

Hulp en steun in de coronacrisis

We leven door het coronavirus in een tijd van afstand houden, zo min mogelijk contacten en eventuele thuisquarantaines. Het sociale leven is er voor veel mensen anders uit komen te zien. Maakt u zich zorgen om de situatie bij u thuis of iemand uit uw omgeving? Neem dan contact op met het Gebiedsteam van de gemeente Ooststellingwerf via 0516-820100 of via info@gbtoost.nl. Zij zijn bereikbaar op werkdagen van 9.00 uur tot 17.00 uur. Bij zorgen om (iemand anders) kunt u ook contact opnemen met:

- **Veilig Thuis**

Neem bij signalen van huiselijk geweld of kinder- of ouderenmishandeling contact op met Veilig Thuis op telefoonnummer 0800- 2000. U kunt ook een melding doen via www.veiligthuisfriesland.nl. Ook als u twijfelt. Zij luisteren, geven advies en schakelen zo nodig hulp in. Zij zijn dag en nacht bereikbaar.

- **Meld- en adviespunt verward gedrag**

Neem contact op met Meld- en adviespunt verward gedrag wanneer u zich zorgen maakt over mensen die een psychische aandoening hebben, onder invloed zijn of dementerend zijn. Dit kan via telefoonnummer 0800-1771 of via www.ggdfrylan.nl/verwardgedrag. Het meld- en adviespunt is 24 uur per dag en 7 dagen per week bereikbaar voor het bieden van een luisterend oor en het doen van meldingen bij ingewikkelde situaties rondom personen met verward gedrag.

- **De Kindertelefoon**

Ben je zelf nog jong en wil je over je situatie praten? Je kunt elke dag van 11.00 – 21.00 uur bellen met de kindertelefoon via telefoonnummer 0800-0432 of met hen chatten via hun site www.kindertelefoon.nl

- **De Mantelzorglijn**

Maakt u zich zorgen om een mantelzorger uit uw omgeving? Neem dan contact op met de mantelzorglijn via telefoonnummer 030 – 760 60 55.

Heeft u (extra) behoefte aan een luisterend oor of informele hulp? Kijk voor een overzicht van diverse initiatieven in onze gemeente die hierbij kunnen helpen op www.ooststellingwerf.nl/initiatieven-in-ooststellingwerf.

Zorgen om uw financiële situatie?

Bent u uw baan verloren of bent u onzeker over uw werk of inkomen vanwege de coronacrisis? Wilt u weten van welke regelingen van de gemeente u gebruik kunt maken, nu of misschien in de toekomst? Neem dan contact op met het Gebiedsteam van de gemeente Ooststellingwerf via 0516-820100 of via info@gbtoost.nl. Zij kijken graag met u mee. Ook als u bijvoorbeeld een korte budgetcheck wilt of samen met iemand een overzicht wilt maken van uw inkomsten en uitgaven. De budgetadviseurs van het Gebiedsteam helpen u graag, dit kan zelfs al via één vrijblijvend (telefonisch) gesprek.

Wilt u eerst zelf aan de slag? Check dan www.geldfit.nl. Doe de test en krijg anoniem en vrijblijvend advies over uw financiële situatie.

Thuisquarantaine

Moet u in thuisquarantaine? Dat betekent dat u 10 dagen binnen blijft en geen bezoek ontvangt. We begrijpen dat het lastig kan zijn om 10 dagen binnen te moeten blijven. Even naar de supermarkt voor boodschappen, de kinderen ophalen van school of de hond uitlaten kan helaas niet meer. Loopt u tegen problemen aan? Of komt u er niet helemaal uit? U kunt altijd contact opnemen met het Gebiedsteam van de gemeente Ooststellingwerf via 0516-820100 of via info@gbtoost.nl. Zij kijken graag mee met uw situatie en denken mee over passende oplossingen.

Praktische hulp is fijn tijdens thuisquarantaine. Maar een ander probleem waar u tegenaan kunt lopen is verveling. Hier vindt u enkele tips om de dagen thuis door te komen:

- De luisterbieb biedt (gratis) online luisterboeken aan via www.onlinebibliotheek.nl
- Het Rijksmuseum biedt een (gratis) online rondleiding aan www.rijksmuseum.nl/nl/online-rijksmuseum-voor-families
- Het LKCA biedt een overzicht van het culturele aanbod , zoals kamerkoren, online musea, concerten, creatieve workshops voor het gezin en theaterproducties. www.lkca.nl/artikel/corona-initiatieven
- Informeer bij de plaatselijke sportschool of sportverenigingen over online lessen of kijk eens op YouTube voor een online work-out.

Durf om hulp te vragen! Meer informatie over (thuis)quarantaine vindt u op www.Rijksoverheid.nl/quarantaine