



## Maart

### Complimentendag

Vandaag is het de dag van de complimenten. Complimenten geven lijkt zo vanzelfsprekend maar doen we in de praktijk te weinig. Dat is eigenlijk zonde want wist u dat de diepste menselijke emotionele behoefte is om gewaardeerd te worden. Daarom onze complimenten aan alle mantelzorgers van Roosendaal:

<http://inwonersondersteuningroosendaal.nl/complimentendag/>

### “Respijtzorg, wat is dat eigenlijk?”



Een “adempauze voor mensen die langdurig voor iemand zorgen”.

In ons huidige taalgebruik staat respijt voor ‘tijd zolang als een handeling wordt opgeschort’, ‘tijd om te verpozen’ of ‘verademing’ (Van Dale, 1999). In relatie tot mantelzorg spreken we daarom over respijtzorg als een adempauze van de zorg, zodat de mantelzorgster weer nieuwe energie kan opdoen.

In de praktijk wordt respijtzorg ook wel mantelzorgvervangings genoemd.

Je kunt de zorg incidenteel overdragen, bijvoorbeeld tijdens een vakantie. Of structureel, bijvoorbeeld elke week een dagdeel of maandelijks een weekend. Het kan kortdurend of langdurend zijn. Als je al langere tijd mantelzorgster bent, heeft het de voorkeur dat je regelmatig even een pauze neemt voor jezelf. Respijtzorg zou voor iedere mantelzorgster een vast onderdeel moeten zijn tijdens het zorgen, maar is dat vaak nog niet. Respijtzorg is soms gratis, bijvoorbeeld als het om vrijwilligerswerk gaat. Als er wel kosten aan verbonden zijn, kun je die mogelijk vergoed krijgen.

Bij inzet van een vrijwilliger spreken we over informele respijtzorg en noemen we de vrijwilligers **mantelzorgmaatje**. Binnen de gemeente Roosendaal is er een samenwerking vanuit Mantelzorg Roosendaal en Wonen+. Samen regelen wij de informele respijtzorg Roosendaal. Bij aanvraag van informele respijtzorg wordt er op zoek gegaan naar een mantelzorgmaatje. Een aanvraag voor een maatje gebeurt in afstemming met de mantelzorgconsulenten. Bijvoorbeeld voor een echtpaar waar de echtgenote voor haar zieke man zorgt. Om dit vol te kunnen houden heeft de vrouw tijd voor zichzelf nodig. Zij gaat iedere week een middag naar schilderles, dit is voor haar ontspanning en het geeft haar energie. Door de inzet van een mantelzorgmaatje kan zij met een gerust hart naar haar schildercursus omdat ze weet dat er iemand bij haar man is.

Voor meer informatie over het inzetten van een mantelzorgmaatje, neem gerust contact met ons op.



## Even voorstellen

Hoi allemaal! Ik ben Mirwais, sinds begin van het schooljaar stagiair bij Mantelzorg Roosendaal. Momenteel zit ik in mijn afstudeerperiode waar ik dus tevens een afstudeeronderzoek ga doen. Aankomend periode ga ik op onderzoek uit over het zichtbaarder maken van onze dienstverlening bij de jonge mantelzorgers in Roosendaal. Wij hebben namelijk gesignaleerd dat deze groep buiten de boot valt en er weinig tot geen ondersteuning voor bestaat. Hier willen wij als Mantelzorg Roosendaal graag verandering in brengen omdat het gaat om een belangrijke groep die kwetsbaar is. In mijn onderzoek ga ik uiteindelijk aanbevelingen doen zodat Mantelzorg Roosendaal een beter beeld heeft hoe zij zichtbaarder kunnen worden voor deze groep en andersom, hoe deze groep zichtbaarder kan worden voor Mantelzorg Roosendaal. Hierbij gaat de samenwerking met andere professionals uit de buurt een sleutelrol spelen. Ik kijk er naar uit om met dit onderzoek aan de slag te gaan om aan het einde van de rit een zo goed mogelijk rapport achter te laten wat de situatie verbetert voor zowel Mantelzorg Roosendaal als de doelgroep waarover dit onderzoek gaat.

## Activiteiten

In opvolging van het koffieleutje in februari waar met elkaar gesproken hebben over de zingevingsvragen over het "bijzondere jaar" willen we in de maand maart weer online bij elkaar komen. Gewoon een bakje koffie en een koekje er bij en een kletspraatje. Dit mag iets leuks zijn, wat je meegemaakt hebt of waar je mee zit.

Sluit je ook aan? Dit kan op:

**Woensdag 17 maart van 19:00 uur tot 21:00 uur**  
**Donderdag 18 maart van 10:00 uur tot 11:30 uur**

Geef je op via [m.kweekel@wijzijntraversgroep.nl](mailto:m.kweekel@wijzijntraversgroep.nl) en je ontvangt de uitnodiging met de link om via Microsoft Teams deel te kunnen nemen.

## Wandelen

Het wordt beter weer! Dus ook nu gaan we door met onze wandelingen.

Wandel jij ook mee?

Op **4 maart** en **1 april** staan wij weer bij de Lodge Visdonk klaar voor jullie.

We starten stipt om 10.00 uur.

