# Elkaar ondersteunen in tijden van corona

Veel mensen willen nu graag hun kwetsbare medemens helpen. Hieronder een overzicht van alle initiatieven waar in de gemeente Groningen gebruik van kan worden gemaakt. Voorbeelden van waar mensen een ander bijvoorbeeld bij kunnen helpen: boodschappen doen, oppassen, kaartjes of tekeningen sturen, even bellen/skypen/ WhatsApp, spelletje doen via mobiel/internet, hond uitlaten, bosje bloemen voor de deur leggen, medicijnen brengen of hulp bij thuisonderwijs. Kijk ook op <https://www.wijert.nl/corona-hulp/> voor een aanvullend overzicht en een overzicht van boodschappendiensten en maaltijdvoorzieningen.

# Hulpdiensten

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **HulpExpress** | **Hulp in Praktijk (HIP)** | **Hulpdienst Humanitas** | **Stichting Present (update 18/3)** |
| **Contact** | [www.stichtinghulpexpress.nl](http://www.stichtinghulpexpress.nl)  06-82349359 | <https://hiphelpt.nl/home.html>  0851301535 | [mip.groningen@humanitas.nl](mailto:mip.groningen@humanitas.nl)  050 3126000  [https://www.humanitas.nl/ afdeling/Groningen\_Stad/](https://www.humanitas.nl/afdeling/Groningen_Stad/) | 050 – 577 85 38 (maandag, woensdag en vrijdagochtend)  Aanmelding via [https://stichtingpresent.nl/ groningen/hulpverlenerintijdenvancorona/](https://stichtingpresent.nl/groningen/hulpverlenerintijdenvancorona/) |
| **Hoe werkt het?** | De Hulpexpress is de komende twee weken dicht vanwege het coronavirus. | Hulp in Praktijk is een landelijke organisatie met een lokale vestiging in Groningen. De vrijwilligers komen uit de plaatselijke kerken en helpen bij boodschappen, vervoer of een luisterend oor. Vraag en aanbod worden door de plaatselijke helpdesk van HiP bij elkaar gebracht. | Via het Meld- en Informatiepunt (MIP) van Humanitas Groningen kun je je hulpvraag stellen. Humanitas zoekt dan een passende vrijwilliger. | Groepjes van 3-4 vrijwilligers worden aan kwetsbare gezinnen of bewoners gekoppeld om ze te ondersteunen. Stichting Present richt zich op bewoners die zelf niet goed in staat zijn hulp te regelen en waar al zorgverleners bij betrokken zijn. Hulpaanvragen kunnen alleen door hulpverleners worden gedaan. |

# Telefonisch contact, apps, Facebookgroepen en websites

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Rode Kruis Hulplijn** | **Whapp** | **De Luisterlijn** | **Heel Groningen belt** |
| **Contact** | 070-4455888  (ma-vr 9.00-21.00 uur, za 10.00-16.00 uur) | Te downloaden via google play of de app store.  Bij vragen: 050-3051900 info@link050.nl | Landelijk: 0900-0767  Lokaal: 050 - 525 00 00  Kosten zijn de gebruikelijke belkosten van je provider | Via dit [Google Docs-formulier](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSewyc1_s3eQuewcYtrE77MlSIm10a1Ecz879Ehrhie5SYOIsA/viewform) kun je je opgeven.  Telefonisch is ook mogelijk: 06-24 99 49 54 |
| **Hoe werkt het?** | Je kunt bellen voor advies, een luisterend oor of extra hulp | Via deze app van [www.wehelpen.nl](http://www.wehelpen.nl) kun je je hulp aanbieden of om hulp vragen. De app matcht mensen die bij elkaar in de buurt wonen.  Je moet hiervoor een gratis account aanmaken.  Ook kun je via de website van wehelpen je aanmelden. | Vrijwilligers bieden een luisterend oor, in deze tijd speciaal ook voor mensen die eenzaam zijn, bang of zorgen hebben rondom corona. Ze zijn 24/7 te bereiken. | Initiatief van Stadshelden om eenzaamheid in deze tijden het hoofd te bieden. Mensen kunnen zich opgeven dat ze gebeld willen worden of iemand willen bellen. Met name gericht op ouderen die nu geen bezoek meer kunnen krijgen, maar ook om eventuele hulpvragen te inventariseren. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Groningers voor elkaar** | **Nextdoor** | **Gewoon mensen die mensen willen helpen** | **Oppassistent Groningen** |
| **Contact** | [https://www.facebook.com/ groups/groningersvoorelkaar](https://www.facebook.com/groups/groningersvoorelkaar) | Te downloaden via google play of de app store. | [www.gewoonmensendie mensenwillenhelpen.nl](http://www.gewoonmensendiemensenwillenhelpen.nl) | [www.oppassistentgroningen.nl](http://www.oppassistentgroningen.nl/) |
| **Hoe werkt het?** | Bewoners van stad en provincie Groningen bieden hulp aan. Ook kun je op deze facebookgroep een berichtje plaatsen dat je graag hulp wilt. | Mensen kunnen via deze buurt- app aanbieden om elkaar te helpen. | Landelijk initiatief vanuit studenten waar mensen die hulp nodig hebben of mensen die hulp willen bieden zich kunnen opgeven via de website. Er zijn ook briefjes te downloaden die je bij je buren in de bus kunt doen | Ouders die in de zorg werken en oppas voor hun kinderen nodig hebben, worden gekoppeld aan zorgstudenten die nu niet kunnen studeren. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Helpende hand voor hulpbehoevende stadjers** | **Niet alleen (update 18/3)** | **Student voor Stad (update 19/3)** | **Toppas (update 19/3)** |
| **Contact** | [https://www.facebook.com/groups/ helpendehandvoorstadjers](https://www.facebook.com/groups/helpendehandvoorstadjers/) | <https://nietalleen.nl/>  0800-1322 (maandag t/m donderdag 9.00 - 21.00 uur  Vrijdag 9.00 - 16.00 uur) | [https://www.studentvoorstad. nl/](https://www.studentvoorstad.nl/)  info@studentvoorstad.nl | [https://www.toppasgroningen. com/](https://www.toppasgroningen.com/)  toppas\_groningen@outlook.com  06 40583643 |
| **Hoe werkt het?** | Facebookpagina voor Groningers waar allerlei hulp wordt aangeboden, zoals hulp bij digitaal thuisonderwijs door Pabostudenten, en hulp wordt gevraagd, zoals kaartjes voor mensen in het ziekenhuis of het doen van boodschappen. | Dit platform verbindt de talloze lokale hulpinitiatieven aan elkaar en aan hulpvragers. De hulpvraag en het hulpaanbod wordt door één van de samenwerkende organisaties opgepakt en doorgestuurd naar een organisatie bij de bewoner in de buurt. | Platform om studenten die allerhande hulp kunnen bieden te verbinden aan mensen en organisaties die hulp nodig hebben. Een initiatief vanuit verschillende studentenorganisaties. | Toppas Groningen biedt gratis oppas aan werkende ouders in cruciale beroepen en sectoren. Het is een bestaand bedrijf met 200 studenten-oppassers dat in deze tijd deze gratis dienst aanbiedt met behulp van vrijwilligers. |
|  | **Speciale telefoonlijn van de Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen (ANBO) (update 19/3)** | **Kindertelefoon**  **(update 19/3)** |  |  |
| **Contact** | 0348 - 466666 | <https://www.kindertelefoon.nl>  0800 0432 (gratis) |  |  |
| **Hoe werkt het** | Speciale telefoonlijn voor ouderen die zich eenzaam voelen. Ook voor algemene vragen over het Coronavirus kunnen ouderen bij de telefoonlijn terecht. | Je kunt bellen of chatten met een vrijwilliger. |  |  |

Handleiding voor ouderen om te videobellen: <https://www.seniorweb.nl/artikel/videobellen-apps-en-mogelijkheden>

Gratis training voor gescheiden ouders om de komende weken de samenwerking goed te houden: <https://training.villapinedo.nl/>

Praktische tips en tools voor ouders met kinderen thuis <https://wij-leren.nl/praktische-tips-thuis-leren.php> en gratis e-book met doe-dingen <https://www.365dagensuccesvol.nl/nl/landing/ebook/18709/glimlach-van-een-kind/18706/>