

# Zo regelt u meer aanspraak

Het is prettig om een praatje te maken en gehoord en gezien te worden. Wat uw omstandigheden ook zijn: zo zorgt u ervoor dat u onder de mensen blijft en zich niet alleen voelt.

Misschien kunt u slecht lopen of bent u veel aan bed gebonden. Of misschien wonen vrienden en familie ver weg. Er kunnen veel redenen zijn waardoor u minder vaak contact heeft met anderen dan u zou willen. Er zijn veel organisaties, initiatieven en mogelijkheden die hierin iets voor u kunnen betekenen. Dat kan telefonisch, via de post of mail of door buurtgenoten te leren kennen. Hieronder vindt u een overzicht van diensten die er in Nederland zijn:

## Zilverlijn

Het Nationaal Ouderenfonds heeft ook een belservice: '[Zilverlijn](#)'. Als u zich voor deze gratis service aanmeldt, wordt u regelmatig gebeld door een vrijwilliger die een luisterend oor biedt of waarmee u een gezellig praatje maakt.

## Telefooncirkels

Lokale afdelingen van het Rode Kruis organiseren in veel gemeentes een [telefooncirkel](#). Hierin hebben zelfstandig wonende ouderen dagelijks telefonisch contact met elkaar, om zo wat extra aanspraak te hebben. Een vrijwilliger coördineert dit. Elke ochtend tussen half negen en negen uur wordt er via een cirkel van dezelfde mensen in een vaste volgorde naar elkaar gebeld. Dus ook in het weekend. Wilt u weten of er een telefooncirkel in uw woonplaats actief is? Neem contact op met het Rode Kruis om te informeren of u ook in een telefooncirkel mee kunt doen.

## De Luisterlijn

Er kunnen momenten zijn waarop u er behoefte aan heeft om even met iemand te praten. [De Luisterlijn](#) is een hulpdienst waar u dag en nacht uw verhaal kunt doen. U kunt eenmalig bellen of zo vaak u daar behoefte aan heeft. Chatten of uw verhaal delen per e-mail kan ook. In alle gevallen kunt u er van op aan dat uw gesprekken vertrouwelijk blijven. U belt naar De Luisterlijn tegen een lokaal tarief.

## Ouderwetse post

Het is leuk als er iemand belt, maar verjaardagspost, vakantiepost, een gedichtje of een mooie ansichtkaart is ook iets om naar uit te kijken. Daarom is project [Postmaatje](#) in het leven geroepen. U kunt zich kosteloos aanmelden, waarna u gekoppeld wordt aan een postmaatje. Het postmaatje schrijft zo'n vier tot acht keer per jaar naar u. Mocht u het leuk vinden om te antwoorden dan kan dat uiteraard, maar het is niet verplicht.

## **Pak oude contacten weer op**

Soms verliest u mensen uit het oog. Buren, oud-collega's, klasgenoten en vrienden van vroeger. Maak een lijstje van contacten die verwaterd zijn. Is het een idee om de vriendschap nieuw leven in te blazen? Social media kunnen hierbij helpen. Facebook is een makkelijke manier om oud-bekenden terug te vinden. Ook kunt u beeldbellen met kleinkinderen ver weg, bijvoorbeeld via Skype op de computer of smartphone. Whatsapp, een communicatiemiddel voor uw smartphone, maakt het ook laagdrempelig om chatgesprekken aan te gaan. Vindt u het moeilijk om uw weg te vinden hierin? Aarzel dan niet en vraag hulp. U zult merken hoe makkelijk het is om andere mensen te bereiken via deze online wegen. Meer hierover leest u in het artikel [Sociale media](#).

## **Meld u aan bij [www.leukeluitjes.nl](http://www.leukeluitjes.nl)**

[Leukeluitjes.nl](http://www.leukeluitjes.nl) wil buurtbewoners met elkaar in contact brengen. De website richt zich op 60-plussers die dicht bij elkaar wonen en dezelfde interesses hebben. Leukeluitjes.nl organiseert geen activiteiten en richt zich niet op zorg of hulpverlening. Het gaat om het tot stand brengen van vriendschappen en verbintenissen in de buurt. Deelname is voor ouderen gratis en aanmelding is simpel. "Wij hebben koffie gedronken vanmiddag, was gezellig. We wonen een paar meter bij elkaar vandaan, maar we hebben elkaar nog nooit gezien."

## **Herkenning**

Niet iedereen kan over hetzelfde meepraten. Daarom kan het fijn te zijn om in contact te komen met lotgenoten. Informeer bij uw huisarts naar patiëntenverenigingen of meld u aan bij een lotgenotengroep. Praten helpt u in het verwerkings- en acceptatieproces, en het maakt dat u zich begrepen voelt.

*\*\*\* alle onderstreepte woorden kunt u googelen.*

Bron: ILWZ