

## Ouderen in Utrechtse buurten helpen elkaar: ‘De oorlog was veel erger’

Haar laptop en telefoon heeft Elga Klein Kranenbarg (80) binnen handbereik, in haar met moderne kunststukken behangen woning in de Utrechtse binnenstad. Niet om zelf om hulp te vragen. ‘Nee hoor, ik ben sterk en gezond.’ Maar om buurtgenoten bij te staan.

[Charlotte Huisman](#) 16 maart 2020, 19:33



*Elga Klein houdt contact met ouderen via internet. Beeld Guus Dubbelman / de Volkskrant*

Klein Kranenbarg is een van de actieve leden van Wederzijds, een buurtnetwerk in Utrecht Noord-Oost van ruim 160 bewoners. De gemiddelde leeftijd is 70 jaar. Afgelopen weekeinde zijn per buurt app-groepen aangemaakt vanwege de maatregelen tegen het coronavirus. De deelnemers houden elkaar er bijvoorbeeld van op de hoogte wanneer er wel of geen WC-papier meer is in de plaatselijke Jumbo.

‘Mensen vertellen ons dat ze heel blij zijn met ons netwerk. Dat ze weten dat we er voor elkaar zijn, dat we bij elkaar kunnen inspringen’, zegt Klein Kranenbarg. Niemand heeft tot nog toe om concrete hulp gevraagd, bijvoorbeeld voor de boodschappen. ‘We redden ons best wel, tot nog toe.’

De huidige situatie van opgelegde thuisisolatie doet Klein Kranenbarg met regelmaat terugdenken aan de Hongerwinter. Ook toen was ze op huis aangewezen, vertelt ze. Maar nu heeft ze wel de supermarkt om de hoek. En ze heeft de beschikking over digitale communicatiemiddelen. ‘Ongekend hoe alles nu plat ligt, maar de oorlog was veel erger’, zegt Klein Kranenbarg. ‘Persoonlijk maak ik me geen zorgen, dit is ook een tijd van bezinning.’

In [dit dossier](#) leest u alles wat u moet weten over het coronavirus. De laatste ontwikkelingen worden bijgehouden in [ons liveblog](#).

## Vangnet

In buurtcoöperatie Wederzijds organiseren buurtbewoners inmiddels ruim vijf jaar activiteiten met elkaar: wandelen, kunst kijken, lezen, tuinieren. Daarbij willen de leden zorg dragen voor elkaar. ‘Deze club is er niet specifiek voor ouderen, maar met een gemiddelde leeftijd van 70 jaar zou je kunnen zeggen dat we ouderen zijn’, zegt voorzitter Christel Terwiel (69) van Wederzijds.

Al doende bleek dat veel ouderen zo’n extra vangnet extra prettig vinden, nu er steeds minder zorg beschikbaar is en het de bedoeling is dat je tot op hoge leeftijd thuis blijft wonen. ‘We waren al bezig een steunpunt op te richten waar de leden een beroep op elkaar kunnen doen’, zegt Terwiel. ‘Deze periode bewijst hoe belangrijk zo’n netwerk als het onze is. We merken dat onze leden het fijn vinden dat ze elkaar deze dagen goed kunnen bereiken.’

Overal in het land worden via buurtapps, Facebook en telefoonlijnen hulptroepen georganiseerd voor ouderen die zich deze periode kwetsbaar voelen, ziet ook de ouderenbond ANBO. ‘Hartverwarmend wat er allemaal gebeurt’, zegt woordvoerder Bernadet Naber. De bond doet zelf een duit in het zakje met een forse uitbreiding van de capaciteit van medewerkers die leden met vragen te woord kunnen staan. De telefoon stond afgelopen weekend roodgloeiend en is nu ook ’s avonds tot 21 uur bereikbaar. Honderden ouderen belden met praktische vragen, om hun zorgen te bespreken of om gewoon om een praatje te maken.

Uit de vragen die binnen komen, blijkt dat sommige ouderen erg bang zijn. ‘Mag ik het raam wel openzetten?’, vroeg een beller. Een ander wilde weten: ‘Kan ik nog wel in de tuin werken?’ ‘De meest gestelde vraag is of ze hun kinderen of kleinkinderen op bezoek mogen laten komen’, zegt Naber. ‘En of ze nu nog wel koffie kunnen drinken bij de buurvrouw.’

## Isolement

Het advies van de ANBO is om bezoek zo veel mogelijk te beperken. ‘Er zijn ouderen die al dagen niet buiten zijn geweest. En bijvoorbeeld hun kaartclub afzeggen, omdat ze bang zijn voor besmetting. Wij zeggen: als u gezond bent, en uw buurvrouw ook, ga dan gerust even koffie drinken. Houd daarbij dan wel 1,5 meter afstand van elkaar en raak elkaar niet aan bij de begroeting. Ook kan een familielid best even boodschappen komen brengen of langskomen, als er geen gezondheidsklachten zijn. Maar blijf wel voorzichtig.’

Wel raadt de ANBO het bezoek af van de jongste kleinkinderen. ‘Die hebben van alles in hun handen gehad en zijn niet helemaal in toom te houden. En beter ook geen verjaardagsfeestjes of koffieprijtjes.’

Het isolement drukt op de ouderen, merkt de ouderenbond. ‘Veel ouderen waren al eenzaam vóór de alarmerende berichten over het coronavirus. Maar in deze periode is het extra belangrijk om naar ouderen om te kijken’, zegt Naber. ‘Misschien dat jongeren hen in hun omgeving vaker kunnen bellen of appen. En anders ze ons altijd bellen voor een praatje.’

Ook de app-groepen van Wederzijds bieden de deelnemers de gezelligheid waaraan extra behoefte bestaat, nu veel leden aan huis zijn gekluisterd. ‘We delen leuke grappen met elkaar, en bijvoorbeeld oproepen om voor onze zorgmedewerkers te gaan applaudisseren’, zegt voorzitter Terwiel. Wat haar betreft hoeven op initiatieven als die van hun geen gewichtige labels geplakt te worden als ‘participatiemaatschappij’. ‘Het gaat erom dat we elkaar een beetje helpen in tijden dat er wat minder zorg beschikbaar is. Laten we goed op elkaar passen. We mogen elkaar nu dan niet ontmoeten, maar een beetje appen kan al helpen.’