis. Of we haalden een apparaat op voor reparatie. We moesten ook helemaal anders gaan werken in de winkel. Bijvoorbeeld met de pakketjes van de postbode. Die moesten we eerst een dag laten liggen voordat we ze open konden maken. In de winkel moest alles natuurlijk volgens de coronaregels. Zo hebben we plastic schermen bij de balie. En na iedere klant maken we deurklinken schoon. Het was enorm wennen.”

Verplichte mondkapjes

Inmiddels zijn mensen verplicht om op publieke plaatsen een mondkapje te dragen. Veel mensen verliezen hun gehoorapparaat door het opzetten en afzetten van hun mondkapje. Renee besloot in actie te komen. “Ook vóór corona verloren mensen weleens hun gehoorapparaat. Maar dat gebeurt nu veel vaker door de mondkapjes. Iedereen die een gehoorapparaat vindt, kan dat naar mijn winkel brengen. Op ieder apparaat staat namelijk een uniek nummer. Via dat nummer probeer ik te ontdekken van wie het apparaat is.”

Renee is dankbaar dat ze iets kan doen voor anderen. “Je merkt dat mensen zich nu meer alleen voelen. Als mensen dan hun gehoorapparaat verliezen, horen ze ook niets meer. Daardoor voelen mensen zich nog meer eenzaam. Dat is heel verdrietig. Ik hoop dat meer gehoorspecialisten gaan meedoen met deze actie. Laatst plaatste ik een bericht op Facebook om ook andere ondernemers uit te nodigen. Een heleboel mensen lazen het bericht en ik kreeg veel positieve reacties. Ik hoop dat velen zullen volgen.”

Voor de toekomst hoopt Renee dat mensen blijven vol houden. “Het is belangrijk dat we elkaar blijven helpen. Het is een moeilijke tijd en veel mensen zijn aan het mopperen. Maar laten we kijken naar wat we wel kunnen.”



“Met iets kleins kun je mensen heel blij maken”

In het begin van de coronacrisis waren er veel besmettingen met corona in het dorp Uden. Natasja van Bakel (50, Uden) besloot stenen te gaan versieren. Ze verspreiden de stenen in het dorp. Zo wilde ze de inwoners een hart onder de riem steken. Lees hier hoe ze dat aanpakte.

Corona in Uden

“De situatie in Uden was heel heftig begin maart 2020”, vertelt Natasja. “De ambulances reden af en aan. Ook de traumahelikopters vlogen regelmatig. In één keer moesten we allemaal thuiswerken. Ook dat was even wennen. Het was een hele spannende en onzekere tijd. Van mijn familie en vrienden is er gelukkig niemand overleden. Maar ik ken wel veel verhalen van mensen die heel ziek zijn geworden. Toch had iedereen in het dorp ook het gevoel bij elkaar te horen. Dat mis ik nu nog weleens.

Een beschilderde schelp

Begin maart kreeg Natasja een beschilderde schelp van haar schoonzus. Dat deed Natasja heel goed. Daarom besloot ze zelf stenen te gaan versieren en uit te delen. Natasja: “Het idee had ik al langer. Maar het kwam er telkens niet van. Nu merkte ik hoe fijn het is om iets te krijgen waar zoveel liefde in zit. Daarom ben ik zelf ook aan de slag gegaan. Ik ben speciale stiften gaan kopen en stenen gaan zoeken.”

Stenen zoeken

Natasja verzamelt en schildert nog steeds stenen. Natasja: “Toen iedereen binnen moest blijven, zocht ik naar iets om mezelf bezig te houden. Een wandelingetje maken is natuurlijk altijd goed. Dat combineerde ik met stenen zoeken. Die nam ik dan mee naar huis. Daar maakte ik ze schoon en ging ze beschilderen. Ik maak verschillende leuke figuurtjes zoals kabouters, hartjes, vogeltjes, bloemetjes of engeltjes.”

Ook in opdracht

De beschilderde stenen verspreidt Natasja door het dorp. Of ze geeft ze weg. Natasja: “Eerst legde ik de stenen bij mensen in de tuin. Ik zette er niet bij dat ze van mij waren. Het was mooi om te zien als mensen dan een steen hadden gevonden. Ze krijgen gelijk een glimlach op hun gezicht. Nu weten mensen wel dat ik de stenen beschilder. Ik krijg nu zelfs al opdrachten binnen. Pas heb ik voor een vriendin een herdenksteen gemaakt. Iemand in de familie was overleden. Daarvoor wilden ze graag een mooie tekst op de steen hebben.”

Kei Tof

Natasja is niet de enige die stenen beschildert en weggeeft. Al snel kwam er een Facebookpagina. Die heet: ‘Kei Tof’. De pagina heeft 10.000 leden. Leden plaatsen foto’s van hun eigen versierde stenen op de pagina.

Natasja: “Mensen zijn in deze tijden toch nog creatief bezig. En hebben zo meer aandacht voor elkaar. Dat is fantastisch om te zien. Het is een soort therapie voor jezelf. En je doet er een ander plezier mee als je de stenen weggeeft. Twee vliegen in een klap dus. Daar blijf ik nog wel even mee doorgaan!”



“Vooral die kleine momenten zijn heel waardevol”

Voordat Paul van Loenen (38, Ede) geestelijk verzorger was, werkte hij als meubelmaker. Dat kwam dit jaar goed van pas. Paul bouwde ‘De Rijdende Koffietafel’. Hiermee fietst hij elke maandagmiddag naar het centrum van Ede. Om ook tijdens de coronacrisis met mensen te kunnen praten. “Mensen komen vanzelf op de tafel af voor een praatje.”

Doel van het leven

Een jaar of 15 geleden maakte Paul de stap van meubelmaker tot geestelijk verzorger. Nu werkt hij bij [Levensvragen in de Vallei](#), samen met collega's in de regio. Als geestelijk verzorger praat Paul met mensen die vragen hebben over het leven. Het verschilt per persoon waar die vragen over gaan, zegt hij. “Soms wil iemand over zijn relatie praten. Soms zijn het grotere vragen zoals ‘wat is het doel van het leven?’” Door zijn werk komt Paul bij veel mensen thuis, maar door corona werd dit lastiger.

Oude fiets

Het is voor veel mensen een moeilijke tijd. Daarom wilde Paul iets extra's doen. Zijn ervaring als meubelmaker kwam daarbij goed van pas. Hij kocht via Marktplaats een oude fiets die vroeger van een melkboer was geweest. De fiets liet hij opknappen door de fietsenmaker. Daarna bouwde hij van steigerhout een uitklapbare koffietafel die hij vastmaakte op de fiets. Daarmee fietst hij elke maandagmiddag naar het centrum van Ede. Hij geeft daar mensen op veilige afstand een kop koffie. Zo ontstaat vanzelf een gesprek, vertelt hij. “Ik hoef eigenlijk nooit naar mensen toe te gaan om ze aan te spreken. Dat is me echt opgevallen. Mensen komen vanzelf op de tafel af voor een kop koffie en een praatje.”

Studiekeuze

Aan zijn uitklapbare koffietafel spreekt Paul veel verschillende mensen. “Soms zijn het mensen die wat meer kwetsbaar zijn, zoals dak- en thuislozen. Of oudere mensen die misschien wat eenzaam zijn en graag een praatje komen maken. Maar laatst kwamen er ook een paar studenten bij me aan tafel. Zij wilden het hebben over hun studiekeuze. Dat werd een heel mooi gesprek. En er zijn ook mensen die elke week even langskomen voor een kop koffie en een praatje.”

Kleine momenten

Eenzaamheid is op dit moment een groot probleem, ziet Paul. Maar we moeten er ook niet té bang voor zijn, vindt hij. “Er zijn genoeg oudere mensen die het helemaal niet zo erg vinden om alleen te zitten met kerst of oud en nieuw. We mogen ons best vaker vervelen. Zo zorg je voor ruimte in je hoofd. Dat is nodig om tot nieuwe ideeën te komen. Van de maandagen achter zijn koffietafel heeft Paul ook geleerd dat vooral de kleine momenten heel waardevol zijn. “Gewoon iemand gedag zeggen of even een knipoog geven. Een kop koffie en een kort praatje. Het zijn dat soort kleine dingen waardoor iemand zich gezien voelt. En daar gaat het om.”



“Mensen vinden het zo fijn om te merken dat anderen aan ze denken”

Duizenden uitwasbare mondkapjes hebben Pauline Joosten (47, Willemstad) en haar goede vriendin Hadewych den Ridder (54, Zevenbergen) gemaakt. Ze doen dat sinds het begin van de coronacrisis. Van de inkomsten brengen ze elke week cadeautjes naar verzorgingstehuizen. “Pas deelden we een keer zelf de cadeautjes uit. Mensen deden met tranen in de ogen de deur open.”

Zelf mondkapjes maken

Pauline en Hadewych maakten hun eerste mondkapje toen iedereen die moest dragen in het openbaar vervoer. Pauline vertelt: “Ik heb vier kinderen en Hadewych twee. In het begin waren de wegwerp-mondkapjes best duur. En ook moeilijk te krijgen. Toen besloten we zelf uitwasbare mondkapjes te maken voor onze kinderen.” Van het een kwam het ander. Veel mensen vonden de mondkapjes van de twee vriendinnen mooi. Ze wilden er ook wel eentje hebben. “Steeds meer mensen vroegen om een mondkapje. Zo kwamen we met het plan om er wat geld voor te vragen. Hiermee kunnen we dan een leuke verrassing kopen voor oudere mensen.”

Verkoop in heel de gemeente

Pauline en Hadewych maakten de Facebookpagina ‘Moerdijkse Mondkapjes’. Vanaf toen ging het snel. Vooral omdat verschillende bedrijven in de gemeente de mondkapjes wilden verkopen. “In de gemeente Moerdijk liggen elf dorpjes en stadjes. In zes plaatsen is een plek waar ze de mondkapjes verkopen”, vertelt Pauline. Zo kun je ze kopen bij een bloemenwinkel en een kapsalon. En op het platteland hebben veel mensen een rekje buiten staan. Wie daar een mondkapje pakt, kan wat geld achterlaten in de brievenbus. “Dat doet iedereen heel braaf”, zegt Pauline. Zelf heeft ze ook zo’n rekje voor haar huis staan.

Tranen in de ogen

Ze verkopen veel mondkapjes. Daarom is er genoeg geld om wat leuks te doen voor ouderen. “Elke donderdag delen we zo’n 1500 cadeautjes uit. Daarvoor werken we samen met de verzorgingstehuizen. Wij brengen daar dan de cadeautjes. En de verplegers delen ze uit aan de bewoners. Vorige week hebben we kamerplanten gegeven, met een mooie pot eromheen. Ook hebben we een keer fleecedekens bezorgd om wat warmte te brengen. En toen het in de zomer zo heet was, hebben we ijsjes uitgedeeld”, vertelt Pauline. Het levert hartverwarmende reacties op. “Pas deelden we een keer zelf de cadeautjes uit. Mensen deden met tranen in de ogen de deur open. Ze vinden het zo fijn om te merken dat anderen aan ze denken. Dat ontroert ze echt.”

Iedereen kan wat doen

Drie avonden in de week zijn de twee vriendinnen bezig met hun Moerdijkse mondkapjes. En ook in het weekend. De ene keer bij Pauline thuis en de andere keer bij Hadewych. “Dan heeft de rest van het gezin ook nog eens wat rust”, lacht Pauline. Het is eigenlijk heel makkelijk om een beetje aandacht te besteden aan anderen. Dat heeft Pauline nu ervaren: “Echt iedereen kan wat doen. We hebben allemaal wel een buurman of buurvrouw die door corona minder mensen ziet. En misschien eenzaam is. Een kaartje sturen en zeggen dat je aan die persoon denkt, is heel simpel. En het werkt. Er zijn in Nederland veel acties als de onze. Sluit je daarbij aan als je iets voor een ander wil doen.”



“Als je het niet voor jezelf doet, doe het dan voor een ander”

Ingrid (48, Budel-Dorplein) maakte zelf mee hoe het is om het coronavirus te krijgen. Ze werd vrij snel weer beter. Maar ook haar man Chris werd ziek. Hij raakte uiteindelijk in een coma en lag drie weken op de Intensive Care (IC). Ingrid vertelt over deze heftige tijd in haar leven.

Besmet

Ingrid zat met haar man en een paar vrienden in de kroeg. Het was de avond voor de persconferentie. Premier Rutte vertelde daar over het verbod op handen schudden. Drie dagen later meldde Ingrid zich ziek op haar werk. Ze was heel moe en had koorts. Ingrid: “Eerst dacht ik dat het allemaal wel zou meevallen. Ik ben astmapatiënt, dus ik was toch een beetje voorzichtig. Het bleek corona te zijn. Na een paar dagen ging het met mij al iets beter. Maar Chris was ook besmet geraakt. Hij ging steeds verder achteruit. Ik snapte er niets van. Chris was gezond, slank, fit en had geen andere ziektes.”

Coma

Kort daarna werd Chris met spoed naar het ziekenhuis gebracht. Hij was er slecht aan toe. Twee dagen later kwam Chris in een coma terecht. “In totaal heeft hij drie weken op de Intensive Care (IC) gelegen. Zijn kansen om te blijven leven waren niet groot. De artsen konden ons totaal geen duidelijkheid geven. Op twee momenten dachten de artsen dat ze hem kwijt gingen raken. Mijn kinderen en ik waren erbij. Zijn lichaam dreigde het op te geven. Maar de machines hielden hem gelukkig in leven. Hij heeft het net gered.”

Geen bezoek

Uiteindelijk plaatsten de artsen een tracheostoma bij Chris. Dat is een buisje in de luchtpijp. Daardoor kon hij zelf gaan ademen. En wakker worden uit zijn coma. Ingrid vertelt hoe hij eraan toe was: “Hij was 20 kilo van de 80 kwijt. En hij kon niet meer zitten, staan, lopen, slikken, praten. Dat heeft hij allemaal opnieuw moeten leren in een revalidatiecentrum. Zonder onze steun, want hij mocht geen bezoek ontvangen. Na twee maanden kon Chris eindelijk weer naar huis.”

We houden hoop

Gelukkig gaat het nu stukken beter met Chris. Hij kan weer halve dagen werken. “De artsen vinden het bijzonder dat hij beter is geworden”, vertelt Ingrid. “Toch is het niet zeker dat hij weer helemaal de oude wordt. Een van zijn stembanden is verlamd geraakt. Ook kan een tweede keer corona dodelijk voor hem zijn. Die angst hebben we nog steeds. Maar we houden hoop!”

Wel vindt Ingrid het moeilijk als mensen twijfelen over de ernst van het coronavirus. “Chris was bijna dood. Wij hebben als gezin van dichtbij meegemaakt hoe kwetsbaar een mensenleven is. Sommige mensen denken nog steeds dat het ‘maar een griepje is’. Dat vind ik ontzettend verdrietig. Ik hoop heel erg dat iedereen nog even volhoudt. En dat iedereen zich goed aan de regels houdt. Als je het niet voor jezelf doet, doe het dan in ieder geval voor een ander.”



“Goed dat mensen durven te zeggen dat ze wel eens eenzaam zijn”

Voor veel mensen was de lockdown van begin dit jaar flink wennen. Niet voor Leonie Vrieze (39, Aalten). Leonie heeft een ziekte die niet over gaat. Daardoor heeft ze eigenlijk altijd pijn en is ze moe. Soms zo erg dat ze hele periodes gedwongen binnen zit. Vanuit die ervaring probeert ze tijdens de coronacrisis andere mensen te helpen. Gewoon door ze wat extra aandacht te geven.

Zonder medicijnen

Leonie heeft een lange geschiedenis van klachten en onderzoeken achter de rug. Pas na 20 jaar kwamen artsen erachter dat ze fibromyalgie had: een vorm van reuma. Ze was toen 36 jaar. Door deze blijvende (chronische) ziekte heeft ze vaak veel pijn en is ze erg moe. “Hoeveel last ik ervan heb, verschilt echt per dag”, vertelt Leonie. “Als de temperatuur snel omslaat of als het in de zomer heel klam is, kost het me heel veel moeite om te bewegen. De medicijnen die ik daarvoor slik, komen voor een deel uit China. Ze zijn door corona al een paar maanden niet meer te krijgen. Daardoor zit ik nu vaker op de bank dan ik zou willen.”

Aandacht voor eenzaamheid

Leonie studeerde af als pedagoog. In haar eigen praktijk hielp ze kinderen en ouders met problemen bij het opvoeden. Door haar ziekte lukte dat niet meer. Toen is ze boeken gaan schrijven. Van een kinderboek over de natuur tot boeken over de Tweede Wereldoorlog. In haar boeken komt een bepaald onderwerp vaak terug. Dat is hoe mensen elkaar in zware tijden op een positieve manier kunnen steunen. Nu veel mensen het moeilijk hebben door corona, probeert Leonie zelf ook anderen te steunen. “Ik maak graag foto’s in de natuur. Dat is één van mijn hobby’s. Die foto’s stuur ik samen met een kaartje met een positieve tekst naar mensen. Naar verzorgingstehuizen en naar verpleegkundigen in ziekenhuizen. Of naar mensen die ik ken van een website voor chronisch zieken. Door die natuurfoto’s kunnen ze toch een beetje buiten zijn.”

Kaartjes sturen

Voor veel chronisch zieken is de coronaperiode extra zwaar, denkt Leonie. “Veel mensen met een zwakke gezondheid, zijn heel bang om met corona besmet te raken. Daarom zitten ze sinds maart al binnen. Dat is natuurlijk verschrikkelijk. Gelukkig zie ik wel dat het steeds normaler is om te praten over eenzaamheid. Dat vind ik mooi om te zien. Want heel veel mensen zijn wel eens eenzaam en daar hoef je je helemaal niet voor te schamen. Tegen andere mensen met een chronische ziekte zeg ik graag: als je wilskracht sterker is dan je beperking, ben je altijd een winnaar. Die kracht kunnen we in deze tijden goed gebruiken.”



“Alles komt goed, dat is een mooie boodschap”

Het werk van Willem Gradisen (66, Mook) is sinds het begin van de coronacrisis flink veranderd. Willem is burgemeester van de gemeente Mook en Middelaar. Normaal heeft hij veel contact met mensen. Dat is nu heel anders. Daarom probeert Willem zijn rol als burgemeester op een andere manier in te vullen. Hij maakt video's waarin hij zingt en gitaar speelt. Daarmee wil hij de mensen opvrolijken. “Een burgemeester die muziek maakt, past hier goed bij de cultuur.”

Geen voetbal of carnaval

De agenda van burgemeester Willem Gradisen ziet er heel anders uit dan normaal. Geen bezoeken meer aan plaatselijke voetbalwedstrijden. Of traditionele voorbereidingen op het carnaval. Het zorgt ervoor dat hij een stuk minder mensen ontmoet. Dat vindt hij erg jammer. “Ik ga bijvoorbeeld ook niet meer langs bij echtparen die 60 of 65 jaar getrouwd zijn. Nu laten we een bloemetje bezorgen. Dat vinden de mensen ook leuk, maar het is natuurlijk niet hetzelfde.”

Zorgen over gezondheid en werk

In het voorjaar 2020 schreef Willem brieven aan de inwoners van zijn gemeente. Zo bleef hij toch nog in contact. Ook maakte hij met zijn vrouw veel wandelingen. “Dan spreek je natuurlijk wel wat mensen op straat. En dan hoor je wat er speelt. Veel mensen maken zich zorgen. Over hun eigen gezondheid of die van familie of vrienden. Steeds meer mensen kennen iemand in hun omgeving die besmet is met corona of het heeft gehad. Ook zijn er veel zorgen over werk. We hebben hier in de gemeente redelijk veel toerisme en horeca. Die sectoren hebben het natuurlijk erg zwaar.”

Alles komt goed

Sinds de regels tegen het coronavirus weer strenger zijn zet Willem video's online. Daarin speelt hij gitaar en zingt hij een lied. Met de video's wil hij zijn inwoners een hart onder de riem steken. “Een burgemeester die muziek maakt, is niet zo vreemd hier in de gemeente. Dat past goed bij de lokale cultuur.” Op Moederdag plaatste Willem voor het eerst een video online. Hij speelde het nummer ‘Holy Mother’ (‘Heilige Moeder’) van Eric Clapton. “Daar kwamen veel leuke reacties op. Mensen fleuren ervan op. Ze kunnen even met iets anders bezig zijn.” Nu probeert hij elke week een nieuw nummer online te zetten. Laatst zong ik het nummer ‘No Woman, No Cry’ van Bob Marley. Een lied over de kracht van vrouwen. En met de zin ‘Everything is gonna be alright’ (‘Alles komt goed’) erin. Dat lijkt me een mooie boodschap voor deze tijd.”

Probeer van de kleine dingen te genieten

Willem adviseert om van de kleine dingen te blijven genieten. “Natuurlijk is het een rottijd. Juist dan is het belangrijk om stil te staan bij wat er allemaal nog wél kan. Maak op een mooie dag eens een lange wandeling. Of een fietstocht. En misschien heb je nu wel iets meer tijd om aan je familie en vrienden te besteden. Ook dat is heel waardevol. Want misschien ben je eind volgend jaar weer zo druk dat je die tijd niet meer hebt.”



“Bijzonder om zo’n moeilijke tijd wat prettiger te kunnen maken”

Marleen Noordergraaf is artistiek directeur bij Openblik Theater. Al haar theaterprojecten zijn gestopt door de coronacrisis. Ze wilde graag iets doen voor mensen die door het virus getroffen zijn. Met de mime-voorstelling [Soelaas](#) gaat ze nu langs bij verpleeghuizen en verzorgingshuizen in de regio Nijmegen.

Verplaatsbaar deco

Marleen zag veel pijn en verdriet door corona. Het maakt een diepe indruk op haar. “Vooral wat er in de verzorgingshuizen gebeurde. Mensen die helemaal vast zaten. Geen bezoek meer konden krijgen van familie en vrienden. Daar wilde ik graag mijn tijd en creativiteit voor inzetten”, vertelt Marleen. Ze ontwikkelde een toneelstuk zonder woorden: een mime-voorstelling. De voorstelling heet Soelaas en gaat over de coronatijd. Speciaal voor het stuk heeft ze een verplaatsbaar decor laten bouwen. Dat kan ze bij de verpleeghuizen en verzorgingshuizen voor het raam plaatsen. Zo kunnen bewoners veilig van achter het raam genieten van het theaterstuk.

Liefde en warmte

“Mensen hebben nu veel liefde en warmte nodig. Een arm om de schouder. Of een stevige knuffel. Die kunnen we elkaar niet meer geven door alle coronamaatregelen. Daar gaat de voorstelling over”, vertelt Marleen. De voorstelling draait om twee vrienden. Ze ontdekken dat er een wand tussen hen in zit. “Ze willen graag bij elkaar komen, maar dat gaat niet. Hier gaan ze allebei op een andere manier mee om. De één heeft heel veel ideeën. En zoekt naar manieren om de ander op te vrolijken. Terwijl de ander het lichamelijke contact echt mist en eenzaam wordt. Door nieuwe dingen te bedenken, proberen ze daar een oplossing voor te vinden.”

Verlichting bieden

Marleen krijgt geld van het Fonds Sluyterman van Loo, Stichting RCOAk en gemeente Nijmegen om de voorstelling de volgende maanden te gaan spelen. Dat doet ze in verpleeghuizen in en rond Nijmegen. Vorige maand speelde ze het stuk voor de eerste keer. “De bewoners en het zorgpersoneel waren heel enthousiast over de voorstelling”, vertelt Marleen. “Een zorgverlener zei: ‘Je vertelt niet alleen het verhaal van de bewoners, maar ook dat van ons. Want we willen graag zo veel meer doen, maar dat kan simpelweg niet.’” Marleen kreeg zelfs een gedicht van een 74-jarige vrouw. “Zij schreef dat we met het stuk de weg naar haar hart hadden gevonden. Dat is natuurlijk een enorm compliment. Het voelt heel bijzonder als je deze moeilijke tijd een beetje prettiger kunt maken.”



“Anderen helpen? Begin gewoon in je eigen straat”

De Haarlemse Margo van den Berg zag in 2014 dat de zorg veranderde. Mensen die het meest hulp nodig hadden, gingen vaak niet bij hulporganisaties langs. Ze besloot om [Burenhulp](#) op te richten. Daarmee zorgt ze dat burens in Haarlem elkaar meer spreken en bij elkaar langsgaan. Zo hebben zij sneller in de gaten wanneer een buurman of buurvrouw hulp nodig heeft. Veel mensen hebben het nu moeilijk door de coronacrisis. Margo wil daarom Burenhulp uitbreiden.

Een goede buur heeft iedereen nodig

Bijna 2 miljoen mensen in Nederland hebben moeite om mee te doen in de samenleving. Bijvoorbeeld ouderen die eenzaam zijn. Volwassenen die moeite hebben met lezen en schrijven. Of mensen met psychische problemen. Margo: “Hulpverleners of maatschappelijk werkers kennen deze mensen vaak niet. Dat komt omdat zij het moeilijk vinden om hulp te vragen. Helemaal als ze hulp moeten vragen aan onbekenden via de telefoon of een website. Zij kunnen dus wel een goede buur gebruiken. Zeker in de coronacrisis.”

Veel mensen willen iets doen voor een ander

Gelukkig zijn er in Nederland veel mensen die graag iets willen doen voor een ander. Margo vertelt: “In het begin van de coronacrisis hebben veel mensen zich opgegeven als vrijwilliger. Veel gemeenten hebben daar een lijst van klaarliggen. Maar de mensen die hulp nodig hebben, zijn onbekend. Ze schamen zich. En willen niemand lastigvallen. Of ze hebben nog nooit in hun leven om hulp gevraagd. De grote groep vrijwilligers zit dus klaar. Maar zij kunnen niets doen als er geen vraag om hulp is.”

Hulp in de eigen straat

Dat je elkaar als burens helpt, bestaat al heel lang. In sommige straten gebeurt dit ook veel. Dat moet volgens Margo vooral zo blijven. Maar er zijn ook straten waar dit niet gebeurt. Dat wil ze met Burenhulp veranderen. Ze vertelt: “Het is goed om klein te beginnen. Gewoon in je eigen straat. Als burens elkaar kennen en vaak een praatje maken, gaat de burenhulp meestal vanzelf. Voor mensen die hulp nodig hebben, is het dan makkelijker om dat ook echt te vragen.” Burenhulp werkt met één contactpersoon per straat. “Die gaat met andere actieve burens aan de slag. In het begin gewoon door een praatje te maken. Of een kop koffie te drinken. Je kunt heel veel betekenen zonder dat het veel tijd en energie kost. Zo kunnen zij kijken wie er in de straat misschien wat extra hulp kan gebruiken.”

Uitbreiding van het netwerk

Margo adviseert om samen te werken met bijvoorbeeld een welzijnsorganisatie. Dit is een organisatie die zich bezighoudt met hoe het met mensen gaat. “Als blijkt dat iemand professionele zorg nodig heeft, kan de welzijnsorganisatie dat meteen verder regelen.” Sinds de start van de coronacrisis heeft ze Burenhulp verder uitgebreid naar Nunspeet en Putten. Ze hoopt dat nog meer dorpen en steden met Burenhulp willen starten. “Als gemeente of welzijnsorganisatie kun je beginnen met de coronavrijwilligers eens te bellen. En te vragen of zij contactpersoon willen worden voor hun straat. Zo groeit het netwerk steeds verder. Ook kunnen mensen dan leren van elkaars ervaringen. We zullen het de komende tijd nodig hebben.”



“Het is heel mooi om in deze tijd in de zorg te kunnen helpen”

Renée Schröder (32, Breda) is bedrijfsleider bij een café in Breda. Door corona is het café nu dicht. Renée heeft dus veel tijd over. Daarom is ze gaan helpen in de zorg. “Ik heb heel veel respect voor de mensen die elke dag in een verpleeghuis werken.”

Voelde heel gek

Renée weet nog goed dat ze hoorde dat alle cafés moesten sluiten. “Ik was zelf in het café aan het werk. Toen kwam het nieuws dat we dezelfde avond nog dicht moesten. Het voelde heel gek om de deur achter me dicht te trekken en de lege straten te zien”, vertelt ze.

Onzekere periode

Het was voor haar een hele onzekere periode. Tot bekend werd dat de horeca op 1 juni weer open mocht. “Daar leefden we vanaf dat moment echt naar toe. Iedereen was zo blij toen we weer open mochten. En we hebben ook echt een hele goede zomer gehad.”

Opnieuw dicht

Dat het café na de zomer opnieuw dicht moest, vond Renée erg moeilijk. “We hebben er zoveel aan gedaan om ons aan alle regels te houden. Dan is het heel zwaar als je voor een tweede keer het bedrijf moet sluiten. Ook omdat we nu niet weten wanneer deze periode voorbij is.”

Helpen in de zorg

Renée kreeg het hier ook zelf moeilijk mee. “Ik begon me steeds meer te vervelen”, zegt ze. Ze hoorde van haar baas Johan over zijn plan. Johan is voorzitter van de Bredase afdeling van Koninklijke Horeca Nederland (KHN). Hij bedacht een plan om mensen die in de horeca werken mee te laten helpen in de zorg. Dit deed hij samen met Surplus, een organisatie van thuiszorg en verpleeghuizen in West-Brabant.

Duizenden horecamedewerkers

Het plan is een groot succes. Al snel melden duizenden horecamedewerkers zich aan. Ook Renée is meteen enthousiast. “Ik vond het een supergoed idee. Het is heel mooi om in deze tijd in de zorg te kunnen helpen.” Het kwam voor haar ook een op een goed moment, vertelt ze. “Bij de eerste sluiting waren we nog wel aan het klussen in het café. Maar daar was nu niet heel veel meer te doen.”

Veel respect

Inmiddels werkt Renée een paar weken in een verpleeghuis in Fijnaart. Zo lang de horeca dicht is, werkt ze hier op een afdeling waar mensen wonen met dementie. Ze maakt bijvoorbeeld de bedden op. Ook helpt ze met het ontbijt en de lunch. “Ik was nog nooit eerder in een verpleeghuis geweest. Eerst vond ik het best wel heftig om te zien hoe ziek de mensen zijn. En hoe zwaar het eigenlijk is om dement te zijn. Het is goed om een keertje op een andere werkplek te kijken. Ik heb nu al heel veel respect voor de mensen die elke dag in een verpleeghuis werken.”



“We moeten later óók aan positieve momenten denken”

Toen er veel besmettingen waren met corona in Nederland, wilde Julien Paul Jukema (25, Amsterdam) iets doen. De student Europese Geschiedenis hoorde dat hotels bijna geen reserveringen meer hadden. Die lege hotelkamers wilden ze gebruiken om medewerkers in de zorg te bedanken. Zo ontstond het idee van ‘Nederland Bedankt’.

Bijzondere ideeën

Samen met Danja Overgaag wil Julien zorgmedewerkers bedanken. En ook andere ‘coronahelden’. De studenten zagen in het land veel bijzondere ideeën ontstaan. “Vanaf het begin van de coronacrisis hebben veel mensen anderen geholpen. Door samen te werken met hotels kunnen we die mensen op een mooie manier bedanken. Uiteindelijk doen er 16 luxe hotels mee. Zij geven graag een paar hotelovernachtingen aan die helden.”

Van en voor alle Nederlanders

Via de website van Nederland Bedankt kunnen mensen iemand voorstellen die zo’n bedankje verdient. Vanuit die voorstellen verzamelen Julien en Danja verhalen uit heel het land. Dat doen ze samen met heel veel vrijwilligers. “Alle verhalen voegen we samen in een boek. Dat moet echt een boek van en voor alle Nederlanders worden. Met verhalen van Noord-Groningen tot Zuid-Limburg. Zoals de eerste arts die zelf op de IC terechtkwam. Maar ook de ervaringen van een leraar of boer”, vertelt Julien. De inkomsten van het boek gaan naar Stichting ZWiC, een organisatie die zorgmedewerkers steunt die voor lange tijd ziek zijn door het coronavirus.

Positief boek

Julien hoopt dat het een positief boek wordt. “Als we over tien jaar op deze tijd terugkijken, zien we veel negatieve dingen. Mensen die ziek zijn geworden. En mensen die hun baan hebben verloren. Het is een hele gekke, sombere tijd. Maar er zijn ook positieve momenten. Dat moeten we niet vergeten. Daarom hoop ik dat dit boek bij veel mensen een mooi plekje krijgt op de koffietafel. Of dat het op scholen komt te liggen. Dat je zo’n boek erbij pakt als je bezoek hebt uit het buitenland. En dat je dan kan zeggen: kijk, dit is nou Nederland.”

Inmiddels is het project klaar en is het boek te koop via de site [NLbedankt.nl](https://nlbedankt.nl) of bol.com.



“Laten we met z’n allen de schouders eronder zetten”

Als militair diende Peter Bercx (56, Utrecht) onder meer in Cambodja en Bosnië-Herzegovina. Nog altijd sterk en gezond, raakt hij in maart 2020 besmet met het coronavirus. Zijn vrouw Sonja krijgt het ook waardoor ze samen in het ziekenhuis komen te liggen. Peter is er het slechtst aan toe en wordt 19 dagen lang in coma gehouden op de intensive care. “Ik had het al opgegeven, en dat is niets voor mij.”

Gek op regels

Op zijn tijd in het leger kijkt Peter met veel plezier terug. “Ik ben helaas met een ernstige vorm van posttraumatische stressstoornis (pts) uit het leger weggegaan. Toch was het de mooiste tijd van m’n leven. Parachutespringen, duiken, ik ben nog militair ski-instructeur geweest. Met een groep gewone mensen hele ongewone dingen doen in oorlogsomstandigheden. Dat is heel bijzonder. Als oud-marinier zegt Peter met een knipoog gek op regels te zijn. Hij hield zich vanaf het begin dan ook braaf aan alle coronaregels. Soms zelfs tot ergernis van zijn vrouw. Peter: “Kappen nou’, zei ze dan als ik weer eens m’n handen stond te wassen nadat ik een deurklink had aangeraakt.”

Afscheid nemen

De journaalbeelden uit Italië raakten hem heel erg. “Daar zag ik een arts met tranen in de ogen vertellen hoe hij over leven en dood moet beslissen. Ik ben door mijn tijd in het leger misschien wel wat afgestompt, maar blijf wel een gevoelsmens.” Ondanks dat hij voorzichtig is, wordt Peter ziek. En zijn vrouw Sonja even later ook, waardoor ze samen op de corona-afdeling in het ziekenhuis komen te liggen. “Toen ik net in het ziekenhuis lag, dacht ik: het komt allemaal goed. Maar op een gegeven moment werd ik zo benauwd, dat ik het opgegeven heb. Dat is echt niets voor mij. Ik heb afscheid van m’n vrouw genomen en ze hebben me in slaap gebracht”, vertelt Peter.

Maanden revalideren

Peter heeft 19 dagen in coma gelegen op de intensive care. De eerste dagen verliepen erg onrustig. “Ze hebben me een paar keer moeten vastbinden. Ik trok ’s nachts, terwijl ik sliep, de draden uit m’n keel. Daardoor zijn mijn stembanden kapotgegaan en klink ik nu zo hees.” Uiteindelijk brengt Peter zeven weken in het ziekenhuis door, en daarna nog vijf weken in een militair revalidatiecentrum.

Schouders eronder

Peter kan zich flink storen aan de kalme houding van sommige mensen. Maar ergens snapt hij het ook. “Ik hoor het ook wel in mijn omgeving. Dat mensen pas toen ik ziek werd doorhadden hoe heftig het kan zijn. Als je niemand kent die ziek is geworden, is dat misschien lastiger. Maar mensen die nog steeds doen alsof het een griepje is, begrijp ik niet. Laten we de komende maanden met z’n allen de schouders eronder zetten. Alleen dan komen we hier weer uit.” Zelf probeert Peter ook positief te blijven. “Ik realiseer me dat ik een pechvogel ben, maar vooral een heel mooi en bijzonder leven heb. Daar wil ik samen met Sonja alles uit halen.”



“Hotel laat lege kamers gebruiken door dakloze mensen in Zaanstad”

Afgelopen maart ontstond er door het coronavirus een probleem voor dak- en thuisloze mensen in Nederland. Op veel opvangplaatsen was het moeilijk om genoeg afstand te houden. Een hotel in Zaanstad stelde lege kamers beschikbaar. Wethouder Natasja Groothuismink vertelt erover.

De crisis

Voordat corona uitbrak konden dakloze mensen al tijdelijk verblijven in de opvang. Ook was er een nachtopvang. Daar konden ze 3 nachten achter elkaar terecht. En daarna 3 nachten niet. Maar er waren te weinig plekken omdat je 1,5 meter afstand moet houden. Wethouder Groothuismink: “We konden daardoor veel minder mensen opvangen. Wij vinden dat iedereen recht heeft op een veilige slaapplek. Daarom besloten we om in actie te komen. En gingen we op zoek naar meer slaapplekken.”

Lege hotels

Door de coronacrisis kwamen er veel minder toeristen. Veel hotels stonden leeg, zeker toen iedereen zoveel mogelijk binnen moest blijven. De wethouder zag een kans. Groothuismink: “Samen met het Leger des Heils zijn we toen gewoon gaan bellen. Eén ondernemer wilde de deuren van zijn hotel wel openen. Natuurlijk kreeg het hotel een vergoeding van de gemeente. Maar dat dit hotel zo snel in actie kwam, is toch wel heel bijzonder.”

Mensen wilden iets doen

“We maken goede afspraken met de mensen die in de opvang komen”, vertelt de wethouder. “Het Leger des Heils begeleidt ze. Veel inwoners hebben zich aangemeld als vrijwilliger. We hadden bijvoorbeeld mensen nodig om de dakloze mensen in te schrijven. Maar ook mensen die gastheer en gastvrouw wilden zijn. En mensen die opletten of alles goed gaat. Dat zoveel mensen iets wilden doen, was erg mooi om te zien.”

Blij en dankbaar

“Ook de dak- en thuislozen waren blij en dankbaar”, vertelt Groothuismink. “Door de vaste opvangplaats kwamen ze tot rust. Dat merkte je heel erg. Er was ook tijd om te praten over welke problemen ze hadden. Zo konden we beter op een rij zetten waarom iemand dakloos was geworden. Daardoor konden we betere hulp bieden. Voor de medewerkers van het Leger des Heils werkte deze opvang daarom ook heel goed.”

Wintermaanden

De gemeente heeft inmiddels alle noodopvang, ook de winteropvang in het hotel. Groothuismink: “De wintermaanden zijn vaak zwaar voor de dak- en thuisloze mensen. We kijken nu rustig wat er precies aan de hand is bij deze bewoners. Dat werkt goed, hebben we in de crisis geleerd. We begrijpen de groep bewoners nu beter. We weten beter over welke mensen we het hebben. En welke problemen zij hebben. We gaan kijken hoe we daarmee door kunnen gaan.”

Tot slot wil de wethouder zeggen: “Ik ben heel trots op het Leger des Heils. Hoe zij zich hebben ingespannen, dat is echt knap. Het is echt fantastisch dat je zo’n zorgpartij in je stad hebt.”



“Een krant met alleen maar goed nieuws”

NL Cares regelt vrijwilligerswerk zonder vaste verplichtingen in Nederland. Tijdens de coronacrisis bedachten ze ‘Blij Nederland’: een papieren krant met alleen maar positieve berichten. Met deze krant wil NL Cares kwetsbare ouderen opvrolijken. En zorgen dat ze even aan iets anders denken.

Blij Nederland

Projectmanager Jeroen Koks (29, Den Haag) vertelt: “Door de coronacrisis werd het steeds lastiger om vrijwilligerswerk te blijven doen. NL Cares doet veel voor eenzame ouderen. Juist deze mensen moeten voorzichtig zijn en goed afstand houden. Dat was heel moeilijk. Wij weten dat veel ouderen heel alleen kunnen zijn. Daarom stelden we een team samen en bedachten we een plan. Hoe kunnen we ouderen nog steeds opvrolijken en aandacht geven zonder ze in het echt te ontmoeten? Toen kwamen we op het idee van een papieren krant: ‘Blij Nederland’.”

Samenwerken

Samen met het Blij Nederland-team ging NL Cares nadenken over de inhoud van de krant. Jeroen: “In de krant staan mooie positieve verhalen uit de coronatijd. Maar er staan bijvoorbeeld ook puzzels in. Iedereen in het team werkt mee. De een kan heel goed schrijven. En de ander kan weer mooie puzzels maken. Ook zijn er vrijwilligers die de kranten rondbrengen. De samenwerking is erg leuk en gaat heel goed. De vrijwilligers zijn blij iets te kunnen doen. Ook vinden ze het fijn om op deze manier met elkaar in contact te blijven.”

Ontmoeting via papier

De reacties op de krant zijn hartverwarmend, vertelt Jeroen: “Laatst sprak ik een oudere mevrouw. Ze bedankte me heel erg voor de krant. Ze vond het zo fijn om iets hoopvol te kunnen lezen tussen al het negatieve en verdrietige nieuws. Volgens mij is dat heel belangrijk. We moeten onze aandacht richten op het positieve. Laat je niet afschrikken door wat niet kan. En kijk naar wat er nog wel kan. Deel je positieve ideeën, daar komen de mooiste dingen van.”

Warme Winterweken

De krant is al 12 keer uitgekomen en bij 7.000 ouderen bezorgd. NL Cares heeft nog meer gedaan. “De decembermaand is voor veel mensen een gezellige tijd met familie en vrienden. Maar niet voor iedereen. Daarom zijn we druk bezig geweest met het organiseren van de Warme Winterweken. We haalden geld op om cadeautjes te kopen. Ook hielpen we bij het ophangen van kerstversiering. En we deelden warme chocolademelk uit bij zorgthuizen en asielzoekerscentra. Zo hebben we van de kerstperiode voor iedereen een fijne tijd gemaakt.”

Wil jij ook iets doen? Ga naar de website www.nlcares.nl/blijnederland voor meer informatie en contactgegevens.



“Heel Middelburg helpt!”

Oddvar Seldal (43, Middelburg) zag hoe de coronacrisis de horeca extra raakte. Hij besloot actie te ondernemen. Samen met zijn motorclub Creeders startte hij [Middelburg Helpt](#). Daarmee probeert Oddvar zoveel mogelijk geld op te halen voor de horeca. Om iets terug te doen, kookt de horeca maaltijden. Vooral voor mensen die alleen zijn of die het financieel minder goed hebben.

Alle horeca dicht

Zijn favoriete restaurants in Middelburg moesten hun deuren sluiten door de coronacrisis. Oddvar vond dat verschrikkelijk om te zien. Hij kwam in actie: “Als dit allemaal voorbij is, wil ik mezelf recht in de spiegel kunnen aankijken. Ik zag dat de horeca het zwaar heeft om te kunnen blijven bestaan. Ook zag ik dat vooral alleenstaande mensen het moeilijk hebben. Daarom bedacht ik een plan om ze allebei te kunnen helpen.”

Twee problemen in een keer opgelost!

Om geld op te halen voor de Middelburgse horeca, startte Oddvar een actie. En hij vroeg de horeca om iets terug te doen. Namelijk, maaltijden leveren aan het Leger des Heils. Oddvar: “Er deden 9 restaurants mee aan de actie. Zij wilden graag wat extra werk. Om te koken voor het Leger des Heils kregen ze een kleine vergoeding. Dat vonden ze prima. Twee problemen in een keer opgelost! De horeca krijgt wat extra steun. En we helpen mensen die het minder goed hebben in deze tijd.”

Restaurantje Nummer 7

Chelsea Vreeke (29, Middelburg) is eigenaresse van [Restaurantje Nummer 7](#). Het is een van de 9 restaurants die meedoet aan de actie. Ze vertelt: “Op een dag stapte Oddvar bij ons binnen om te vragen of we wilden meedoen. ‘Natuurlijk!’, zei ik gelijk. Zolang de horeca gesloten is, bezorgen wij maaltijden thuis. We waren dus toch al aan het koken. Wij werken hier iedere week nog vijf dagen met elkaar. Helaas hebben we het niet zo druk als normaal. Dus alle steun is van harte welkom. En we staan er toch. Of we nu een kleine pan met eten maken of een hele grote pan. Ik vind het heel mooi dat we op deze manier iets voor mensen kunnen doen.”

Gaan door

De actie van Oddvar loopt tot het einde van de coronacrisis. Oddvar: “We gaan door zo lang het nodig is. We hebben Stichting Evenementen Middelburg (SEM) gevraagd om al het geld te verzamelen. Zij betalen dan de restaurants die voor de maaltijden zorgen. In de tussentijd hebben zich ook al veel bedrijven aangemeld die sponsor willen zijn.”

Donkere dagen

“Het is nu echt vroeg donker, maar deze dagen voelen ook donker”, zegt Chelsea. “We weten niet hoelang het nog duurt. Maar we houden vol. De actie van Oddvar is hartverwarmend. Daar zijn we heel dankbaar voor. Het is zo mooi dat de actie zorgt voor dubbel voordeel.” Oddvar: “Corona is een onzichtbare vijand die iedereen raakt. Veel mensen leven in angst en voelen zich eenzaam. We moeten er nu voor elkaar zijn. Zodat we niet alleen met angst terugdenken aan deze tijd. Laten we er een tijd van maken die we herinneren als een periode met liefde en belangstelling voor elkaar. Kijk niet weg. Maar kijk naar elkaar en help...”



“We zijn uiteindelijk gewoon mensen die mensen willen helpen”

In het begin van de coronacrisis was er te weinig personeel in de kinderopvang en ziekenhuizen. Daar maakte Naut van Teeseling (20, Haarlem) zich veel zorgen over. Hij kon er niet van slapen. Naut bedacht daarom een manier waarop mensen elkaar konden helpen. Al snel werd dat idee een enorm succes.

Online formulier

Naut hoorde premier Rutte vertellen over de besmettingen met corona. Hij maakte zich zorgen. Er waren te weinig mensen om te werken in de zorg en op scholen. Die avond kwam Naut met het idee om een online formulier te maken. Naut: “Op het formulier kon je invullen of je ergens mee wilde helpen. Denk bijvoorbeeld aan oppassen en lesgeven. Of boodschappen doen en koken. De volgende ochtend ging ik meteen aan de slag. Ik stuurde het formulier rond in mijn vriendengroep. Binnen twee uur hadden al honderd mensen gereageerd!”

Gewoon mensen die mensen willen helpen

Diezelfde dag nog werd Naut gebeld door Thijs. Thijs had het formulier van Naut gezien. Hij wilde graag meehelpen. Naut: “Ik kende Thijs helemaal niet, maar het klikte meteen. We bedachten om van het formulier een website te maken. Zo konden we nog meer mensen helpen. De aantallen liepen zo snel op dat ook onze vrienden Jasper en Amber meededen. De website kreeg de naam ‘Gewoon mensen die mensen willen helpen’. Die avond hadden we al 800 aanmeldingen. En twee dagen later waren dat er 14.000. Ongelooflijk!”

40.000 tompoucen

De website werd handiger gemaakt en het team breidde zich uit. Naut: “De website kreeg 2 knoppen. Eén knop met ‘ik zoek hulp’ en één met ‘ik wil graag helpen’. Die twee groepen probeerden we aan elkaar te verbinden. In de grote steden in Nederland zaten groepjes studenten klaar om ons daarbij te helpen. In totaal hebben zich 40.000 vrijwilligers aangemeld! Met die aantallen konden we ook op grotere vragen ingaan. Zo hebben wij 2 ziekenhuizen geholpen. Bijvoorbeeld met personeel voor de corona-afdeling. En door 40.000 tompoucen uit te delen aan ouderen op Bevrijdingsdag.”

“De reacties van mensen waren hartverwarmend. Iedereen stond klaar om te helpen zonder daar iets voor terug te willen krijgen. Daar was ik van onder de indruk. Het huis van mijn ouders werd meteen een kantoor waar iedereen binnenviel. Heel erg bijzonder om mee te mogen maken.” Hebben mensen dringend ergens hulp bij nodig? Zij kunnen nu meer informatie vinden op de website www.coronahelpers.nl.”



“Een bordje aandacht”

Al sinds 2012 brengt Stichting Thuisgekookt buurtgenoten met elkaar in contact. Zo kunnen ze vers gekookte maaltijden delen met elkaar. Stéphanie van Gerven (33, Duivendrecht) is een van de mensen die daar iedere dag voor zorgt. Door de coronacrisis ziet ze hoe belangrijk het is dat we aandacht blijven houden voor elkaar.

Thuisgekookt

Thuisgekookt richt zich op mensen in een kwetsbare positie. Dat zijn mensen die niet voor zichzelf kunnen koken. Bijvoorbeeld op sommige dagen in de week. Of voor langere tijd. Door de coronacrisis kwamen daar in korte tijd veel mensen bij. Stéphanie vertelt: “We zagen vooral dat veel ouderen het extra zwaar hadden. Zij konden niet meer zo makkelijk even naar de supermarkt. Mensen werden bang en sloten zich op in huis. De aanvragen bij Thuisgekookt stroomden binnen. We hebben al die mensen in contact gebracht met een thuiskok in de buurt die een maaltijd komt langsbrengen.”

Meer dan eten

Mensen die extra hulp willen bij het zoeken van een thuiskok, kunnen bellen naar 06-83447197. Of ze kunnen via de website hun wensen doorgeven: thuisgekookt.nl/helpmijzoeken. Binnen 48 uur zoekt Thuisgekookt dan een thuiskok in de buurt. “Het gaat om meer dan alleen een bordje eten”, vertelt Stéphanie. “Natuurlijk is het fijn dat mensen niet meer de deur uit hoeven om boodschappen te doen. Maar het gaat om meer dan dat. Tijdens de coronacrisis zien we dat veel mensen alleen thuis zitten. Ze worden daardoor eenzaam. Het bordje eten dat we rondbrengen is dan hét moment waarop mensen even een praatje kunnen maken.”

Eenzaamheid

Stéphanie hoort veel positieve reacties: “Mensen zijn ontzettend blij met Thuisgekookt. Ze voelen zich enorm verwend. Het zijn de kleine dingen waar ze heel gelukkig van worden. Zoals een extra toetje of een leuk kaartje bij de maaltijd. Ook het sociaal contact is erg belangrijk voor ze. Pas sprak ik een mevrouw die de hele week nog niemand had gesproken. Ze keek echt uit naar het praatje met de thuiskok. Er is veel eenzaamheid. De coronacrisis laat dat heel duidelijk zien. Met Thuisgekookt maken we die eenzaamheid minder erg.”

Kom helpen!

Thuisgekookt heeft al 16,5 duizend thuiskoks. Maar er is altijd plek voor meer koks. “Graag zelfs”, zegt Stéphanie, “We denken dat we de gevolgen van de coronacrisis nog wel even voelen. Daarom zoeken we mensen die graag koken en daarmee een buurtgenoot willen helpen. Via de website kun je je makkelijk aanmelden. Ook gaan we graag met gemeenten in gesprek. Hopelijk kunnen we zo nog meer mensen een bordje aandacht brengen.”

Meer informatie over Thuisgekookt? Ga naar de website www.thuisgekookt.nl.



“Opa en oma zijn toch niet raar?”

Door de coronacrisis kon opa Cees (59, Oirschot) zijn kleinkinderen Tommie en Lova niet meer zien. Opa Cees merkte hoe ingewikkeld het was om ze uit te leggen wat er precies gebeurde. Daarom besloot hij een boekje te schrijven. Het boekje kreeg als titel: ‘Tommie en Lova – het corona-bezoek’.

Raambezoek

Opa Cees en oma Petra besloten hun kleinkinderen een poosje niet meer te bezoeken. Dat was begin maart 2020. Er waren toen veel besmettingen met corona in Nederland. Opa Cees vertelt: “Het was een heel verdrietige periode. Normaal gingen we bijna elke week even langs bij onze kleinkinderen Tommie (5) en Lova (3). We misten ze erg. Toen de regels minder streng werden, konden we weer eens naar ze toe gaan. Maar we wilden geen risico lopen. We bleven dus netjes achter het raam. We noemden die bezoeken: raambezoeken.”

Opa en oma zijn toch niet raar?

De eerste keer dat Opa Cees zijn kleinkinderen weer bezocht, was bijzonder. Hun vader had Tommie en Lova al gewaarschuwd dat ze opa en oma niet mochten knuffelen. Opa Cees: “De vader van Tommie en Lova zei dat het wel een beetje een raar bezoek zou worden. De kinderen begrepen er niets van. Ze zeiden: ‘Opa en oma zijn toch niet raar?’. Toen Lova ons zag, wilde ze direct op oma afrennen. Haar moeder hield haar tegen. Dat deed mij ontzettend veel verdriet. We wilden haar zo graag oppakken en knuffelen. Ook Lova moest ervan huilen.”

Corona begrijpelijk maken

Enkele weken later ziet opa Cees een foto van een van de raambezoeken. Cees: “Toen ik de foto zag, dacht ik aan de gekke tijd waar we in zitten. Voor volwassenen is het soms al moeilijk te begrijpen. Maar aan kinderen kun je het helemaal lastig uitleggen. Toen bedacht ik dat ik een boekje wilde schrijven. Om zo corona een beetje begrijpelijk te maken voor kinderen. Ik belde een vriendin die tekenaar is en we gingen meteen aan de slag.”

Goede doel

Opa Cees bracht het boekje uit: ‘Tommie en Lova - het corona-bezoek’. Dat deed hij samen met de uitgever Anderszins. En met tekenaar Marianne Smit. Opa Cees: “Het was zo leuk om te doen. Ik schrijf zelf graag, maar had nog nooit zoiets gedaan. Ik ben heel erg blij met het resultaat. Ook van andere grootouders, scholen en kinderen krijgen we veel leuke reacties. Het boekje is te koop via de website www.coronabezoek.nl. Een deel van het geld geven we aan stichting Present. Deze stichting brengt vrijwilligers en mensen die hulp nodig hebben bij elkaar.”

Apetrots

De kleinkinderen van opa Cees zijn heel trots: “Pas mocht ik het boekje op de school van mijn kleinkinderen voorlezen. Tommie en Lova zaten te glunderen van trots. Lova wilde het ook zelf voorlezen. Uiteindelijk durfde ze het toch niet, maar het was heel erg lief. Tommie kon het boekje uit zijn hoofd meelesen.”



“Liefde in tijden van corona”

Samen met Lisa Mosmans en Lieke Malcorps maakt Timo Harmelink (27, Amsterdam) de podcast Datevermaak. Dat is een soort radio-uitzending op internet. Daarin bespreken ze allerlei lastige problemen in tijden van corona. Zoals vrijgezel zijn, veilig daten en relaties als je samen thuis moet blijven. Timo geeft tips!

Afspraakjes maken

Veel vrijgezellen vinden het lastig om nieuwe mensen te ontmoeten tijdens de coronacrisis. Timo vertelt: “En dat terwijl mensen op zoek zijn naar lichamelijk contact. Misschien wel meer dan ooit. Het is niet makkelijk als je alleen bent. Je ziet bijvoorbeeld de alleenstaanden die het hebben opgegeven om afspraakjes te maken. Zij hebben zich erbij neergelegd dat het voor hen voorlopig niets meer gaat worden. Maar je hebt ook mensen die wel willen daten, maar alleen als het veilig kan. De meeste mensen willen zich aan de regels houden.”

Keuzes maken

Dat daten nu anders is dan voor corona is duidelijk. Timo vertelt: “Eerder ging afspreken met mensen vrij snel met alle datingapps die er zijn. Je schoof al heel snel iemand aan de kant in ruil voor een ander. Nu mag je zo min mogelijk contacten hebben. Je moet dus keuzes gaan maken. Je moet meer je aandacht richten op één persoon, in plaats van op meerdere personen. Er kan dan veel moois ontstaan.”

Digitaal afspreken

“Op dit moment zie je veel dat mensen afspreken via videobellen, zoals Zoom of Skype”, vertelt Timo. “Dat voelt in het begin heel ongemakkelijk. Maar we horen ook veel positieve verhalen. Wij hebben in de podcast veel tips gegeven over wat je tijdens een digitaal afspraakje kan doen. Bestel bijvoorbeeld eten voor elkaar. Of maak lijstjes met tips voor muziek of films. Stuur deze van tevoren naar elkaar toe en bespreek ze. Je moet er een beetje creatief mee omgaan. En je moet het er voor over hebben, want het kost wel wat meer moeite.”

Wandelen en naar het museum

Als online daten niets voor jou is, heeft Timo ook nog andere tips. “We merken dat digitaal afspreken snel gaat vervelen. Daarom gaan mensen ook vaak wandelen in het park of naar het museum. Maar ik zou gewoon kijken of je wel echt wil daten. Of dat je het ook wel even best vindt. Mentaal is het een zware periode. Logisch dat je als vrijgezel misschien helemaal geen zin hebt in afspraakjes. Maar als je het wel ziet zitten, kan daten in coronatijd ook heel leuk en positief zijn. Probeer die kant ook te zien.”

Turbo-relaties

In de podcast komen niet alleen vrijgezellen aan het woord. Timo bespreekt ook de corona-relaties. Of zoals hij het noemt ‘turbo-relaties’. “Turbo-relaties zijn relaties die door corona in een soort versnelling zijn geraakt. Je bent veel meer op elkaar aangewezen. Er is meer tijd en aandacht. Daardoor ontstaan er vaak intiemere gesprekken. Maar er zit ook een andere kant aan. Juist in het begin van een relatie wil je veel samen ontdekken. Je wil het leven van de ander zien. Dat gaat nu wat moeilijker. Maar dat betekent niet dat je het samen gewoon heel fijn kan hebben.”



“We wilden de bevolking van Bonaire iets teruggeven”

Door de coronacrisis hebben sommige mensen het heel moeilijk in de wijk Nikiboko op Bonaire. Het Wijkplatform Nikiboko wilde deze mensen graag extra helpen in december. Daarom maakten ze voor kerstpakketten en brachten ze die rond in de wijk. Voorzitter van het project Marionela Josephia (50, Bonaire) vertelt erover.

Corona op Bonaire

Toen er op Bonaire veel besmettingen met corona waren, zag Marionela hoe bang mensen waren. Ze vertelt: “De coronacrisis heeft mensen heel hard geraakt. Veel mensen verloren hun baan. Je merkte de angst bij de mensen. Ook hier ging op een gegeven moment alles dicht. Dat was heel erg schrikken. Sommigen mensen hadden het heel moeilijk. Die wilden we in december graag een beetje extra helpen.”

75 pakketten

Om die mensen te helpen, bedacht het Wijkplatform Nikiboko een idee. Ze maakten 75 pakketten en brachten die rond in de wijk. Dit gebeurde vanuit het project Integrale Wijk Ontwikkeling (IWO) vanuit het bestuur van Bonaire. Marionela: “We maakten pakketten voor de mensen die met pensioen zijn. Maar ook voor de mensen die niet zo veel geld hebben. En de mensen die hun baan zijn verloren. De kinderen in deze gezinnen kregen ook pakketjes en cadeaus. Ook zij hebben een moeilijk jaar gehad.”

Verrassing

“Voor de volwassenen maakten we pakketten voor de kerst, bijvoorbeeld met versiering. Maar ook met eten zoals ham, koekjes en drinken”, vertelt Marionela. “De kinderen kregen verschillende cadeautjes. We vonden het belangrijk dat ze er iets van kunnen leren. Geen auto’s of poppen, maar bijvoorbeeld een boekje om te lezen. Het was een verrassing voor de buurtbewoners. Ze vonden het heel fijn dat we dit als wijkplatform doen.”

Fijne kerst voor iedereen

Met 6 vrijwilligers ging Marionela de straat op om te horen welke bewoners wat extra aandacht nodig hebben. Marionela: “Er wonen niet zoveel mensen op Bonaire, maar iedereen heeft elkaar nodig. We kijken naar elkaar om. Dat is altijd belangrijk in de kersttijd. En afgelopen jaar was dat nog belangrijker. Met de pakketten hopen we dat niemand zich alleen heeft gevoeld met de kerst. Nu kunnen we 2020 achter ons laten en 2021 beginnen met een frisse start!”



“Dat er veel aan haar gedacht werd, deed haar zo goed”

Barbera Kosters is wijkzuster in de wijkverpleging bij TMZ in Hengelo. Ze vertelt hoe zij de coronacrisis heeft beleefd. Als wijkzuster, maar ook als bezorgde dochter.

Hoe beleef je de coronatijd tot nu toe?

"Helemaal in het begin van de coronaperiode was er nog niet zoveel kennis over corona. Ook niet over hoe we daar in ons werk mee om moesten gaan. Dat je niet kon werken als je niet zulke erge klachten had, wisten we niet. En er werd nog niet zo veel getest. Wel waren mijn collega's en ik onzeker. Wij komen bij veel mensen thuis om ze te helpen bij wassen en aankleden. We komen dus dicht bij de mensen zelf. De angst om besmet te raken met corona of iemand te besmetten was groot. Maar je deed je werk, omdat de mensen die je verzorgt je nodig hadden."

"Toen mijn moeder van 81 corona kreeg veranderde dat. Het verpleeghuis waarin ze woonde zat al op slot. Toch kwam het virus binnen. Het ging steeds slechter met haar. Daarom verhuisde ze naar de speciale corona-afdeling van het verpleeghuis. Ze was heel erg ziek en had geen eetlust meer."

Wat deed dat met jou?

"Ik merkte dat ik vanaf dat moment op de automatische piloot werkte. Eén van de mensen die ik verzorgde kreeg ook corona. Ik kon ik alleen nog maar denken: nu verzorg ik jou, terwijl ik niet bij mijn eigen moeder mag komen. Dat was zo vreselijk naar. Met mijn werkgever heb ik toen afgesproken wat minder te gaan werken. Zo kon ik er meer voor mijn moeder zijn."

"Echt contact hebben mocht niet, maar ik kon wel andere dingen doen voor mijn moeder. Ik woon bij haar om de hoek. Iedere dag stond ik dus voor haar raam te zwaaien. En haar te overtuigen dat ze wat moest eten en drinken. Er kwam een soort oerinstinct naar boven. Samen met de familie hebben we spandoeken gemaakt en bloemen gestuurd. Ook hebben we haar lievelingsmuziek buiten hard gedraaid. Na een week of 6 voelde ze zich weer iets beter. Dat hebben we samen met haar gevierd met een lekker gebakje. In totaal heeft ze 9 weken op de speciale corona-afdeling gelegen. Toen knapte ze wonder boven wonder op. Ze zegt nu: dat jullie er steeds voor mij waren heeft me er doorheen geholpen."

Wat heeft je het meest geraakt tijdens deze coronaperiode?

"Natuurlijk de situatie met mijn moeder. Ik hoop nooit meer mee te maken dat de boel op slot gaat. Ik snap dat de keuze toen is gemaakt. Je moet iets. Maar alsjeblieft dit nooit meer. In mijn werk wil ik zorg met aandacht leveren, maar dat gaat nu niet. Zo drinken we geen koffie meer met de mensen die we verzorgen. Veel mensen zijn eenzaam. Ook doordat veel dingen stilliggen, zoals vrijwilligerswerk. Dat raakt me."

Zitten er ook positieve dingen aan deze coronatijd?

"Oh ja, zeker! Als ik zie hoe meelevend mensen met elkaar zijn. Buren halen boodschappen voor elkaar. En mensen hebben meer voor elkaar over. Toen mijn moeder zo ziek was, vroeg ik vrienden en kennissen om haar een kaartje te sturen. Ze kreeg meer dan 100 kaarten! Dat er veel aan haar gedacht werd, deed haar zo goed. Maar ook mij! Dat ontroert me nog steeds."



“Helemaal dicht of bezorgen? Die keuze wilde ik samen met het team maken”

Fabio Panissidi is eigenaar van restaurant Lab26 in Hengelo. Hij vertelt hoe hij als horeca-ondernemer met de coronacrisis is omgegaan.

Hoe beleef je de coronatijd tot nu toe?

"Ik had me 2020 heel anders voorgesteld. Lab26 won de publieksprijs voor het beste Italiaanse restaurant van het Italië Magazine. Dat was in november 2019. De reserveringen stroomden binnen. Het zou een heel goed jaar worden. Iedereen wilde bij ons eten. Ik nam extra personeel aan in de keuken en de bediening. En we besloten om 5 avonden in de week het restaurant open te doen. Daarvoor waren we 3 dagen open. Maar corona zette alles op zijn kop. Zakelijk gezien is het op dit moment vreselijk."

Hij zegt het vrij kalm. Maar aan zijn stem hoor je dat de verplichte sluiting van de horeca pijn doet. "Natuurlijk is het anders dan ik had verwacht", zegt Fabio, "maar ik ben ook de kapitein van het schip. Ik probeer de sfeer positief te houden. En het personeel moet in te spreken en te steunen. We kunnen hopelijk over een tijdje weer open. Tot die tijd moeten we volhouden."

Hoe ga je met de maatregelen om?

"Toen de eerste lockdown kwam, kwam ook de eerste pech. Want al snel was duidelijk dat we geen recht hadden op financiële steun van de overheid. We hadden namelijk niet veel minder verdiend dan in 2019. Daarom kregen we geen vergoeding voor de loonkosten. Maar ik had wel 4 man extra personeel aangenomen eind vorig jaar. Daar werd geen rekening mee gehouden." Hij gaat verder: "Met mijn team heb ik toen de mogelijkheden besproken. Wat gaan we doen? Gaan we helemaal dicht, waardoor iedereen thuis komt te zitten? Of gaan we ons richten op bezorgen en afhalen? We hebben samen besloten om voor dat laatste te gaan. Ik wilde die keuze samen met het team maken. We moesten er allemaal achter staan." En zo komt het dat de afwassers en de mensen uit de bediening het heerlijke Italiaanse eten van Fabio nu thuisbezorgen. Van pizza's tot de beroemde Aperitivo-plank. En van pasta's tot de lekkerste desserts. In Hengelo, maar ook in Borne, Delden, Deurningen en Enschede. En mensen kunnen natuurlijk ook 'corona-proof' eten afhalen.

Zitten er nog positieve dingen aan deze coronaperiode?

"Zeker, ik breng meer tijd door met mijn gezin, dat is fijn. En onze bekendheid online is groter geworden. We hebben nu een eigen website waar je ons eten kunt bestellen. Dat werkt heel goed. Wat ik wel mis is het echte contact met mijn familie in Italië. Ik ging ieder jaar een paar keer naar Zuid-Italië om mijn ouders te bezoeken. Maar ook om nieuwe producten te ontdekken voor in het restaurant. Dat kan nu even niet. Gelukkig mogen mijn leveranciers nog steeds alle producten opsturen. Onze klanten kunnen dus blijven genieten van pure Italiaanse smaken!"



“Steeds meer mensen vinden gezond en fit zijn heel belangrijk”

Marc Haagsma is eigenaar van sportschool Fitpunt in Hengelo. Hij vertelt over zijn bedrijf in tijden van corona.

Hoe heb je de coronatijd tot nu toe beleefd?

"In het begin weet je niet zo goed wat je overkomt. Ik volg het nieuws niet iedere dag. Toen premier Rutte op 16 maart 2020 de persconferentie gaf, verraste me dat een beetje. Het virus heeft vooral invloed op mijn bedrijf. Mijn sportschool moest tot en met mei sluiten. Dat had veel gevolgen. Niet alleen voor mij, maar ook voor mijn medewerkers. We werden er trouwens wel creatief van. Het contact met onze leden was vanaf het begin van de crisis goed. We stuurden iedereen mails over onze online lessen. En ook tips om gezond en fit te blijven."

Sporten in de buitenlucht

"Vanaf 1 juni werden de regels wat soepeler. We mochten toen buiten sportlessen gaan geven. Gelukkig ligt onze sportschool naast het schoolplein van basisschool de Tulp. Ik heb meteen gevraagd of we het schoolplein konden gebruiken. De directrice van de school en de gemeente vonden dat goed. We zijn toen lessen buiten gaan geven. Van een bootcamp circuit en judolessen tot yoga in de buitenlucht."

Wat doe je om de maatregelen vol te houden?

"Zelf probeer ik goed fit te blijven door gezond te leven. Verder ga ik niet naar plaatsen waar het druk is. Het was wel een opluchting dat we weer even open mochten in de zomer en najaar van 2020. We hadden in de tussentijd onze ventilatie verbeterd. Ook waren we gestart met een systeem om te reserveren. Verder hebben we looproutes gemaakt in de sportschool. En gezorgd voor desinfectiemiddel. Daarmee kunnen leden de toestellen schoonmaken."

Wat heeft je het meest geraakt deze coronaperiode?

"Dat zijn de onduidelijke regels van Den Haag. Ik doe al heel lang aan judo. In die sport word je opgevoed met duidelijke regels. Dat geeft steun. Dan weet je waar je aan toe bent. Ik vind de coronaregels te vrij. Dat zorgt bij veel mensen voor verwarring."

Zitten er ook positieve dingen aan deze coronaperiode?

"Jazeker! Steeds meer mensen beseffen dat gezond en fit zijn heel belangrijk is. Niet alleen je lichamelijke gezondheid, maar ook je geestelijke gezondheid en gezonde voeding. En je hoeft echt niet als een topsporter te gaan leven. Af en toe een wijntje is ook ontspanning. Maar dat mensen meer weten van gezond leven, dat vind ik positief. En ik hoop dat wij daar als sportscholen aan kunnen meehelpen."



“Ik heb sociale contacten nodig”

Ook voor studente Teddy Macrander (21, Den Haag) was 2020 een lastig jaar. Teddy heeft autisme en maakt zich altijd veel zorgen. Ze is ze erg bang om met het coronavirus besmet te raken. Ze hoopt dat het in 2021 lukt om wat minder vaak bang te zijn. “Ik wil me minder door mijn angst tegen laten tegenhouden.”

Structuur

Als tiener zat Teddy wel vaker niet lekker in haar vel. Vorig jaar kreeg ze van de psycholoog te horen dat ze autisme heeft. Dat vond ze fijn. “Ik begrijp nu beter waarom ik bepaalde dingen moeilijk vind. En bijvoorbeeld erg van structuur hou”, zegt ze. Maar net als vroeger maakt Teddy zich nog altijd veel zorgen over van alles. En is ze dit jaar erg bang om corona te krijgen. Ze houdt er veel rekening mee. “Mijn vriend studeert geneeskunde en werkt in het ziekenhuis. Dat vind ik wel lastig, omdat ik bang ben om besmet te raken. Maar ik wil niet dat corona mijn relatie verpest. Dus dat is een risico dat ik neem.” Ook zijn er nog een paar vriendinnen met wie Teddy wekelijks belt of af en toe gaat wandelen. “Want ik vind het misschien lastig, maar ik heb het sociale contact wel nodig.”

Concert voor de deur

Muziek speelt een belangrijke rol in het leven van Teddy. Ze schrijft liedjes, speelt gitaar en geeft vaak concerten. Door corona kan ze veel minder vaak optreden. “In het begin dacht ik nog dat ik heel veel nummers zou gaan schrijven. Maar ik heb niet veel inspiratie nu ik vooral thuiszit. Ik heb wel een lied geschreven over corona en hoe stom alles is”, vertelt ze. Gelukkig is Teddy gevraagd om korte privéconcertjes bij mensen aan huis te geven. Aan de voordeur, op anderhalve meter afstand. “De concertjes zijn nu net begonnen, dus ik heb het nog maar een paar keer gedaan. Dat was erg leuk, ook om weer wat afwisseling te hebben.”

Lijstjes maken

Wel vertelt Teddy dat ze al flink met het nieuwe jaar bezig is. “Ik ben al allemaal lijstjes aan het maken waar ik opschrijf wat ik volgend jaar anders wil doen. Dit jaar ben ik te veel bezig geweest met de dingen waar ik bang voor ben. Ik wil me daar in 2021 minder door laten tegenhouden. Eigenlijk is de keuze best wel simpel: óf ik ben zenuwachtig en wat bang maar nog wel actief, óf ik zit somber thuis. Dan kies ik toch voor dat eerste, zo maak ik tenminste nog wat mee.”



“Het is heel fijn om tegen iemand aan te kunnen praten”

De coronacrisis is voor veel mensen een hele zware tijd. Mensen voelen zich eenzaam. Ze raken hun baan kwijt. Of vinden het lastig om goed voor zichzelf te blijven zorgen. Ook Iris van Eijk (24, Amsterdam) maakte zich veel zorgen. Daarom besloot ze erover te praten met een gratis coach. Die vond ze via de website Blijfovereind.

Blijfovereind

Iris werkt als vrijwilliger bij het Rode Kruis. Zo leerde ze de website www.Blijfovereind.nl kennen. Snel besloot ze contact op te nemen. Iris vertelt: “Ik ben een heel sociaal persoon. En ik ben graag druk bezig met van alles en nog wat. Voor de coronacrisis had ik altijd een volle agenda. Elk weekend sprak ik met vrienden af om leuke dingen te doen. Door de crisis viel dit plotseling allemaal weg. Ik werd er steeds somberder van. In het najaar van 2020 voelde ik me echt heel slecht. Via Blijfovereind vond ik iemand om mee te praten.”

Niet aanstellen

Bij Blijfovereind kwam Iris in contact met een coach. Iris: “Het voelde heel overdreven om hulp te vragen. Ik wilde me ook niet aanstellen. We hebben allemaal met hetzelfde te maken. En er zijn vast mensen die het nog veel zwaarder hebben dan ik, dacht ik. Ik kon mijn negatieve gevoel niet meer loslaten.”

Iemand die luistert tijdens corona

Gelukkig leerde Iris toen Blijfovereind kennen. “Daar zag ik dat je heel makkelijk een gesprek kan inplannen. Mijn coach hielp mij in een telefoongesprek van een half uur de knop weer om te zetten. Het is heel fijn om even tegen iemand aan te kunnen praten.”

Afspraak plannen

“Het idee is dat je zelf op de website een afspraak plant met een coach”, vertelt Iris. “Je krijgt een lijst te zien met allerlei verschillende coaches. Ik vond het fijn om met een vrouw te praten, dus koos ik voor een vrouwelijke coach. Dat mag iedereen zelf weten.”

Je zit nergens aan vast

“Ook zit je helemaal nergens aan vast. Elk gesprek duurt 30 minuten. Ik had daar genoeg aan. Maar als je langer nodig hebt of wilt, kun je gewoon een nieuwe afspraak inplannen. Mijn coach nam mij en mijn zorgen heel serieus. Ik kon bij haar echt even vertellen wat mij dwars zat. Dat was erg fijn.”

Tips

De coach van Iris gaf verschillende tips: “Mijn coach gaf mij bijvoorbeeld heel duidelijk het advies om elke dag een vast patroon te volgen. Vroeg opstaan, douchen en aankleden. En niet in je pyjama achter je laptop kruipen. Doe alsof het een normale werkdag op kantoor is. Daarnaast zei ze ook dat ik goed voor mezelf moest zorgen. En tijd voor mezelf vrij moet maken. Dat betekent voor mij veel sporten en als het even kan naar buiten. De tips hebben me heel erg geholpen. Daarnaast was het gewoon een heel gezellig gesprek.”

Aanrader

Iris raadt zo'n gesprek iedereen aan. Iris: “Voor mij was het heel fijn dat er iemand was die even naar mij wilde luisteren. Iemand die een beetje doorvraagt. Dat is toch anders dan bij vrienden. Ik heb ook geleerd dat het helemaal niet erg is om je soms verdrietig of eenzaam te voelen. Het is wel erg als je er niets mee doet. Dus neem vooral contact op met organisaties als Blijfovereind!”





“Een fijne kerst voor alle ouderen”

Atie Schipaanboord (62, Woerden) werkt bij ouderenorganisatie ANBO. De organisatie zet zich in voor de gezondheid van ouderen in Nederland. Voor de kerstdagen van 2020 openden ze een speciale telefoonlijn en verstuurden ze kerstpakketten. Eerder startten ze al een kerstkaartenactie. In totaal ontving de ANBO meer dan 25.000 zelfgemaakte kerstkaarten om te versturen aan ouderen.

Veel vragen tijdens eerste golf

Voor al ouderen vormen een risicogroep in de coronacrisis. Daarom kwam ANBO gelijk in actie toen het virus ook Nederland bereikte. Atie vertelt: "In het begin was er nog veel onduidelijk. Daarom hebben we direct de telefoonlijn opgezet voor ouderen die vragen hadden. Daarnaast hebben we een vraag- en antwoordenlijst over het virus op de website geplaatst. We kregen zoveel telefoontjes: mensen wisten soms niet wat de richtlijnen van de overheid voor hen betekenden. Wat ze wel en niet mochten doen. Het was voor ons ook allemaal nieuw, maar we probeerden iedereen zo goed mogelijk te helpen."

Meer richtlijnen betekent meer regelen

ANBO vroeg haar leden ook wat zij nodig hadden. Atie: "We zagen dat mensen de richtlijnen heel serieus namen en zichzelf weinig activiteiten toestonden. Ze waren een beetje angstig en wilden geen risico lopen. Dat was in de tweede golf niet anders. Met de nieuwste richtlijnen merken we dat het dagelijks leven voor ouderen nóg intensiever is geworden. Er moet veel meer worden geregeld. Zeker voor mensen die alleen wonen zijn of met een zieke partner thuis zitten. Het is belangrijk dat we elkaar blijven helpen."

Een beetje extra aandacht met kerst

"Kerst kan een eenzame periode zijn voor veel mensen, zegt Atie. Zeker als het land in lockdown is. Daarom wilden we graag zo veel mogelijk ouderen een hart onder de riem steken. Via onze speciale kerstlijn konden mensen bellen voor een praatje en we deelden 120 kerstpakketten uit aan mensen die wel wat extra aandacht verdienen. Via onze grote kerstkaartenactie hebben we meer dan 25.000 zelfgemaakte kerstkaarten gekregen voor ouderen."

Verrassende kaarten

Atie is onder de indruk van de creativiteit van mensen. Atie: "Er zaten heel verrassende kaarten tussen. Dat is erg leuk om te zien. Het is daarnaast hartverwarmend hoe graag mensen iets willen doen voor een ander. Er deden ook veel kinderen en scholen mee aan de actie. Hopelijk hebben de kerstkaarten een beetje licht gegeven in deze donkere dagen."



“2020 voelde soms als een verloren jaar”

Michiel Slob (25, Driebergen) volgt een opleiding tot woonhulp in de zorg. De stage die hij hiervoor moet lopen, werd door corona tijdelijk gestopt. Michiel maakt zich zorgen om zijn gezondheid. Hij is namelijk geboren met een hartafwijking. En sinds een aantal jaar heeft hij diabetes (suikerziekte). Nu woont hij weer bij zijn ouders. “Ik woonde nog niet zo lang op mezelf. Dan is het best lastig om weer terug te gaan.”

Goed opletten

Michiel werd geboren met een hartafwijking en heeft sinds 2014 diabetes. Met zijn hart kan hij eigenlijk nog heel veel, vertelt hij. “In 2011 heb ik een zware ontsteking gehad aan een hartklep. Daarna heb ik een donorklep gekregen. Dat is best bijzonder als je zo jong bent. Door die donorklep gaat het nu een stuk beter. Eigenlijk kan ik alleen geen contactsporten doen”, zegt Michiel. Diabetes vindt hij een stuk lastiger. “Je moet heel erg goed opletten wat je eet, en hoe je bloedwaardes zijn. Dat heeft wel een grote invloed op je leven.”

Woonhulp

Michiel is een tijdje op zoek geweest naar wat voor werk het beste bij hem past. Nu is hij bezig met een opleiding tot woonhulp in de zorg. Dat past goed bij hem. Eerder deed hij een opleiding in de horeca. Ook werkte hij als facilitair medewerker op een advocatenkantoor. Hij zorgde dat het kantoor schoon, netjes en heel bleef. Dat beviel minder goed. Daarom nam Michiel de stap naar de zorg. “Ik wil graag anderen helpen en vind het leuk om met mensen om te gaan. Het is een fijn gevoel om iets voor iemand anders te kunnen betekenen.” Als woonhulp helpt Michiel bijvoorbeeld met het opmaken en afhalen van bedden en de was. Ook maakt hij eten klaar. Of doet hij activiteiten met de bewoners van het tehuis voor gehandicapten waar hij werkt. Helaas moest hij door corona tijdelijk met de stage stoppen.

Onzekerheid

Door zijn ziektes is Michiel bang om met corona besmet te raken. Ook zijn ouders maken zich zorgen. Op de plek waar Michiel zijn eigen appartement heeft, wonen ook andere bewoners en zijn er woonbegeleiders. Dit maakt het lastig om zo weinig mogelijk mensen te ontmoeten. Het zorgt regelmatig voor onzekerheid over besmettingen. Daarom is hij steeds tijdelijk huis gaan wonen bij zijn ouders toen de besmettingscijfers hoog waren.

Verloren jaar

2020 voelde soms als een verloren jaar, geeft Michiel toe. “Je kon gewoon heel weinig, zag bijna geen mensen. Alles ging via social media en je telefoon. Dat is niet zoals je het wil. Ik woonde nog niet zo heel lang op mezelf. Dan is het best wel lastig om weer terug naar je ouders te gaan. Ik vind het natuurlijk heel fijn dat ze me opvangen. En ik weet ook dat ik daar het meest veilig ben. Maar ergens wil je ook op je eigen benen staan en op die manier je leven leiden.” Michiel kijkt dan ook enorm uit naar het moment waarop hij weer ‘normaal kan leven’. “Dan kan ik m’n opleiding afmaken en aan het werk.”



“We wilden mensen met mooie activiteiten graag een podium bieden”

In december 2020 zat burgemeester Désirée Schmalschläger klaar in de radiostudio van Omroep ML5. Ze wilde coronaverhalen horen van inwoners van Leudal en omstreken. Uit verschillende hoeken deelden mensen eigen verhalen en ideeën. Anderen vroegen een nummer aan. Alles was live te volgen op de radio.

Limburg Verlicht

Het idee van de burgemeester is onderdeel van de actie Limburg Verlicht. Die actie is bedoeld om de inwoners van alle 31 gemeenten in Limburg een hart onder de riem te steken. Burgemeester Schmalschläger: “De boodschap van de actie is: ‘meer aandacht voor elkaar’. Dat is in deze tijden extra belangrijk. Gelukkig zijn er veel mooie activiteiten gestart in onze provincie. Die mensen wilden we met radio ‘Aandacht voor elkaar’ graag een podium bieden.”

Radio ‘Aandacht voor elkaar’

Tijdens de uitzending interviewde de burgemeester zelf iedereen die belde naar de studio. Schmalschläger: “Sommige mensen wilden alleen een nummer aanvragen. Anderen deelden hun verhalen over de coronacrisis. Er belden bijvoorbeeld veel mensen van zorginstellingen en muziekverenigingen. Het was erg leuk en fijn om op deze manier met mensen te praten. Ook de reacties van de luisteraars waren hartverwarmend.”

Persoonlijk contact

Leudal werd zwaar geraakt door het coronavirus. Burgemeester Schmalschläger was een half jaar burgemeester in die gemeente toen de crisis begon. Ze vertelt: “Persoonlijk contact met inwoners vind ik heel belangrijk. Dus ook ik stond met carnaval iedereen handjes te schudden. Al snel daarna ging het natuurlijk verschrikkelijk mis. Er moest veel geregeld worden. Leudal is een gemeente met veel zorginstellingen. Vroeger was er een radiozender speciaal voor de ziekenhuizen. Zo kwamen we op het idee van Radio ‘Aandacht voor elkaar’.”

Oud en nieuw

In andere jaren hield de gemeente altijd een receptie met nieuwjaar. “Dat kon nu ook niet doorgaan. In plaats daarvan hebben we mensen uitgenodigd in de studio van Omroep ML5 om hun verhaal te delen. Als burgemeester kan ik wel een toespraak houden, maar ik hoor liever wat inwoners te vertellen hebben.”

Volhouden

Schmalschläger ziet ook dat mensen onrustiger worden nu er weer meer besmettingen zijn. “We zijn het allemaal zat. Maar we moeten nog wel even volhouden. Hopelijk hebben we met radio ‘Aandacht voor Elkaar’ mensen weer positieve energie kunnen geven. Laten we vooral kijken naar de mooie acties die mensen starten.”



“De documentaire ‘De Tweede Golf’ geeft een uniek kijkje achter de schermen”

Vanaf augustus vorig jaar kregen weer steeds meer mensen corona in Nederland. Dat noemen we ‘de tweede golf’. Verslaggever Marjolein Lauret (40, Vries) en journalist Ronald Oostingh (30, Zwolle) maakten daarover een documentaire voor radio- en televisieomroep RTV Drenthe. Die gaat over hoe de situatie was in de ziekenhuizen en verpleeghuizen in Nederland. Ze filmde bij vier verschillende corona-afdelingen van Treant Zorggroep in Emmen. Ronald vertelt over zijn ervaringen in het ziekenhuis.

De tweede golf

Aan het begin van de coronacrisis bleef het rustig in het noorden van Nederland. Maar in de tweede golf merkte Ronald hoe dichtbij het virus was gekomen. Ronald: “Het coronavirus ging een veel grotere rol spelen bij ons in de regio. Steeds vaker hoorde je verhalen over mensen die besmet waren. Het was opeens wel heel dichtbij allemaal. We hoorden toen ook veel meer verhalen van zorgmedewerkers in de omgeving. Die verhalen wilden we bij RTV Drenthe graag vertellen.”

Documentaire

Marjolein en Ronald kregen de opdracht om een documentaire te maken. Daarin spreken ze met artsen en verpleegkundigen in het ziekenhuis in Emmen. Ronald vertelt: “Samen met een collega hebben we een afspraak gemaakt met Treant zorggroep. Het ziekenhuis in Emmen ontving ons met open armen.”

Zenuwachtig

Ronald mocht een aantal zorgmedewerkers volgen in het werk dat ze elke dag doen. “In het begin was ik wel een beetje zenuwachtig. Wat ging ik allemaal zien? Ik mocht ook naar de intensive care en de eerste hulp. Maar ik had geen idee wat ik daar zou meemaken.”

Op de intensive care

De dagen in het ziekenhuis hebben diepe indruk gemaakt op Ronald: “Voor de intensive care afdeling moest ik zo’n speciaal wit pak aan doen. Als je helemaal veilig bent ingepakt, mag je naar binnen. Het greep me heel erg aan wat ik daar zag. Er lag een man van begin 60 aan allemaal slangen en buisjes. Er stonden foto’s van zijn kleinkinderen rond zijn bed. Een gewone fitte man en dan lig je opeens hier. Dan besef je wel hoe verkeerd het kan gaan.”

Verhaal dat is bijgebleven

Ronald heeft nog een verhaal dat hem erg is bijgebleven: “Mijn collega Marjolein had een patiënt geïnterviewd voor de documentaire. Een paar dagen daarna kregen we bericht dat het heel slecht met hem ging. Marjolein heeft toen de beelden naar hem opgestuurd. Zo kon hij ze bekijken met zijn familie. Kort daarna overleed hij.”

De zorg

Ronald heeft groot respect voor het personeel in het ziekenhuis: “Hoe geduldig ze met patiënten omgaan. Dat is echt ontroerend om te zien. Het klinkt enorm standaard, maar het personeel is enorm sterk en flexibel. Ze vertelden allemaal dat ze als collega’s elkaar er doorheen slepen. Op die manier blijven ze positief. Ook dat maakte veel indruk. Je moet heel dapper zijn voor dit werk. Met de documentaire hebben we geprobeerd om dat te laten zien.”



“Geen enkel kind mag met honger op school zitten”

Door de coronacrisis zijn veel mensen hun baan verloren. Mensen met weinig inkomen worden extra hard getroffen. Daarom smeert Johan (Rotterdam) boterhammen voor alle kinderen die geen lunch mee naar school krijgen. "Want geen enkel kind mag met honger op school zitten", vindt hij.

Geen lunch

Een paar jaar geleden moest Johan naar de school van zijn zoon komen. Zijn zoon was stout geweest en Johan kreeg dat te horen. Toen hij op school was, zag Johan hoe zijn zoon zijn eigen boterhammen gaf aan kinderen die geen eten hadden. Johan vertelt: "Eenmaal thuis vroeg ik of het vaker gebeurde dat kinderen in zijn klas geen lunch meekregen. Mijn zoon vertelde dat het heel vaak gebeurt. Toen ging ik direct terug naar school. Ik wilde dat iemand zou onderzoeken hoeveel kinderen met honger op school zitten."

De Boterhammenman

Het bleek een probleem te zijn op verschillende scholen in Nederland. Johan: "Daar moest wat aan gedaan worden. Samen met mijn zoon bedacht ik een plan. We hebben letterlijk onze spaarpotten omgekeerd, want we waren aan het sparen voor een verre reis. Maar mijn zoon was het ermee eens dat dit nu belangrijker was. Toen zijn we inkopen gaan doen en gewoon gaan smeren. Wat mij betreft mag er geen enkel kind met honger op school zitten."

Het idee van Johan werd snel groter: "We maakten een website: 'Niet graag een lege maag' en ik kreeg al snel donaties van verschillende mensen om meer boterhammen te kunnen smeren. Op dit moment smeer ik boterhammen voor kinderen op drie scholen. Dat is ontzettend bijzonder. Zonder die donaties had ik dit werk niet kunnen blijven doen."

Coronacrisis

Toen de scholen door de coronacrisis dicht gingen, dacht Johan aan al die kinderen waar hij nu niets voor kon betekenen. "Dat vond ik heel moeilijk", vertelt Johan. "Door de crisis hebben gezinnen met weinig inkomen het extra moeilijk. Veel mensen kunnen niet eens meer eten voor hun kinderen betalen. Terwijl het nu meer dan ooit belangrijk is dat we gezond blijven. Daar hoort een goede voeding bij."

'Gewoon doen!'

Johan heeft een advies aan iedereen die ook graag een initiatief wil starten: "Mijn advies luidt: ga het gewoon doen. Ga geen dingen bedenken waarom het niet zou lukken of waarom jij het niet zou kunnen. Zelf ben ik long- en hartpatiënt maar dat hield mij niet tegen om ook tijdens de coronacrisis anderen te helpen. Probeer het gewoon! Je kunt ons altijd mailen of bellen voor advies. Voor meer informatie ga naar: www.ngelm.nl."



“Heel mooi om te zien hoe graag iedereen mee wilde helpen”

Toen de grenzen van Bonaire eind maart 2020 dicht gingen vanwege corona, was het toeristische seizoen ineens voorbij. Veel horecabedrijven en hun leveranciers bleven met enorme voorraden zitten. Met die producten maakte Isidoor van Riemsdijk (47, Kralendijk) samen met andere chef-koks maaltijden voor kwetsbare mensen.

Minder besmettingen

Op Bonaire waren er tot nu toe een stuk minder besmettingen met het coronavirus dan in Nederland, weet Isidoor. “Er zijn hier 3 korte pieken geweest,” vertelt hij. Een lockdown zoals in Nederland is er dan ook niet. “Maar iedereen houdt hier wel rekening met corona. Bijvoorbeeld door afstand te houden en goed aan de hygiëne te denken. We hebben natuurlijk een kleine gemeenschap, dus als het misgaat, kan het ineens heel snel gaan”, weet Isidoor. Dat hij zijn werk als leraar op een koksschool door corona ook veel digitaal moet doen, vindt hij niet zo erg. “Het was eigenlijk wel heel leuk om een keer op een andere manier les te geven.”

Maaltijden maken

Ondanks het kleine aantal besmettingen op Bonaire hebben veel inwoners het moeilijk. Dat komt doordat er bijna geen toeristen meer naar het eiland komen. Horecabedrijven en hun leveranciers bleven hierdoor zeker in het begin van de coronacrisis met veel voorraden zitten. Toen Isidoor dit hoorde besloot hij met een paar collega's maaltijden te gaan maken. “Wij zijn met die voorraden gaan koken en hebben ook een organisatie gevonden die het eten rondbrengt. Het project Integrale Wijk Ontwikkeling (IWO) brengt de maaltijden bijvoorbeeld naar mensen die hun baan zijn verloren. Dat ging heel goed: op een gegeven moment kookten we 3 keer in de week voor 450 mensen.”

Steeds professioneler

Wat begon als een spontane actie werd steeds groter en professioneler. Er kwam sponsoring binnen en een restauranteigenaar stelde zijn keuken beschikbaar. “Op het hoogtepunt van het initiatief waren we met 20 vrijwilligers aan het werk: chef-koks en ook een paar van mijn studenten. Nu krijgt een groep van 65 mensen nog twee keer per week een maaltijd”, vertelt Isidoor. Hij hoopt dat het project zolang het nodig is door kan gaan. “En als het allemaal weer mag, is het misschien ook leuk om samen te gaan koken met de mensen die nu de maaltijden krijgen. Dan zijn ze ook even niet meer alleen.”

Lekker aan de slag

Isidoor kijkt met een goed gevoel terug op de actie: “Het was heel mooi om te zien hoe graag iedereen wilde helpen en daar dan ook echt 100% voor ging.” Op het eiland valt het volgens Isidoor mee met de ‘coronamoeheid’ waarover hij vanuit Nederland wel eens hoort.

Hij adviseert mensen om zoveel mogelijk te genieten van wat er allemaal nog wél kan. En om aandacht te geven aan mensen die wel wat hulp kunnen gebruiken. “Er is licht aan het einde van de tunnel, dus daar moeten we ons op richten.”



“Maak het verschil, geef een kaartje”

Met de actie Kaart Gebaar zorgt Carla (27, Nootdorp) dat mensen meer kaartjes aan elkaar geven. Daarmee is ze begonnen tijdens de coronacrisis. Zo wil ze zorgen voor meer aandacht voor elkaar. Zeker in deze tijd waarin meer mensen zich eenzaam voelen. Op haar website kun je tips vinden om een mooie tekst te schrijven.

Postbode Carla

Een aantal jaar geleden werkte Carla bij de post. Daar kwam ze op het idee. Carla vertelt: “Toen ik werkte bij de post zag ik mensen rondlopen die mij als postbode niet zagen. Ik zag ze wel, maar dat wisten ze niet. Daarom bedacht ik om kaarten te gaan geven aan mensen. Mensen die ik niet of nauwelijks kende.”

Idee groter maken

Dat idee wilde Carla graag groter maken. “Maar dat kwam er steeds niet van. Ik zag in de coronatijd dat we steeds meer teruggetrokken gingen leven. Allemaal in onze eigen bubbel. Daarom besloot ik nu in actie te komen en een speciale kerstkaartenactie op te zetten.”
De instructiekaart

“Het idee is om een kaart te kiezen. Daarop schrijf je een bericht voor iemand die je niet of niet zo goed kent”, vertelt Carla. “Daar doe je dan een kaart bij met uitleg: een instructiekaart. Daarna kun je de kaarten bij iemand door de brievenbus doen. De instructiekaart kun je downloaden op mijn website. Daarop staat uitgelegd wat ‘Kaart Gebaar’ is. Ook moedig ik mensen aan om ook een kaart te sturen naar een vreemde. Op die manier blijft het hopelijk doorgaan. En sturen steeds meer mensen kaarten naar anderen.”

Mooie tekst

Carla daagt iedereen uit om eens na te denken over de tekst op de kaart. Carla: “Zelf vind ik het heel leuk om een mooie tekst te bedenken. Iets dat goed past bij de situatie. Met een standaardtekst wordt het al snel saai. Ik nodig mensen uit om hetzelfde te doen.”

Tips

“Ik merk wel dat veel mensen het lastig vinden om zelf iets te schrijven. Dat is helemaal niet erg. Iedereen mag het doen op zijn of haar eigen manier. Voor iedereen die wat hulp kan gebruiken, staan er tips op de website. Daarmee kun je een mooie kaart schrijven. Dat kan al met één zin of zelfs één woord extra. Zo maak je een persoonlijker kaart waar meer aandacht in zit.”

Kettingreactie

Veel mensen laten Carla weten dat ze het een mooie actie vinden en willen meedoen. Carla: “Kaarten zijn een heel makkelijke manier om iemand te verrassen. Zeker in moeilijke tijden is het fijn om een kaartje te ontvangen. Je geeft mensen het gevoel dat er aan ze gedacht wordt. En dat ze niet alleen zijn. Ik hoop dat met mijn actie veel mensen op het idee komen om zelf ook een kaartje te sturen. Een lief kaartje kan voor mensen in moeilijke tijden net het verschil maken.”

Ook meedoen aan de actie van Carla? Ga naar www.kaartgebaar.wordpress.com



“Plant een (digitale) bloem voor de overleden mensen”

Annemieke Kuin (52, Hoorn) werkt als geestelijk verzorger in het Dijklander Ziekenhuis. Samen met haar collega's bedacht Annemieke de gedenktuin. Daarvoor is een stukje grond vrijgemaakt bij de ziekenhuizen in Hoorn en Purmerend.



Spookstad

“Begin maart 2020 leek het ziekenhuis wel een spookstad. Het waren de eerste weken dat iedereen zoveel mogelijk thuis moest blijven. Op de intensive care en de corona-afdeling was er veel drukte. Maar in de centrale hal en de andere afdelingen was het erg stil”, vertelt Annemieke. “In het begin zaten we met zoveel vraagtekens. Familieleden en patiënten hadden extra steun nodig. Bijvoorbeeld om te praten over wat er gebeurde. Maar ook dokters en verpleegkundigen in het ziekenhuis hadden die steun nodig. Samen met de maatschappelijk werkers belden wij alle familieleden van coronapatiënten. Vooral de verhalen van de familie van de eerste overleden patiënten waren erg verdrietig. Afscheid nemen was toen nog bijna niet mogelijk. Dat kwam doordat er niet genoeg bescherming was, zoals mondkapjes.”

Luisteren

“Als geestelijk verzorger in een ziekenhuis luister je naar patiënten, hun familie en medewerkers”, vertelt Annemieke. “Je steunt ze in de moeilijke periodes in hun leven. Zij vinden het ook fijn dat we samen de overleden mensen herdenken. Dat doen we op een speciale bijeenkomst. Dan denken we samen met familie aan de mensen die het jaar ervoor in het ziekenhuis zijn overleden. De mensen van wie ze zoveel hielden. Bij elkaar komen is lastig. Daarom bedachten we een veilige manier. Speciaal voor de familie van patiënten die dit jaar zijn overleden.”

Gedenktuin

Annemieke: “In de speciale bijeenkomsten waren bloemen altijd belangrijk. De ziekenhuizen in Hoorn en Purmerend staan in een streek waar veel bloembollen worden verbouwd. Zo kwamen we op het idee om een gedenktuin te maken voor het ziekenhuis. We stuurden een kaart met een gedicht en een paar bloembolletjes naar de familie van overleden patiënten. Die bolletjes konden ze planten als herinnering aan hun lieve familielid. Dat kan op een eigen plek. Maar ook in de gedenktuinen bij de ziekenhuizen.”

“We hebben laten weten op welke tijden medewerkers van het ziekenhuis hen konden ontvangen. Mensen vonden het heel prettig om hun verhaal nog een keer te kunnen vertellen.”
Digitale gedenktuin

Natuurlijk kunnen mensen de bolletjes ook planten op een eigen plek. Bijvoorbeeld als ze liever niet naar het ziekenhuis willen komen. Ook kunnen zij de digitale gedenktuin gebruiken op de website van het ziekenhuis. Annemieke: “Daar kunnen mensen een foto van hun favoriete bloem plaatsen. En een bericht of wens ‘planten’.”

Kijk naar elkaar om

Annemieke: “De gedenktuin past goed bij de actie van Stichting Stadslandbouw. Zij hebben een groot hart van tulpen aangelegd voor het ziekenhuis in Hoorn. Dit als herinnering aan alle mensen die het zwaar hebben gehad in deze coronatijd. En als dank voor de zorgmedewerkers. Een heel mooi gebaar dat hoort bij ‘aandacht voor elkaar’. Dat doet veel mensen goed. Het is voor iedereen zwaar. En we zijn dat coronavirus echt wel zat. Juist nu is het belangrijk dat we elkaar steunen en blijven omkijken naar elkaar.”



“In een game met elkaar praten is heel anders dan op straat”

Sander (34, Doesburg) en Stefan (33, Almere) zijn digitaal wijkagent bij de politie. Dit betekent dat ze niet alleen de wijk in gaan. Ze doen bijvoorbeeld ook veel met social media. Sinds de coronacrisis hebben ze er een taak bij: gamen met jongeren. “Door samen te gamen, krijg je hele bijzondere gesprekken.”

Binnen blijven

Sander kan zich het moment nog goed herinneren dat hij ‘Gamen met de politie’ bedacht. “Ik zat met een collega in de auto. We hadden net een groepje jongeren een boete gegeven, omdat ze zich niet aan de coronaregels hielden. ‘Er moet toch een manier zijn om die gasten binnen te houden’, dacht ik toen. Tegen mijn collega zei ik: ‘Ik ga wel met ze gamen. Dan blijven ze tenminste thuis.’ Hij vond het meteen een goed idee.” Sander deelde het plan in een appgroep met andere digitale wijkagenten. Zij waren ook enthousiast en werkten het plan verder mee uit. Daarna kregen ze toestemming om in 6 regio’s met het plan te starten.

Populaire spellen

Agenten uit die 6 regio’s gamen elke week twee uur met jongeren. Ze spelen dan 3 van de populairste online games van dit moment: Fortnite, FIFA20 en Call of Duty. De politie nodigt via social media jongeren uit om online te komen spelen. Tijdens het gamen kunnen de jongeren met de agenten praten. Dat doen ze via de chat of een koptelefoon met microfoon. “Veel jongeren willen weten hoe het is om bij de politie te werken. De vraag die ik het meeste krijg is of ik wel eens heb geschoten”, zegt Stefan. Maar het gaat ook over onderwerpen als eenzaamheid of pesten. “Zo vertelde een jongen van 12 jaar eens dat hij op school werd gepest”, vertelt Stefan. “Het was heel mooi om te zien hoe de anderen daarop reageerden. Ze gingen meteen met de jongen meedenken. Ik weet zeker dat hij zich daardoor minder alleen voelde.”

Bijzondere gesprekken

Ook Sander merkte dat zijn actie voor bijzondere gesprekken zorgde. “In een game met elkaar praten is anders. Er hangt toch een hele andere sfeer dan op straat. Bijvoorbeeld als je dezelfde jongere aanspreekt, terwijl hij daar met z’n vrienden staat. Dat komt omdat wij dan in uniform zijn. Maar ook omdat iemand een beetje stoer wil doen omdat z’n vrienden erbij zijn”, weet Sander. “Zo vertelde een van de jongeren dat hij eerder op de dag was weggerend voor de politie. ‘Je weet toch wel dat ik ook van de politie ben’, zei ik toen. ‘Ja, maar tegen jou kan ik het wel zeggen’, antwoordde de jongen. Daarna hebben we er nog op een goede manier over door kunnen praten.”

Zaak opgelost

Bij de politie zijn ze erg blij met het project. Er zijn in januari 2021 nog 6 teams bijgekomen. Dan is ‘Gamen met de politie’ in 12 verschillende regio’s actief. Stefan en Sander zien het gamen als een hele goede manier om met jongeren in contact te blijven. Zeker nu ze door de coronaregels meer thuiszitten. “Normaal zie je de jongeren op straat en maak je daar een praatje met ze”, zegt Stefan. “Gamen blijkt een mooie manier om met elkaar in gesprek te blijven. En ook om te horen wat er in de wijk speelt. Er is zelfs wel eens een zaak opgelost door een tip die we kregen tijdens het gamen.”

Lees [hier](#) meer over ‘Gamen met de politie’.



“Breng ouderen en jongeren dichterbij elkaar deze kerst”

Sinds 29 september 2020 is Mila (11, Rhenen) kinderburgemeester van gemeente Rhenen. Een kerstkaartenactie starten, is een van de eerste dingen die Mila als kinderburgemeester deed.

Kinderburgemeester

Mila vindt het heel leuk om kinderburgemeester te zijn. “Als kinderburgemeester maak ik allerlei leuke uitjes. Laatst mocht ik bijvoorbeeld naar Ouwehands Dierenpark. De baby panda kreeg toen een naam. Maar ik heb ook heel serieuze afspraken. Zo verzamel ik bijvoorbeeld allemaal ideeën van kinderen uit groep 7 en 8. Ik moet goed weten wat kinderen vinden die even oud zijn als ik. De burgemeester van Rhenen vindt het heel belangrijk dat kinderen hun mening geven.”

Burgemeester in coronatijd

Midden in de coronatijd werd Mila kinderburgemeester. Dat vond ze best wel een beetje gek: “Veel bijeenkomsten kunnen door de coronacrisis natuurlijk niet meer doorgaan. Dat vind ik wel jammer. Ik merk ook dat andere kinderen het stom en irritant vinden dat dingen niet kunnen doorgaan. Iedereen moet zich goed aan de regels houden. En dat is best wel lastig soms. De meeste kinderen willen het liefst in de klas les krijgen. Maar sommigen vinden het ook wel gezellig om lekker thuis te blijven.”

Kerstkaartenactie

Ook Mila vindt het belangrijk dat we in deze tijden aandacht voor elkaar houden. Ze bedacht een kerstkaartenactie om mensen een beetje op te vrolijken. Mila: “In een filmpje nodigde ik alle scholen in Rhenen uit om mee te doen. Heel veel scholen deden mee. We verzamelden de kaarten. En die bezorgden we bij verzorgingstehuizen in de buurt. In hetzelfde filmpje nodigde ik ook de hele gemeente uit. Iedereen kon meedoen!”

Ouderen en jongeren

Mila wilde met haar kerstkaartenactie graag ouderen en jongeren wat dichterbij elkaar brengen. Mila vertelt: “Dat vind ik heel belangrijk. Kinderen hebben niet zo veel te zeggen. Maar volgens mij moeten we meer samenwerken met de oudere mensen. Door de kerstkaartenactie wilde ik iedereen wat dichterbij elkaar te brengen. Ik kreeg heel veel leuke reacties. Dat was heel cool.”

Lockdown

Als kinderburgemeester Mila hoopt dat alle kinderen nog even volhouden. Zeker nu we weer in een lockdown zitten: “Het is echt superirritant. We moeten maar veel leuke dingen blijven doen binnen de regels. Als kinderen zich gaan vervelen, kunnen ze altijd nog een mooie kaart maken voor iemand. Het is superleuk om te doen en je kan er iemand heel erg blij mee maken!”



“Kerstengelen in Akkrum- Nes brengen een stukje hemel op aarde”

In december van 2020 waren er Kerstengelen actief in het tweelingdorp Akkrum en Nes (gemeente Heerenveen, Friesland). Als Kerstengel bezorgde je een cadeautje bij mensen die wat meer aandacht verdienen. Het kerstengelen-project was een idee van Doarpsbreed Helpt. Ze voerden het uit samen met de Protestantse gemeente, de Doarpskeamer en vereniging Plaatselijk Belang Akkrum/Nes. Froukje van der Schaar (64, Akkrum) is vicevoorzitter van de vereniging en zag mooie activiteiten ontstaan.

Op zoek naar Kerstengelen

Met de kerstengelen-actie hoopte Froukje dat we wat meer aandacht hebben voor elkaar. “Het is voor veel mensen een lastige tijd geweest. Het duurde eerst wat langer voor het coronavirus bij ons in Friesland kwam. Toch merkte je ook hier dat mensen moe werden. Zeker met de donkere dagen in de winter voelden mensen zich best een beetje eenzaam. Met onze actie probeerden we mensen op te roepen om voor elkaar te zorgen.”

Iedereen kan een Kerstengel zijn

Als Kerstengel kocht of maakte je een cadeautje voor iemand anders. Froukje vertelt: “Zonder naam. De afzender was altijd een ‘Kerstengel’. De engelen bezorgden een klein cadeautje bij mensen die wel wat extra aandacht konden gebruiken. De redenen waren heel verschillend. Een persoon zijn die iemand is verloren. Of een ondernemer die hard is geraakt door de crisis. Maar het mocht ook gewoon de buurvrouw zijn die je lief vindt.”

Verskillende activiteiten

“In de weken voor kerst hadden we overal posters opgehangen. Daarop stond de tekst ‘Kerstengelen gezocht!”, vertelt Froukje. “Ook plaatsten we op al onze websites een berichtje. Daar kwam veel reactie op. Veel mensen melden zich aan om als Kerstengel iets liefs voor een ander te doen. Er was bijvoorbeeld een Kerstengel die snert heeft gemaakt en is gaan rondbrengen bij de mensen. De ontvangers reageerden ook heel positief. Onze actie gaf zowel de engelen als de ontvanger een tevreden gevoel. Het is heel bijzonder om iedereen zo bezig te zien”



“Mensen die Flipje nog van vroeger kennen, waren echt een beetje ontroerd”

Naomi (13, Tiel) is één van de kinderen die af en toe voor Flipje mag spelen. Flipje is het fruitmannetje van jamfabriek De Betuwe en is de mascotte van Tiel en is een vaste gast bij evenementen in de stad, zoals het fruitcorso. Naomi kreeg nog een andere taak: ze mocht het nieuwste boekje van Flipje rondbrengen in verzorgingshuizen.

Gezelligheid

2020 was voor iedereen een gek jaar, en dus ook voor Naomi. Natuurlijk, ze vond het gezellig om zo veel met familie thuis te zijn. Maar ze miste school. En ze baalde van de evenementen die door corona niet zijn doorgegaan, zoals het fruitcorso. “Vorig jaar was ik daar wel bij. Dat is echt het allerleukste wat ik als Flipje heb gedaan”, vertelt ze.

Boekjes rondbrengen

De opa van Naomi heeft de spierziekte ALS. Hij woont sinds de zomer van 2020 in een verzorgingshuis. Daardoor kan ze hem minder makkelijk bezoeken. “Dat vind ik wel jammer. Maar voor hem is het beter. Ze kunnen hem daar goed verzorgen. Dat ging thuis allemaal niet meer. En het was ook te moeilijk voor m’n oma”, zegt Naomi. Ze wilde iets leuks doen voor opa en de andere bewoners. Daarom vroeg ze de burgemeester of ze het nieuwste boekje van Flipje mocht langsbrengen.

In het zonnetje gezet

Burgemeester Hans Beenakker vond het een goed idee. Hij vroeg Naomi zelfs of ze het boekje naar meer verzorgingshuizen kon brengen. Ook gaf hij haar een brief mee voor de bewoners. “We begonnen bij het verzorgingshuis waar mijn opa woont”, vertelt Naomi over die dag. “Daar heb ik de boekjes en de brief van de burgemeester bezorgd. En ook een gebakje gegeten met de bewoners die 85 jaar zijn geworden. Zij kregen extra aandacht. Flipje vierde namelijk ook zijn 85e verjaardag.”

Dansen voor het raam

Naomi ging ook langs bij een verzorgingshuis waar veel besmettingen met corona waren. “Daar konden we niet naar binnen. We hebben de boekjes toen afgegeven en gezwaaid voor de ramen. Dat was speciaal om te doen. De mensen die Flipje nog van vroeger kennen, waren echt een beetje ontroerd. Er ging zelfs een bewoonster voor mij dansen. Dat was heel leuk”, zegt Naomi. Ze hoopt dat er binnenkort geen corona meer is. “Dan gaat het fruitcorso weer door. Ook kan ik dan gewoon naar school. En mag ik op grote evenementen Flipje zijn.”



“Iets voor een ander betekenen is makkelijker dan je denkt”

Via Stichting Present zag Annette Kok (49, Hengelo) de oproep over Kerstengelen. Samen met een paar vriendinnen besloot ze zich op te geven. Als Kerstengel geef je mensen die het nodig hebben in de weken voor kerst iets meer aandacht dan normaal. Annette organiseerde met haar vriendinnen verschillende activiteiten voor woonzorginstelling De Enk in Vorden.

Kerstengelenactie

De Kerstengelenactie was een initiatief van Stichting Present. Dat is een stichting die zich inzet voor vrijwilligerswerk in Nederland. Met de Kerstengelenactie hoopte de stichting dat mensen in de adventsperiode (de vier weken voor kerst) wat meer naar elkaar zouden omkijken. Hilde Colenbrander was verantwoordelijk voor de Kerstengelenactie in Bronckhorst. Ze vertelt: "Het idee is dat iedereen zich kon aanmelden als Kerstengel. Wij koppelden dan een engel aan iemand die wel wat meer aandacht verdient. Het staat een Kerstengel helemaal vrij hoe hij of zij dat wil doen. In een mum van tijd hadden zich meer dan 50 engelen aangemeld. Zoals Annette met haar vriendengroep."

Kerstengel Annette

Toen Annette de oproep van stichting Present zag, meldde ze zich direct aan. Annette vertelt: "Hilde koppelde ons aan woonzorginstelling De Enk in Vorden. Bewoners van De Enk kampen met psychiatrische problemen. Veel van hun activiteiten konden door de coronacrisis niet doorgaan. Zij verdienen in deze tijden dus wel wat extra aandacht. Toen ben ik met vriendinnen gaan nadenken over wat we voor de bewoners van De Enk konden organiseren."

Spelletjes en wandelen

"Samen met ons contactpersoon bij De Enk bedachten we verschillende activiteiten", vertelt Annette. "Drie vriendinnen van mij organiseerden een high tea. Ook zijn we gaan wandelen met de bewoners. Voor diegenen die daar geen zin in hadden, gingen andere vriendinnen van mij spelletjes spelen met hen bij De Enk. Het viel me op dat er heel veel mogelijk was. Het was allemaal heel snel geregeld en de bewoners vinden het superleuk. Iets voor een ander betekenen kan al met een klein gebaar."

De bewoners

"De reacties van de bewoners zijn hartverwarmend", vertelt Annette. "Ze zijn ontzettend dapper en heel positief ondanks deze vervelende en onzekere tijden van corona. Dat is erg inspirerend en daar willen we graag iets speciaals voor doen. Wat ons betreft gaan we zeker door met onze acties."



“Wat wij hebben meegemaakt, gun ik niemand”

Werner Ritmeester (41, Siegerswoude) werd december 2019 directeur van een bedrijf in Friesland. Ze maken bijvoorbeeld meubels, kasten en keukens voor woningen en bedrijven. Het was flink doorwerken toen de coronacrisis een paar maanden later uitbrak. Werner moest enorm zijn best doen om het bedrijf financieel gezond te houden. Alsof dat nog niet genoeg was, kreeg bijna de helft van zijn personeel corona. En zelf werd hij ook ziek.

Snel veel zieken door coronavirus

Door het coronavirus moet iedereen zo veel mogelijk thuis werken. Voor het bedrijf van Werner is dat lastig. Om iedereen toch veilig te laten werken in de loods, nam Werner alle maatregelen die nodig waren. Helaas heeft dat niet geholpen. De een na de andere collega werd begin november 2020 ziek. Werner: “Een collega voelde zich op vrijdag niet lekker en ging naar huis. Op maandag hoorden we dat hij positief was getest: hij had het coronavirus. Toen brak de paniek wel even uit. We hebben toen allemaal een test gedaan. Uiteindelijk hadden er 9 van de 18 mensen binnen ons bedrijf corona. Dat was echt enorm schrikken.”

Positieve test

Ook Werner werd ziek: “Ik had hele hoge koorts en voelde me heel erg beroerd. Maar ik hoefde niet te hoesten of niezen, wat je wel vaak hoort. Het kwam bij mij heel erg in golven. De ene dag was ik mijn smaak verloren en de volgende dag proefde ik alles weer. Ik merk dat ik nog steeds last heb van het virus. Ook al ben ik nu weer een aantal weken verder. Ik maakte vroeger bijvoorbeeld altijd graag een wandeling tijdens het bellen. Dat kan ik nu niet meer. Ik raak snel buiten adem en val dan moe op de bank.”

Mentaal moe

Corona deed niet alleen iets met zijn lichamelijke toestand. Werner vond het mentaal ook erg zwaar. Werner: “Ook mijn gezin moest natuurlijk in quarantaine en dus binnenblijven. Dat was ontzettend pittig voor ons allemaal. Verder maakte ik me grote zorgen over het bedrijf. De crisis heeft ons ook geraakt, net als andere bedrijven. We moesten echt ons best doen om financieel rond te blijven komen. Gelukkig is de sfeer onder de collega's goed. We hebben er samen hard voor gewerkt. Ook andere mensen begrepen de situatie en reageerden goed. Zoals klanten die hun bestellingen later kregen. Of leveranciers die op hun geld moesten wachten. Daar ben ik erg dankbaar voor.”

Andere manieren

Werner hoopt dat we allemaal nog even volhouden. Speciaal tegen alle werkgevers in Nederland wil hij zeggen: “Ben je bewust van de gevolgen. Niemand wil zonder personeel komen te zitten. Pas goed op en bescherm je mensen. Dan heb ik het ook over de mentale gezondheid. Zeker in tijden zoals deze. Je kunt nu niet even een arm om iemand heen slaan. Daarom moeten we zoeken naar andere manieren om te laten zien dat je om iemand geeft.”



“Het is belangrijk om positief naar de toekomst te blijven kijken”

Theo Bovens (61, Maastricht) moest tijdens de coronacrisis op zoek naar andere manieren om dicht bij de Limburgse bevolking te zijn. Theo is commissaris van de Koning in Limburg. Of zoals ze dat in Limburg noemen: gouverneur. Wij spraken hem in december 2020 over zijn werk als gouverneur van Limburg in tijden van Corona.

Alles is corona

Het werk van Theo ziet er door corona heel anders uit. Minder werkbezoeken, minder mensen ontmoeten. “Alles waar je mee bezig bent is corona. Elk onderwerp gaat erover. Je hebt er echt elke dag 24 uur mee te maken. Veel mensen maken vervelende dingen mee, dus je hoort veel moeilijke verhalen. Dat gaat je niet in de koude kleren zitten. En eerst weet je niet precies wat je met die verhalen kan doen. Behalve naar de mensen luisteren.”

Blogs en podcasts

De gouverneur besloot de verhalen die hij hoorde te gaan delen. Dat deed hij natuurlijk met toestemming van de mensen om wie het ging. Hij deelde de verhalen bijvoorbeeld via een blog. Dat hield hij iedere dag bij in de eerste maanden van de coronacrisis. Ook nam hij podcasts op. “Als gouverneur ben je onderdeel van het Limburgse gevoel en de Limburgse ziel”, vertelt hij. “Dat hoort bij het vak. Ik kon nu in het echt niet dicht bij de mensen in Limburg zijn. Dus daar moest ik andere manieren voor verzinnen.”

Vitaal beroep

Ook maakte Theo de afgelopen tijd een ronde langs de burgemeesters in zijn provincie. “Die mensen hebben een vitaal beroep als je het mij vraagt. Door alles wat er komt kijken bij het voorkomen van het virus. En ook door wat ze doen om de bevolking moed in te spreken. Daarom wilde ik graag bij ze langs.” Aan elke burgemeester vroeg hij om iemand uit de gemeente mee te nemen. Zodat ze hun ervaringen rond corona met hem konden delen.

#LimburgVerlicht

“Ik heb daardoor veel verschillende mensen gesproken”, vertelt de gouverneur. “Iedereen had zijn eigen verhaal. Zoals mensen die zelf corona hebben gehad of verpleegkundigen. En ook mensen met financiële problemen. Die bijvoorbeeld in de horeca werken of een nertsenfarm hebben. Maar ook over alle mooie acties die mensen hebben gedaan om anderen te helpen. Die acties hebben we verzameld onder de noemer #LimburgVerlicht. Dat is het motto van al die acties. Van wat je zélf kunt doen.”

Positief de toekomst in

Het is belangrijk om positief naar de toekomst te blijven kijken. Zeker in een moeilijke tijd als deze, vindt Theo. En om iets met de lessen van het afgelopen jaar te doen. “Corona heeft natuurlijk een aantal problemen in ons land laten zien. Denk aan de afstand tussen arm en rijk en discussies over het klimaat. Of aan de manier waarop we met werk omgaan. En met vrijwilligers verenigingen draaiend houden. Daar moet je met elkaar over in gesprek. Want hoe willen we dat in de toekomst doen? En wat kunnen burgers daar zelf in betekenen? Daar moet het straks over gaan. Anders is het echt een verloren jaar geweest.”

In Limburg is de Taskforce BEST gestart om na te denken over het herstel ná corona. Lees hier meer over op de website [Limburgnacorona.nl](https://www.limburgnacorona.nl).



“Het is heel belangrijk om vooruit te blijven kijken”

Voor veel ondernemers is het een uitdagend jaar. Ook voor Nicolette Bosschieter (45, Amsterdam). Ze is eigenaar van verschillende pannenkoekenrestaurants in Amsterdam. Via [nlgroeit](#), een netwerk voor ondernemers, zocht ze een mentor. Dat werd Monique Ansink (50, Amsterdam). “Het is erg fijn als iemand met een frisse blik naar je bedrijf kijkt.”



Pijn

De restaurants van Nicolette hadden weinig last van de vorige economische crisis: “Ook als het niet goed gaat met de economie, blijven pannenkoeken populair. Mensen willen toch uit eten gaan, en bij ons is dat betaalbaar.” De coronacrisis kwam een stuk harder aan. De horeca ging op slot en ze moest heftige keuzes maken. “We hadden geen recht op de steun van de overheid waarmee bedrijven personeel konden doorbetalen. Daardoor hebben we veel mensen moeten ontslaan. Dat doet echt wel pijn.” En ze ook één van haar 6 restaurants moeten sluiten.

Mentor

Nicolette ging al wel vaker naar evenementen van nlgroeit. “Daardoor kwam ik altijd op nieuwe ideeën. Het leek me dan ook fijn om via dat netwerk een mentor te zoeken. Zo vond ik Monique. Het sprak me aan dat ze een vrouw is, en actief in een hele andere sector. Daardoor kijkt ze met een frisse blik naar mij en mijn bedrijf. Dat is erg fijn.”

Sneltrein

Monique is al meer dan 20 jaar eigenaar van JUMBO spanbandfabrikant met fabrieken in Nederland en Vietnam. Het bedrijf verkoopt wereldwijd aan klanten in 25 landen. Van benzinestations tot doe-het-zelf-zaken en bedrijven in transport. Ook Monique werd als ondernemer hard geraakt door de coronacrisis. “Ondernemen voelt vaak alsof je in een sneltrein zit. Maar nu stonden we in één keer stil. Veel van onze klanten gingen dicht. In april en mei 2020 kwam de helft minder geld binnen als normaal.”

Speelgoed

Met haar team keek Monique naar wat ze nog wél konden doen. “Vernieuwing is voor veel bedrijven dé manier om uit een crisis te komen”, zegt ze. “We hebben toen bedacht om speelgoed te maken. Door een spanband tussen twee bomen vast te maken, kunnen kinderen in de tuin spelen. Binnen 2 dagen nadat het online stond, kwam de eerste bestelling binnen. Dat hebben we met gebak gevierd.”

Stip

Dat vooruit blijven kijken heeft ze als mentor aan Nicolette mee proberen te geven. “Dat had ik echt nodig”, weet Nicolette nu. “Als je een moeilijk jaar hebt, denk je soms dat de pijn niet meer voorbijgaat. Juist dan is het belangrijk om vooruit te blijven kijken. Dan is het fijn dat een goede vragen aan je stelt. Waarom je bijvoorbeeld 100% gaat voor pannenkoeken. Of wat je eigenlijk leuk vindt aan ondernemen. Want tijdens een crisis is het echt niet altijd even leuk.”

Hard werken

Op dit moment kijkt Nicolette of ze ook buiten Amsterdam restaurants kan openen. En probeert ze pannenkoekenmeel of andere producten in supermarkten te verkopen. Zo hoopt ze haar bedrijf sterker te maken. Zodat het beter voorbereid is op een volgende crisis. Nicolette blikt vol vertrouwen vooruit. “2021 wordt het nog even hard werken. In 2022 en 2023 willen we alles weer goedmaken.”



“Sporten is goed voor je motivatie en zelfvertrouwen”

Raily Legito (42, Vlaardingen) is oud-profhonkballer. Hij speelde 249 interlands voor het Nederlandse team. Nu is hij projectleider en ambassadeur bij 'Alleen jij bepaalt wie je bent'. Dat is een actie van het Ministerie van Justitie en Veiligheid. Een onderdeel hiervan is het Koninkrijkstoernooi. Dat kon door corona niet doorgaan. Ze moesten daarom een goede andere mogelijkheid bedenken. “Van sporten in een team leer je belangrijke lessen voor het leven.”

Een paar honderd jongeren uit Nederland, Aruba, Bonaire, Curaçao en Sint Maarten sporten elk jaar tegen elkaar. Dat doen ze tijdens het Koninkrijkstoernooi in oktober op één van de eilanden. De teams spelen dan voetbal, honkbal en basketbal tegen elkaar.

Zelfvertrouwen

Raily, die zelf op Curaçao is geboren, weet hoe belangrijk sporten voor jongeren is. “Van sporten in een team leer je belangrijke lessen voor het leven”, zegt Raily. “Het is goed voor je motivatie en je zelfvertrouwen. Daar heb je later ook veel aan met je studie of met je werk.”

Andere mogelijkheid

Door de coronamaatregelen kon het Koninkrijkstoernooi dit jaar niet doorgaan. Dus wilde de organisatie een goede andere mogelijkheid bedenken. “We wilden wel iets doen, want je ziet dat deze jongeren het nodig hebben. Het gaat om meer dan sporten. Het is ook een manier om contact te houden en te kijken hoe het met iedereen gaat.”

Filmpjes

Ze bedachten een opdracht via internet. Dat heet een challenge. Daarvoor konden jongeren filmpjes insturen om hun tofste moves te laten zien in honkbal, voetbal of basketbal. “We kregen er zo’n 150 binnen”, vertelt Raily. “Daar zitten hele bijzondere filmpjes tussen.”

Verbinding

Gelukkig is het gelukt om jongeren te helpen om in beweging te blijven tijdens corona. Raily is blij dat het op deze manier kon. Er wordt nu nog hard gewerkt om een mooi einde voor de challenge te organiseren. Hierbij staat volgens Raily de verbinding tussen de eilanden centraal. “Het is leuk als de jongeren ook dit jaar een kijkje in elkaars keuken krijgen.”

Buitenland

Toch heeft hij het liefst dat ze in 2021 gewoon weer het Koninkrijkstoernooi kunnen organiseren. “Door het toernooi kunnen veel van deze jongeren voor het eerst naar het buitenland gaan. Het is gewoon heel mooi om daaraan mee te werken.”



“Helemaal terug naar vroeger kan niet meer”

Leon de Winter (53, Nisse) werkt als sinds zijn vijftiende als boer. Op zijn boerderij in Zeeland verbouwt Leon vooral tarwe, maar ook aardappels, suikerbieten en uien. Hij zag als landbouw-ondernemer twee kanten van de coronacrisis. Er was bijna geen vraag meer naar veel van zijn producten. Daardoor bleef hij met grote voorraden zitten. Met tarwe was het een ander verhaal. Enorm veel mensen begonnen bloem en meel te hamsteren tijdens de eerste lockdown. “Op een tijd als dit kan je je eigenlijk niet voorbereiden.”

Serius

Toen er veel coronabesmettingen waren in Nederland, nam Leon dat meteen serieus. “Als boer in de landbouw ben je wel gewend om met ziekten en plagen om te gaan. Vanaf het begin ben ik ook serieus met corona omgegaan. En ik heb geprobeerd me zo goed mogelijk aan de regels te houden. Dat we in Zeeland wonen, helpt daarbij wel mee. Daar is natuurlijk veel ruimte, en dan is het wel makkelijk om afstand te houden.”

Vorraad

Omdat er door de coronacrisis bijna geen vraag meer was naar veel landbouwproducten, bleef Leon met grote voorraden zitten. “Er lag hier zo’n 900 ton aan aardappels in de schuur. Normaal verkoop je die voor zo’n 16, 17 cent per kilo. Maar door de crisis zijn ze voor een paar cent per kilo weggegaan. Je kan daar heel weinig aan doen, maar het doet wel pijn.”

Hamsteren

Met tarwe was het een heel ander verhaal. “We verbouwen baktarwe waarmee je brood kan maken. Ik heb hier zelf een voorraad tarwe. Dat verkoop ik aan bakkerijen, molenaars en andere mensen”, vertelt Leon. In het begin van de coronacrisis gingen enorm veel mensen bloem en meel hamsteren. “Zo snel kan een markt veranderen als mensen in paniek raken. Dat is wel gek om te zien. Bakkerijen belden mij en vroegen of ik niet wat meer kon leveren. Ook heb ik heel veel direct aan mensen verkocht. Ik had daarbij het geluk dat ik nog flink wat bloem en meel op voorraad had. Dat kon ik voor een mooie prijs verkopen.”

Vroeger

“Op een tijd als dit kan je je eigenlijk niet voorbereiden. Het enige wat je kan doen is je zaakjes financieel goed op orde hebben”, zegt Leon. Hij verwacht dat er door de coronacrisis een aantal dingen voor altijd veranderen. “Het zou mooi zijn als we door het vaccin weer wat ruimer kunnen leven. Maar helemaal terug naar vroeger kan niet meer. Ik denk dat we met z’n allen echt een paar stappen terug moeten doen.”



“Het is ook een tijd van verbinding en groepsgevoel”

Roeli Mossel (57, Zuidhorn) is directeur-bestuurder van NNCZ, de Noord Nederlandse Coöperatie van Zorgorganisaties. In de zomer van 2020 zocht ze naar manieren om zorgmedewerkers te helpen tijdens de tweede coronagolf. Ze dacht aan de sluiting van de horeca en de mensen die daardoor gedwongen thuiszaten. De actie ‘Horeca helpt Zorg’ was snel geboren. “De taken sluiten perfect aan bij waar zij goed in zijn.”

Gastvrijheid

Roeli wilde het wat minder zwaar maken voor haar zorgmedewerkers tijdens de tweede coronagolf. Daarom zette ze hun ‘extra’ taken op een rij. “Dat bleken vooral taken die te maken hebben met gastvrijheid. Denk aan het begroeten van bezoekers. Maar ook zorgen dat ze hun naam opschrijven en zich aan de coronaregels houden.” De link met de horeca was toen makkelijk gelegd. “Daar zaten medewerkers namelijk gedwongen thuis door de sluiting van de horeca. En zij zijn goed in precies die taken die wij bij onze medewerkers weg wilden nemen.”

Aan de slag

Roeli belde met een aantal ondernemersclubs in Groningen en Drenthe. Ze wilde horen wat zij van het idee vonden. Ze kreeg het advies om het plan te delen via social media. Daarna ging het snel. “De eerste dag hadden we meteen al veel reacties binnen”, vertelt ze. “Van bedrijven en van mensen zelf. De volgende ochtend zaten we al met de eerste bedrijven om tafel. Het hele weekend hebben we doorgewerkt. En de maandag erna zijn meteen 44 horecamedewerkers bij ons aan de slag gegaan.”

Uitzendbureau

Aan die 44 extra mensen hadden ze bij NNCZ eigenlijk genoeg. Maar er kwamen veel meer aanmeldingen binnen. “Dat was heel mooi, maar we zijn natuurlijk geen uitzendbureau. Toen hebben we andere partijen erbij gehaald, zoals onze branchevereniging ActiZ. Zo is het gelukt om ‘Horeca Helpt Zorg’ in de regio en landelijk op te zetten. Er waren zo een paar 100 extra mensen aan het werk in de zorg. En dat alleen nog maar in de 3 noordelijke provincies”, zegt ze.

Jonge mensen

Dat bevalt de bewoners en ook de horecamedewerkers goed, vertelt Roeli. “Voor de bewoners is het hartstikke leuk dat er nieuwe en vaak jonge mensen rondlopen. Ook om een praatje mee te maken. En de horecamedewerkers zijn heel blij. Ze kunnen zo van betekenis zijn in plaats van thuis op de bank te zitten.” Roeli hoopt dat we later ook aan alle mooie acties terugdenken. En niet alleen maar aan het negatieve van de coronacrisis. “Het is ook een tijd van verbinding en groepsgevoel. Ik hoop dat we dat ook ná corona kunnen vasthouden.”



“Door sociaal actief te blijven, voorkom je heel veel klachten”

Anne-René van Wissen (43, Rotterdam) werkt als ‘sociaal makelaar’ bij de organisatie DOCK. Ze helpt mensen hun eigen leven en dat van anderen te verbeteren. Bijvoorbeeld door bewoners met een idee voor de buurt in contact te brengen met de geschikte organisaties. En door hulp te regelen voor mensen die hun eigen post niet kunnen lezen. Of moeite hebben met de administratie. Tijdens deze crisis probeert ze vooral te voorkomen dat alleenstaande of zieke ouderen door corona nog eenzamer worden.

Achteruitgaan

Eenzaamheid onder ouderen is met corona een groot probleem, ziet Anne-René. Zeker nu de crisis al zo lang duurt. “Het is anders dan bij de eerste lockdown. Mensen zijn er klaar mee. Het groepsgevoel dat er in het begin was, is ook een stuk minder geworden. Je ziet mensen echt achteruitgaan. Ze vergeten sneller dingen en worden somber. Ook komen ze de deur niet meer uit. Daardoor gaan ze niet alleen mentaal, maar ook lichamelijk achteruit”, vertelt ze.

Pakketbezorgers letten op

Na de zomer van 2020 ontstond het idee om pakketbezorgers extra te laten letten op ouderen. Dat idee voerden ze uit samen met PostNL. 15 bezorgers werden er speciaal voor getraind. Anne-René legt uit: “Als pakketbezorger bellen zij bij de mensen aan. Zij zien hoe het met iemand gaat. En dus ook als het wat minder goed gaat. Dat iemand in de war is, of zichzelf niet meer goed kan verzorgen. Maar bijvoorbeeld ook als mensen heel veel spullen bestellen. Of steeds de pakketbezorger binnen vragen voor een kopje koffie omdat ze zo eenzaam zijn.”

Proef

Het idee is eerst alleen als een proef uitgevoerd in de Rotterdamse wijk Schiebroek-Hillegersberg. “Als de pakketbezorgers daar iets zagen waar ze zich zorgen om maakten, konden ze dat melden. Die melding kwam bij ons. Wij gingen dan langs om te kijken hoe het met de bewoners gaat. En waar we ze bij kunnen helpen. Als het heel ernstig was, vroegen wij direct hulp bij het wijkteam. Het is fijn om op deze manier wat extra ogen en oren te hebben. Ik krijg liever een melding waar uiteindelijk niets aan de hand blijkt te zijn. Dat is beter dan niets horen. Want dan kunnen we dus ook niet kunnen helpen”, zegt Anne-René.

Ondernemers in de buurt

Volgens haar is de kans groot dat het idee ook in andere delen van Rotterdam wordt uitgevoerd. Maar ze hoopt ook dat andere ondernemers in de buurt sneller waarschuwen. Bijvoorbeeld als ze zien dat het met een klant niet goed gaat. “Dat kan gewoon bij de organisaties voor ouderen bij hen in de wijk.”

Ommetje

Ouderen die het in deze tijden moeilijk hebben, adviseert Anne-René om vooral actief te blijven. “Dat is echt mijn belangrijkste tip. Trek die jas aan en ga de deur uit. Blijf dat ommetje maken, alleen of op gepaste afstand met z’n tweetjes. Ga je als vriend of familielid bij een oudere op visite? Ga dan vooral even lekker naar buiten! Hetzelfde geldt voor de organisaties die zich met deze ouderen bezighouden. Kijk vooral naar wat er allemaal nog wél kan. En blijf activiteiten organiseren. Als mensen sociaal actief weten te blijven, voorkomen ze heel veel klachten.”



Anders

Het is allemaal zo anders
zo anders dan voorheen
Nu lijkt vroeger zoveel beter
vandaag voelt eindeloos alleen
Ik wilde groots en liefst meeslepend
nou, meeslepend is een feit
Want ik sleep me door de dagen
en verlang zo naar de tijd
Dat alles weer 'normaal' wordt
of 'gewoon' is gek genoeg
Gewoon weer opstaan
Gewoon weer werken
Gewoon met vrienden naar de kroeg
Gewoon weer kinderen in de klas
Gewoon weer groene snottebellen
Gewoon weer ziek zonder paniek
Gewoon de dokter even bellen

Ik wil weer aanraken en voelen
natte zoenen op mijn wang
Ik wil weer knuffelen en kroelen
Dat is waar ik zo naar verlang
De onwennige omhelzing
ja, zelfs die wil ik terug
De boks, de high five
neusje, neusje met mijn handen op mijn rug
Ik wil praten met consumptie
Ik wil weer gillen, ik wil zingen
Ik wil lachen gieren brullen
gewone doodnormale dingen

Zonder complot en demagogen
Zonder angst of groot gevaar
Zonder 'Facebook Virologen'
Gewoon met aandacht voor elkaar
Maar tot die tijd, #Doe ik wel mee
wacht geduldig op de dag
waarop het leven weer 'normaal' wordt
en alles gewoon weer mag...

Het coronavirus raakt ons allemaal. In het contact met familie en vrienden, in ons werk en in onze vrije tijd. In dit boekje lees je verhalen van mensen die iets voor een ander hebben gedaan. Door te luisteren, aandacht te hebben voor elkaars emoties of door in actie te komen. Want met wat aandacht voor elkaar, komen we samen door de coronacrisis.



aandacht
voor elkaar