



## 65 plus en thuis (met geweld)

Verzorgings- en verpleeghuizen zijn gesloten voor bezoek. Ook bezoek aan zelfstandig wonende ouderen wordt sterk afgeraden. Het is goed dat er maatregelen genomen worden om besmetting met het Coronavirus zoveel mogelijk te beperken, maar ze hebben wel grote gevolgen. Zeker voor u, als oudere. Want daar zit u dan, zonder bezoek van uw kinderen of kennissen. Terwijl zij u juist hielpen met de dingen die u niet meer zo goed kon. Lees deze brochure door. Er staan tips waar u wat aan heeft.

- Bel een bekende
- Bel uw huisarts
- Bel de wijkzorg, verpleegkundige
- Bel Veilig Thuis 0800 2000
- Bel 112 als u in acuut in gevaar bent. De politie komt dan zo snel mogelijk bij u aan de deur.

### Wordt u thuis mishandeld? Dit kunt u doen.

Is er iemand in uw omgeving die niet het beste met u voor heeft? Wordt u bedreigd of mishandeld? Wordt uw geld afpakt? En kon u deze situatie nog net aan, omdat u ook contact had met mensen die u wél kon vertrouwen, u troost en afleiding gaven?

Nu deze mensen niet meer op bezoek kunnen komen, is het nodig om iets anders te doen. Want het is niet oké als uw situatie niet veilig is. Bell iemand die u vertrouwt en praat over wat u is overkomen.

Het helpt om in het bijzijn van iemand die u vertrouwt aan degene die u bedreigt te vertellen dat u dat niet wilt. Dat u wilt dat hij of zij daarmee ophoudt.

Helpt dit niet, of durft u dit niet, bel dan iemand anders. Iemand die u vertrouwt. Dat kan een bekende zijn, de huisarts, iemand van de wijkzorg, of een medewerker van Veilig Thuis. Het is belangrijk dat u praat over wat u is overkomen.

Bent u in acuut gevaar, bel dan met 112.

### Bestolen door een bekende?

Ook als u merkt dat er geld verdwijnt kunt u stappen ondernemen. Alleen, of samen met iemand die u kan helpen. Blokkeer uw rekening of verander uw wachtwoorden. Het is verstandig om ook aangifte te doen bij de politie; zo beschermt u ook eventuele andere slachtoffers.

### Kijk uit voor oplichters en babbeltrucs

Omdat mensen in deze tijd meer alleen zijn, is de kans dat u te maken krijgt met babbeltrucs groter. Mensen doen zich dan voor alsof zij u ergens mee willen helpen. Maar in plaats daarvan zijn ze erop uit om uw portemonnee of andere kostbaarheden mee te nemen uit uw huis.

Doe daarom de deur pas open als u zeker weet wie er aan de deur staat. Ook digitale diefstal komt vaker voor. Bijvoorbeeld door u een e-mail te sturen, zogenaamd vanuit een goed doel of een bank. Geef nooit uw pincode of andere persoonlijke gegevens. Als u twijfelt aan een mailtje,

whatsapp -bericht of ander digitaal verzoek, vraag dan iemand die u vertrouwt om mee te kijken. Beter te voorzichtig, dan uw geld kwijt.

### Structuur kan het thuis veilig houden

In een wereld die op zijn kop lijkt te staan, kan structuur houvast bieden aan de dag. Nu contacten schaars zijn en we niet meer buiten de deur komen, is het belangrijk zelf structuur aan te brengen in de dagindeling. Het geeft namelijk een gevoel van controle en dat ervaren de meeste mensen als prettig.

Houd dus bij voorkeur een vast *dagritme* aan, met vaste tijden voor opstaan, ontbijt, lunch, avondeten en naar bed gaan. Bedenk voor uzelf activiteiten die u elke dag laat terugkomen. Zoals (krant) lezen, een puzzel maken, een tv programma kijken, een kennis of familielid bellen of iemand vragen om u te bellen. We hoeven u waarschijnlijk niet te vertellen dat bewegen en gezond eten erg belangrijk zijn om u gezond en fit te voelen.

### Waar kunt u terecht met uw vragen of voor een gesprek?

- De Luisterlijn; voor dag en nacht een luisterend oor: 0900-0767
- Mind Korrelatie; geeft advies aan iedereen die dat vraagt: 0900-1450
- De Zilverlijn; waar u zich kunt aanmelden voor een wekelijks telefoontje: 088-3442000
- Ouderenbond ANBO: 0348-466666

### Tips

- Omroep Max heeft op haar website ([www.omroepmax.nl](http://www.omroepmax.nl)) een aantal activiteiten, tips en wetenswaardigheden gezet. Zoals bijvoorbeeld '[Heel Nederland Thuis in Beweging](#)'.
- Ook via uw computer, tablet of mobiele telefoon kunt u veel activiteiten ondernemen en contact houden met andere mensen. Bijvoorbeeld door te skypen met uw kleinkinderen. Of foto's van vroeger bekijken. U kunt dat leren via [Welkom online](#)