



## Migrantenouderen thuis maar niet alleen: start een Bel- of bezorgcirkel.

Ook geschikt voor (migranten)ouderen en andere mensen in een instelling

*“Samen komen we deze moeilijke periode te boven. Let een beetje op elkaar. Ik reken op u”*. Met deze woorden besloot minister president Mark Rutte zijn eerste coronatoespraak van maandag 16 maart jl. Het NOOM sluit zich graag aan bij deze oproep, een oproep tot *samenredzaamheid*. Juist in deze spannende coronatijd is op elkaar letten en elkaar helpen grote noodzaak geworden. Om kansen op besmetting door het coronavirus tegen te gaan worden alle bijeenkomsten afgezegd en komen allerlei groepen niet meer bijeen. Iedereen, en vooral ouderen, wordt geadviseerd om sociale contacten te beperken. Maar hoe blijven we in deze situatie omzien naar elkaar en hoe blijven we in contact?

Het overgrote deel van de oudere migranten voelt zich al voordat de coronamaatregelen in Nederland werden aangekondigd onzeker. Denk bijvoorbeeld aan de Chinese ouderen. Door de berichtgeving over de uitbraak in China, bleven zij al geruime tijd thuis uit angst voor besmetting in Nederland.

De kwetsbare omstandigheden waarin oudere migranten zich vaak begeven (evenals overigens andere mensen met een chronische ziekte zoals bijv. diabetes of astma/COPD en hartpatiënten, een laag inkomen en een klein tot geen sociaal netwerk) vraagt om extra aandacht voor hen. Vaak zijn deze ouderen ook niet digitaalvaardig en worden zij ook niet door de reguliere Nederlandse media bereikt. Voor hen is meer en/of ander contact dan een digitale boodschap van groot belang. Daarom beschrijft NOOM hier twee mogelijkheden om met hen in contact te blijven, vooral wanneer dit niet op digitale wijze mogelijk is. De mogelijkheden zijn:

- De **Belcirkel**, gebaseerd op de aanpak van KBO-PCOB. aangepast door NOOM voor migrantenouderen, -mantelzorgers, -vrijwilligers en -zelforganisaties.
- De **Bezorgcirkel**, gebaseerd op initiatieven die vrijwilligers al uitvoeren bij (migranten)ouderen.



## De Belcirkel

In een belcirkel bellen de deelnemers elkaar, elke dag op een vast moment. Het is fijn om elke dag even een gesprek te voeren met iemand (liefst natuurlijke meer) en ook handig als blijkt dat iemand hulp nodig heeft. Een belcirkel is vooral bedoeld om met elkaar in contact te blijven. Gewoon iedere dag even een praatje; even uitwisselen hoe het gaat. En in deze tijd is een belcirkel ook geschikt om te inventariseren wat de deelnemers eventueel nodig hebben. Zo nodig wordt actie ondernomen. **Vóórd**at u met een belcirkel start, is het raadzaam om eerst:

1. te **inventariseren** via u bekende vrijwilligers, sleutelfiguren en ouderen of zij aan een belcirkel mee zouden willen doen. Benadruk hierbij dat de belcirkel vooral belangrijk is om in contact te zijn met ouderen met een klein netwerk en dat u met een belcirkel ook zelf van betekenis kan zijn voor een ander.
2. een **overzicht** te maken van de meest kwetsbare ouderen (ouderen met een klein of geen netwerk en/of een slechte gezondheid).

**TIP 1:** Begin een belcirkel in ieder geval bij die groepen die regelmatig bij elkaar kwamen (dagbesteding, koffie-ochtend, sportclub, zelforganisatie, kerk of moskee, enz.)

**TIP 2:** [Klik hier](#) voor de factsheet 'Bellen ten tijde van corona' van NIZU, met richtlijnen, do's en don'ts voor Belmaatjes en inspiratievragen en tips voor telefoongesprekken.

**Doel** van een belcirkel is dus:

- Met elkaar in contact blijven
- Signalen oppakken en omstandigheden volgen
- Indien nodig doorverwijzen voor ondersteuning
- Samen bespreken hoe wensen mogelijk gemaakt kunnen worden

### Hoe start u een Belcirkel?

1. Bespreek het idee (telefonisch) met andere ouderen, vrijwilligers, sleutelfiguren en/of mantelzorgers.
2. Het zou fijn zijn als u de cirkel met nog twee andere mensen kunt **coördineren**.



3. Wanneer er wordt besloten om een belcirkel te starten, maakt u dit bekend in de organisatie of in het netwerk waar u actief en bekend bent.
4. Maak een **belronde** om te vragen wie mee wil doen, waarbij de aandacht het eerst naar de meest kwetsbare ouderen uitgaat.
5. Maak een **overzicht van namen met telefoonnummers** van wie mee wil doen.
6. Een belcirkel werkt het beste als er **maximaal 10 mensen** per belcirkel zitten.
7. Maak een indeling/**overzicht** wie in welke belcirkel komt.
8. Per belcirkel wordt **een contactpersoon** gezocht. Dit kan bijvoorbeeld een ouderenadviseur zijn, een vrijwilliger of begeleider van een dagbesteding, een van de mantelzorgers, of uzelf als sleutelfiguur of aanspreekpunt van ouderen.
9. De contactpersoon van een belcirkel zal dagelijks de belcirkel op gang brengen en wordt ook door de laatste in de cirkel teruggebeld.
10. Wanneer er veel senioren mee willen doen en er binnen een netwerk dus **meerdere belcirkels** worden gestart, is het raadzaam om iemand te vragen voor de coördinatie van het geheel.

**TIP 2:** Een mogelijkheid is om een lokale vrijwilliger van NOOM dit te laten doen.

**TIP 3:** Wissel de belcirkels uit met elkaar om na te gaan of toch nog iemand over het hoofd is gezien.

## Hoe werkt een Belcirkel?

1. De mensen die bij een belcirkel horen, krijgen een overzicht van namen en telefoonnummers van de deelnemers.
2. Iedere ochtend start de contactpersoon vanaf 9:00 uur (of een andere afgesproken tijd) om de eerste persoon op de lijst te bellen.
  - a) Die persoon belt daarna de volgende persoon op de lijst en zo verder.
  - b) De laatste persoon op de lijst belt weer de contactpersoon, zodat duidelijk is dat de cirkel rond is.
  - c) Probeer binnen 2 uur iedereen in de cirkel te bereiken.



3. Zorg ervoor dat u **nummers van hulpdiensten, huisartsposten en eventueel zorg- en welzijnsinstellingen** paraat hebt, voor het geval er acute hulp nodig is.
4. Van de personen die aan de belcirkel meedoen worden gegevens gevraagd als:
  - a) **Contactgegevens van huisarts en apotheek**
  - b) **Contactgegevens van familie of bekenden** (eerste en evt. tweede aanspreekpunt)
  - c) Vanzelfsprekend wordt hiermee **vertrouwelijk en met toestemming** van familie of bekende die aanspreekpersoon is, omgegaan.
5. Wanneer iemand **niet** opneemt, bel dan de volgende op de lijst om ervoor te zorgen dat de cirkel door blijft gaan.
  - a) Probeer later opnieuw om de persoon die niet opnam telefonisch te bereiken.
  - b) Mocht dit na herhaalde pogingen niet lukken, meldt dit dan bij de **contactpersoon** van de cirkel.
  - c) De contactpersoon kan zelf proberen om nogmaals te bellen of eventueel contact zoeken met familie of bekende, waarvan de gegevens eerder al zijn opgevraagd.
6. Als iemand meerdere mensen wil bellen, kan gekozen worden voor een **belboom** in plaats van een belcirkel. Eenieder die gebeld wordt, belt vervolgens weer twee andere mensen op. Zo zouden er meer mensen bereikt kunnen worden.
7. Een andere mogelijkheid is om de volgorde van de bellijst na enige tijd te wijzigen, zodat men weer eens met anderen aan de telefoon komt.
8. Mooie ervaringen delen we graag binnen het NOOM. Wilt u ook uw ervaring delen mail dan naar [lameiro@netwerknoom.nl](mailto:lameiro@netwerknoom.nl) en/of [manusiwa@netwerknoom.nl](mailto:manusiwa@netwerknoom.nl)

**TIP 4:** [Klik hier](#) voor '**Bellen ten tijde van corona**' van het NIZU met richtlijnen, do's en don'ts voor Belmaatjes en inspiratievragen en tips voor telefoongesprekken.

**TIP 5:** gebruik bestaande of richt een nieuwe **whatsapp-groep** op om elkaar dagelijks te bevragen hoe het gaat en/of men iets voor elkaar kan betekenen.  
Bel degene op die na één of enkele dagen niet reageert.



**TIP 6: Telebakkie!** is een telefonisch koffie-uurtje met maximaal 6 mensen tegelijk. U kunt zelf heel gemakkelijk en snel met Telebakkie! aan de slag, ieder vanuit zijn eigen woning. U hoeft geen ingewikkelde apps op uw computer of telefoon te downloaden en de privacy is gewaarborgd. Het enige wat u nodig heeft is uw telefoon. De eerste beller moet een smartphone hebben om mensen toe te kunnen voegen aan het gesprek. Ook mensen met een gewone mobiele telefoon en mensen met een vast nummer kunnen gebeld worden. Zij kunnen alleen niet zelf een groepsgesprek starten. Hieronder volgt een korte handleiding (met dank aan [Activage.nl](http://Activage.nl)).

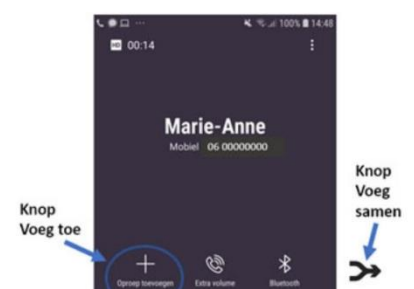
1. Persoon 1 belt met zijn/haar smartphone persoon 2 en wacht tot het gesprek tot stand is gekomen.
2. Persoon 1 tikt nu op de knop *Voeg toe* (de knop met het + teken) en tikt het nummer in van persoon 3 (of kiest deze persoon uit zijn adresboek).
3. Is het gesprek met persoon 3 tot stand gekomen, dan tikt persoon 1 op de knop *Voeg samen*. Deze knop ziet u rechts op uw telefoonscherm. Nu bent u al met drie personen in één gesprek!
4. Nog meer personen erbij? U kunt tot zes. *Druk op het plusje*, bel de volgende, wacht tot deze heeft opgenomen, tik op de knop *Voeg toe*, enzovoort.

**Kosten:** U betaalt per gesprek dat u opstart. Dus belt u 5 deelnemers voor 40 minuten? Dan betaalt u  $5 \times 40 = 200$  minuten aan het eind van het gesprek. Deze minuten gaan van uw bundel af. Ideaal is daarom dat persoon 1 een *bundel heeft met onbeperkt beltegoed*.

Heeft geen enkele gespreksdeelnemer dat en wilt u de kosten toch delen? Dan kunt u afspreken dat iedereen persoon 1 rond het afgesproken tijdstip belt. Ieder betaalt dan zelf de eigen gesprekskosten.

#### Hoe werkt Telebakkie?

Zorg dat iedereen op een afgesproken tijdstip klaar zit met koffie, iets lekkers erbij en een mobiele telefoon. De eerste beller moet een smartphone hebben om mensen toe te kunnen voegen aan het gesprek. Mensen met een vast nummer kunnen wel gebeld worden maar niet zelf een groepsgesprek starten. Stapsgewijs gaat het dan als volgt.





## De Bezorgcirkel

Naast de Belcirkel zou ook een zogenaamde **Bezorgcirkel** een mogelijkheid kunnen zijn om in contact te blijven met ouderen en elkaar tot steun te zijn. Het kan ook als aanvulling dienen op de Belcirkel. Om deze vorm van contact haalbaar te maken, moeten de ouderen wel in de buurt van de vrijwilligers wonen die zich hiervoor in willen zetten. Het betrekken van jongeren hierbij, vergroot het aantal te bereiken ouderen. Begin hiervoor bijvoorbeeld in uw eigen omgeving met het benaderen van uw eigen kinderen en die van familie en vrienden.

Het zou hier kunnen gaan om (dit zijn slechts enkele suggesties):

1. Bezorgen van **boodschappen en/of medicijnen**
2. Bezorgen van **maaltijden of iets lekkers**
3. Het bezorgen van een **groet, kaart, brief of tekening**
4. Bezorgen van **muziek(optreden)**

### 1. Het bezorgen van **boodschappen en/of medicijnen**

Omdat migranten 55-plussers vanwege hun slechtere gezondheid tot een risicogroep behoren is het beter als zij zelf géén **boodschappen** hoeven te doen of het doen van boodschappen tot één keer per week beperken. Het is dan fijn als zij hun boodschappenlijst kunnen doorgeven en deze boodschappen bij hen aan de deur worden bezorgd. Dit kan gaan om de reguliere boodschappen, alsook boodschappen die niet in de supermarkt te verkrijgen zijn.

**TIP 1:** Denk ook aan de **medicijnen** die ouderen nodig hebben. Vraag of zij voldoende voorraad in huis hebben of dat u deze voor hen moet ophalen.

### 2. Bezorgen van **maaltijden of iets lekkers**

Ook het bezorgen van (**kant en klare**) **maaltijden** enkele keren per week kan een oplossing zijn voor ouderen die hiervoor enkele dagen per week elders aten en/of voor ouderen die niet elke dag van een maaltijdservice gebruik willen/kunnen maken.

**TIP 2:** Denk hierbij ook aan het **bezorgen van iets lekkers** (zelfgemaakte koekjes of soep, een stukje fruit).



### 3. Het bezorgen van een groet, kaart, brief of tekening

Even langs rijden of langs fietsen om te zwaaien, even toespreken voor het raam of door de intercom, kan de dag al breken.

Maar ook met het afgeven van een kaart, brief, tekening of een bloemetje laat u de oudere weten dat er aan hem/haar wordt gedacht.

Van verschillende adressen zou per vrijwilliger een route uitgestippeld kunnen worden, zodat de aandacht over verschillende ouderen wordt verspreid en iedereen een keer aan de beurt komt.

Als het van tevoren wordt aangekondigd, is er iets om naar uit te kijken. Ook heel waardevol voor ouderen die lange tijd thuis moeten blijven.

**TIP 3:** Een kaart of foto wat iets toont uit een bepaalde cultuur, een belangrijke gebeurtenis, oude schoolfoto of foto van het vroegere werk, levert wellicht mooie verhalen op.

Eventueel kunt u ook meteen een belafsprake maken en heeft u meteen een onderwerp om te bespreken met elkaar.

**TIP 4:** Nu de feestdagen aanbreken is dat ook een goed moment om daarbij aan te sluiten met een kaart of iets lekkers.

### 4. Bezorgen van muziek(optreden)

Verskillende initiatieven van optredens vanaf balkons en in tuinen van verzorgingshuizen hebben we al gezien. Dit in een estafette in verschillende buurten of straten waar veel ouderen wonen, kan ook een idee zijn.

**TIP 5:** Muziek uit het land van herkomst vrolijkt de ouderen vast op.

**TIP 6:** Een live optreden is geweldig, maar muziek uit een radio/DVD-speler mag natuurlijk ook. Het gaat om de aandacht en gedachte die erachter zit.

#### Aandachtspunten:

- Communiceer dit initiatief duidelijk: van wie gaat het uit, wie doen er mee, welke taakverdeling is er...
- Stel één (of liefst meerdere) coördinator(en) aan.
- Bel de oudere van tevoren als u langs komt of iemand stuurt. Ouderen zijn vaak wantrouwend tegen mensen die ze niet kennen.
- Alle vormen van aanraking zijn verboden, dus ook niet een aanraking via de verpakking van wat u bezorgt.
- En ook hier weer: mooie ervaringen delen we graag binnen het NOOM. Wilt u ook uw ervaring of idee delen, mail dan naar: [lameiro@netwerknoom.nl](mailto:lameiro@netwerknoom.nl) en/of [manusiwa@netwerknoom.nl](mailto:manusiwa@netwerknoom.nl)