



## Mei

### Je dierbare verliezen

Als we aan rouw denken is het vaak omdat iemand overleden is. In deze nieuwsbrief willen we rouw op een andere manier onder de aandacht brengen, namelijk verlies bij ziekte, ongeval en beperking. Wanneer je naaste ernstig ziek is dan begint het afscheid nemen en het rouwen al voor je je naaste verliest aan de dood. Je dierbare gaat steeds minder lijken op de persoon die hij of zij ooit was. Je neemt beetje bij beetje afscheid.

Mantelzorg Roosendaal is er voor jou. Je kunt bij ons terecht om je verhaal te doen en te vertellen hoe het voor je is om je dierbare op deze manier te verliezen. We bieden je een luisterend oor en denken graag met je mee hoe je de zorg voor je naaste op een goede manier kunt organiseren. Zorgen voor een ander vraagt immers ook om goede zorg voor jezelf. Je mag de tijd nemen om op te laden en om het verlies in alle rust een plekje te geven.

Geregeld organiseren we ontspannende en informatieve bijeenkomsten. Je kunt hier meestal kosteloos aan deelnemen. In samenwerking met VTPT ( Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg) stond er op dinsdag 18 mei een online bijeenkomst gepland maar helaas gaat deze niet door. We willen de bijeenkomst toch fysiek organiseren maar dat moet dan wel op een veilige manier gebeuren. We willen deze verplaatsen naar het najaar. Mocht u toch al graag meer informatie willen hebben dan kunt u contact opnemen via 06-51498069. Dit nummer is 7 dagen in de week bereikbaar. Of neem een kijkje op de website: [Home - Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg \(vptz-westbrabanttholen.nl\)](https://www.vptz-westbrabanttholen.nl)

### Lotgenoten contacten

In Roosendaal is er ook een aanbod waar je als naaste en mantelzorger terecht kunt om anderen te ontmoeten en met elkaar in gesprek te gaan over het verlies van een dierbare. Het zijn vaak samenkomsten met een ontspannen karakter zowel binnen als in de buitenlucht. Mantelzorg Roosendaal heeft een overzicht waar je in de regio allemaal terecht kunt om lotgenoten te ontmoeten. Neem gerust contact met ons op voor meer informatie.

### Boekentips

Naast praten kan lezen je helpen om het verlies van je naaste te verwerken. We geven je graag enkele inspirerende titels:

- Helpen bij verlies en verdriet van Manu Keirse
- Onthoud dit als je verdrietig bent van Maggy van Eijk
- Ze zeggen dat het overgaat van Johan Maes & Evamaria Jansen
- Ik wil je nooit vergeten van Joanna Rowland



*dr. Manu Keirse is klinisch psycholoog en specialist in het omgaan met verlies en verdriet.*



Kijk ook eens online:

“Rouwen is geen ziekte”

<https://www.youtube.com/watch?v=03Th7W3jB6c>

“Verdriet is een normaal proces”

[https://www.youtube.com/watch?v=lb9jN4-s\\_1w](https://www.youtube.com/watch?v=lb9jN4-s_1w)

## Autisme Netwerk

In onze vorige nieuwsbrief verwezen wij naar NVA (Nederlandse Vereniging Autisme). Natuurlijk kun je ook terecht bij het Autisme Netwerk in onze eigen regio: <https://bit.ly/3dWoS9a>



## Levenstestament

Het kan iedereen gebeuren: op een bepaald moment kun je zelf geen beslissingen meer nemen. Veel mensen maken daarom een levenstestament.

In het levenstestament wijs je een vertrouwenspersoon aan die beslissingen neemt als je dit zelf tijdelijk of definitief niet meer kunt of wilt. Bijvoorbeeld over het uit handen geven van het betalen van de rekeningen, het bijhouden van de administratie of het zorgen voor een huisdier. In een levenstestament kan ook worden opgenomen wat er moet gebeuren als je niet meer thuis kunt wonen. Wil je dan thuis verpleegd worden of toch naar een verpleeghuis? En wat moet er met het huis en inboedel gebeuren als je niet meer thuis kunt wonen? Veel mensen die een levenstestament maken, denken ook na over medische zaken, zoals bijvoorbeeld welke behandelingen ze nog willen ondergaan in de laatste fase van hun leven.

Op woensdag 26 mei geeft DLB Notarissen via een online bijeenkomst uitleg over het levenstestament. Meld je aan via [info@mantelzorgroosendaal.nl](mailto:info@mantelzorgroosendaal.nl). Je ontvangt dan een link om via Teams deel te kunnen nemen.

## Activiteiten

In de maand mei organiseren we weer uiteenlopende activiteiten voor zowel kinderen als volwassenen. Bij alle activiteiten worden de richtlijnen van het RIVM gehanteerd. Stuur een mail naar [info@mantelzorgroosendaal.nl](mailto:info@mantelzorgroosendaal.nl) om je aan te melden. Je ontvangt dan meer informatie.

- Maandag 3 mei: van 13:30 - 15:00 uur 'Gelukstenen schilderen voor kinderen tot 10 jaar'.
- Donderdag 6 mei: van 12:00 - 14:00 uur 'Pizza maken en geluksstenen schilderen voor jongeren vanaf 10 jaar'.
- Donderdag 6 mei: om 10:00 uur staan wij weer klaar bij de Lodge Visdonk om te gaan wandelen.
- Woensdag 19 mei: om 19:30 uur wandeling 'Groen doet goed!' Samen met Edin van der Ham eetbare en geneeskrachtige planten in de natuur ontdekken.
- Woensdag 26 mei: van 13:30 - 15:00 uur een online Teamsbijeenkomst over het levenstestament gegeven door DLB Notarissen.
- Donderdag 3 juni of dinsdag 8 juni van 19.30 - 21.00 uur gratis kennismakingsbijeenkomsten voor workshop 'Tijd voor jezelf', Huis van Westrand, Sint Lucasplein 3 te Roosendaal.

*Bent u geen mantelzorger meer? Laat het ons dan weten via [info@mantelzorgroosendaal.nl](mailto:info@mantelzorgroosendaal.nl)*

