

## Boodschappen doen

Kwetsbare mensen hebben natuurlijk wel boodschappen nodig, dus help ze een handje! Om contact te voorkomen, kun je de boodschappen voor de deur achterlaten.

## Hond uitlaten

Eenzame mensen hebben vaak veel steun aan een huisdieren die hen gezelschap houden. Maar ja, die moeten vaak wel worden uitgelaten. Help kwetsbaren dus een handje door hun hond mee te nemen naar buiten.

## Dagbesteding op afstand

Veel dagbestedingslocaties zijn gesloten en dagbestedingsprogramma's gaan daardoor niet door. Voor velen is (de structuur) van dagbesteding juist enorm belangrijk. Bedenk daarom manieren om op afstand leuke activiteiten met hen te ondernemen.

## Kaartje sturen

Terug van weggeweest: een papieren kaart sturen. Iets wat je in je hand kunt houden, heeft voor velen toch een meerwaarde boven iets elektronisch. Volgens het RIVM is de kans dat het coronavirus op post zit én besmettelijk is, heel klein.

## Koken en bakken

Dat je even niet bij mensen op bezoek kunt om gezellig samen te eten, betekent niet dat je hun geen lekkere maaltijd kunt bezorgen. Kook bijvoorbeeld een grotere hoeveelheid dan normaal (en besteed natuurlijk extra aandacht aan hygiëne). Laat het gerecht bij iemand voor de deur achter. Dat koken hoeft zich natuurlijk niet te beperken tot de warme maaltijd. Zomaar eens een taart bezorgen, is ook leuk.

## Online spel(l)en

Samen rond de tafel gaan zitten om een bordspel te spelen, is even niet zo verstandig. Gelukkig zijn er ook online samen leuke spelletjes te spelen: schaken, dammen, scrabble en nog veel meer. Weet je spelpartner niet hoe zoiets werkt, aarzel dan niet om de telefoon te pakken en even de tijd te nemen om het uit te leggen. Zo maak je ook gelijk een praatje.

## Medicijnen ophalen

Kwetsbare mensen zijn in veel gevallen afhankelijk van medicijnen. Help hen een handje door de medicijnen voor hen op te halen en ze daarna voor de deur achter te laten of door de brievenbus te doen.

## Oppassen

Mensen met cruciale beroepen werken nu harder dan ooit. Gelukkig kunnen hun kinderen (meestal) terecht bij de kinderopvang, maar dat lukt niet altijd. Heb je ervaring met oppassen en ben je klachtenvrij? Aarzel dan niet om hun te laten weten dat ze je mogen bellen als er oppas nodig is.

## (Video)bellen

Nu kunnen je smartphone en jij je van je beste kant laten zien. Aarzel niet om vaker met ouderen te videobellen. Het is voor iedereen leuk om even een gezicht te zien. Ietwat digibetig? Gewoon audiobellen kan natuurlijk ook.

## Leesclub kan in donkere tijd verlichtende gesprekken opleveren

## Vertaal en doceer

In Nederland wonen en verblijven veel mensen die de Nederlandse taal niet beheersen. Hoewel er natuurlijk ook Engelstalig coronanieuws is, is het de vraag of zij alle informatie goed snappen. Peil eens of anderstaligen behoefte hebben aan uitleg over het virus en de maatregelen en geef desnoods bijles.

## Live talenten delen

Veel social media bieden de mogelijkheid om 'live te gaan'. Zo gaven zangers en conservatoriumstudenten optredens om mensen thuis van hun talenten te laten genieten en daarbij een soort sociaal contact te laten ervaren. Heb jij ook talenten om mensen een hart onder de riem te steken, aarzel dan niet en zet ze in. (Wellicht heb je wel beter Nieuws te delen dan de doorsnee zanger...)

## Vuilnis buiten zetten

Sommige leden van de groep kwetsbaren moeten een lange weg afleggen om hun vuilnis buiten te zetten. En op die route hebben ze een grote kans om mensen tegen te komen. Bied aan om de vuilnis voor hen weg te brengen. Laat hun bijvoorbeeld weten dat ze zakken voor hun voordeur kunnen achterlaten, waarna jij die aan de straat zet of in de container gooit.

## Klusjes doen

Peil bij mensen in je omgeving met cruciale beroepen of er taken in en rond hun huis zijn, waar zij niet aan toekomen. Denk aan schoonmaken of reparatieklusjes. Bied aan dit voor hen te doen.

## Uitwisselen

Heb jij je favoriete boeken uit of je cd's al vaak beluisterd? Leen ze dan uit aan anderen, zodat zij er plezier aan kunnen beleven. Wie weet hebben zij ook nog iets leuks voor jou liggen. (Hoewel dat natuurlijk niet de reden voor het uitwisselen moet zijn.)

## Bloemen bezorgen

"Bloemen houden van mensen" luidt een oude slogan. En ze zorgen ook nog eens voor leven in huis. Als iemand lang (alleen) thuiszit, kan het fijn zijn hem of haar bloemen te geven. Zo weten ze dat je aan hen denkt en hebben ze iets mooi om naar te kijken als ze de deur niet uit kunnen.

## Online club starten

Zoek manieren om met mensen in contact te blijven zonder dat je elkaar fysiek treft. Richt bijvoorbeeld een leesgroep op en ga met de deelnemers hetzelfde boek lezen. Bespreek de ervaringen via de telefoon of social media. Zeker als je een "goed boek" selecteert, kan deze donkere tijd weleens verlichtende gesprekken opleveren!

Behalve het nationale platform Nu TijdVoorActie zetten natuurlijk ook plaatselijke diaconieën zich tijdens deze crisis voor hulpbehoevende naasten in. Alle opties die het platform noemt, zijn wellicht ook in de eigen kerkelijke gemeente te realiseren. Informeer ook eens bij de diaconen wat er dicht bij huis mogelijk is.