

# Groningers helpen elkaar

## Hulp vragen? Tja, dat is vaak niet eenvoudig.

Groningers willen elkaar dolgraag helpen, zeker in deze tijd. In Groningen werken vrijwilligersorganisaties samen vanuit het initiatief *Groningers helpen elkaar*. Wist u dat er een apart telefoonnummer is waar iedereen met een hulpvraag naar toe kan bellen? Voor uzelf of voor een ander. Zo komt uw vraag snel terecht bij de juiste organisatie.

Dat hulp vragen niet altijd gemakkelijk is, blijkt uit de voorbeelden. Maar deze Groningers hebben de belangrijke, eerste stap wel gezet en zijn daar ontzettend blij mee. Stapt u ook over die drempel?

**Janny Klaver-Glas, 85 jaar, Groningen**

**“Je moet het gewoon doen, simpelweg hulp vragen.”**

Toen Janny vijf jaar geleden vanuit Wolvega naar Groningen verhuisde, deed ze dat om dichterbij twee van haar drie kinderen te wonen. Die wilden graag voor hun moeder zorgen. Het wrange is dat beide kinderen nu ernstig ziek zijn.

„Mijn zoon deed de laatste jaren mijn boodschappen, maar hij heeft kanker en nu is het te zwaar voor hem. Hij zorgt namelijk ook voor zijn zus, die net als hij kanker heeft. Ik ben sinds februari van dit jaar amper buiten geweest. Ik geloof dat ik twee keer naar de vuilnisbak ben gegaan, maar toen ik weer binnen kwam had ik totaal geen lucht meer. De artsen zeggen dat ik helemaal versleten ben, zowel mijn longen, mijn rikketik als mijn gewrichten.

Ik heb 40 jaar in de verpleging geploeterd. Ik had het smoordruk en ondertussen draaide ik in mijn eentje een gezin met drie jonge kinderen. Mijn man is op zijn 41<sup>ste</sup> overleden. Gelukkig amuseer ik me tegenwoordig prima alleen. Ik haak, brei, lees en bel met mijn kinderen of vrienden. Met de tijd heb ik geen enkele moeite. Voor het huishouden komt er een hulp en verder houd ik het zelf een beetje bij.

Ik vond het niet moeilijk om hulp in te schakelen voor de boodschappen via Heel Groningen Helpt. Je moet het gewoon doen, simpelweg hulp vragen. Ik bel wekelijks mijn boodschappenlijstje door en ze sturen een betaalverzoek naar mijn zoon die het geld overmaakt. Heel fijn geregeld.”



## “Zet die stap”

Inge Jongman, wethouder Zorg & Welzijn gemeente Groningen

**“Ieder mens heeft behoefte aan verbinding en aandacht. En veel mensen bovendien ook aan een helpende hand. Gezellig samen een kop koffie drinken, een vriendelijke zwaai door het raam of wat hulp zo nu en dan.**

**In deze tijd zijn eenzame mensen extra eenzaam en kwetsbare mensen dreigen in een isolement te komen. Zij kunnen of durven niet naar buiten en daardoor ontbreekt het hen aan het o zo belangrijke contact met de buitenwereld.**

**Aan de andere kant staan er veel mensen klaar die graag iets willen doen voor anderen. Vrijwilligers met een warm hart die niets liever doen dan hulp bieden. Of het nu gaat om een luisterend oor, het uitlaten van de hond, het doen van boodschappen of het samen drinken van een kop koffie. Het kan allemaal.**

**Het vragen om hulp en ondersteuning blijkt lastig te zijn. ‘Kan ik dat zo maar vragen?’, ‘Ik vind dat ik dat zelf moet kunnen’ of ‘Ik heb geen idee waar ik moet zijn voor hulp’. Maar wie de stap eenmaal heeft gezet is opgelucht en voelt zich gezien.**

**Verskillende vrijwilligersorganisaties van Groningen hebben de koppen bij elkaar gestoken en een gezamenlijk telefoonnummer in het leven geroepen. Wie dat nummer belt krijgt een getrainde vrijwilliger aan de lijn die goed luistert en weet bij welke organisatie de hulpvraag thuishoort. Zo komt de beller snel op de juiste plek terecht.**

**Zo steunen wij elkaar in Groningen in deze lastige tijd. Daarvoor moet iedereen in beweging komen, dus zet die stap!”**

**Voor al uw hulpvragen staan onze vrijwilligers voor u klaar!**  
**Bel ons dus gerust 050 305 19 09**  
op werkdagen tussen 10.00 en 17.00 uur

Ons mailen kan ook: [groningershulpeneelkaar@link050.nl](mailto:groningershulpeneelkaar@link050.nl)

**U kunt bijvoorbeeld hulpvragen voor:**



**Boodschappen dienst**



**Wandelmaatje**



**Belmaatje**



**Kaartje sturen**



**Telefooncirkel**



**Huiswerk-begeleiding**



**Klusjes in en om het huis**



**Maaltijd gekookt door burens**



**Hond uitlaten**



**Gezelschap**

**Bianca de Jong, 61 jaar, Groningen:**

**“Ik moest omschakelen van hulp bieden naar hulp vragen.”**

Bij Bianca ging tweeënehalf jaar geleden letterlijk het licht en het geluid uit. De ziekte van Ménière tastte haar gehoor ernstig aan en om onverklaarbare redenen werd ze tegelijkertijd slechtziend. Van een vitale, zelfstandige vrouw werd ze behoorlijk hulpafhankelijk.

„Vlak voor de lockdown in maart klopte ik bij Humanitas Groningen aan voor een tandem-fietsmaatje. Maar door corona kon de intake helaas niet doorgaan. Gelukkig kreeg ik het aanbod voor een belmaatje en dat was heel fijn. Elke week hadden belmaatje Annemiek en ik telefonisch contact. Dat lukte goed omdat mijn telefoon rechtstreeks is verbonden met mijn gehoorapparaat. Annemiek gaf mij toegang tot de buitenwereld, want die was op dat moment voor mij volledig afgesloten.

Ik woon alleen en dat betekent dat ik voor een heleboel dingen hulp nodig heb. Ik kan geen brieven meer lezen en zie zelf niet of mijn huis moet worden gepoetst. Voor dat soort dingen krijg ik ambulante begeleiding. Buiten is het voor mij lastig om afstand van mensen te houden.

Maar als ze buiten mijn taststok van 1.40 meter blijven komt het goed.

In de winkel durf ik tegenwoordig gemakkelijker om hulp te vragen. ‘Wil je mijn ogen zijn’, vraag ik dan en ach dat wil iedereen natuurlijk best wel. Ik heb 25 jaar in de daklozen-opvang gewerkt en moest dus omschakelen van hulp bieden naar hulp vragen. Dat is een heftige, grote stap. Nu ben ik over die drempel heen. Via Humanitas heb ik alsnog een fietsmaatje gevonden en daar ben ik erg blij mee.”



## Zelf geen hulp nodig?

**Kijk ook eens om u heen. Kent u iemand die misschien hulp kan gebruiken, knip dan dit bericht hieronder uit en geef het aan die persoon. Misschien kunt u zelf ook uw burens helpen door eens boodschappen voor ze mee te nemen. Of als u de hond uit gaat laten of een blokje om, vraag eens iemand mee die volgens u hier wel behoefte aan zou kunnen hebben.**

**Beste ...**

Het is een rare tijd. En nu las ik in de krant over het project Groningers helpen elkaar. Misschien heeft u er iets aan, want hulp vragen? Tja, dat is vaak niet eenvoudig. En toch willen Groningers elkaar dolgraag helpen, zeker in deze tijd. In Groningen werken vrijwilligersorganisaties samen via het platform Groningers helpen elkaar. Daarvoor is een apart telefoonnummer, waar iedereen met een hulpvraag naar toe kan bellen: 050-305 19 09.

Hulp vragen is niet altijd gemakkelijk, daarom dit berichtje. Misschien helpt het u over die drempel.

Hartelijke groet,  
Namens alle vrijwilligers en .....

Organisaties als Link050, Humanitas, Missie 050, Torion, We Helpen en WIJ Groningen zitten klaar om u of uw burens te helpen.  
Bel: 050 - 305 19 09