

Respijt! Daar krijg je geen spijt van

Respijt, wie heeft dat woord toch verzonnen? Gelukkig is het snel te vinden en ontdek ik dat het woord Respijt uit het Frans komt. Répit, uitstel om iets op orde te maken. Respijt zoals wij het gebruiken betekent onderbreking. Een onderbreking had Peggy, één van de deelnemers van het respijtweekend, wel nodig. In de week voor het weekend sprak ik haar en ze vertelde dat ze misschien moest afzeggen. Ze had gesprekken met haar GGZ-medewerker omdat ze er helemaal doorheen zat. Uiteindelijk besloot ze een dag voor het weekend om toch mee te gaan. Het weekend begon en in de groep is dan tijdens de eerste

dag wat spanning: weg van thuis, even niet zorgen maar zelf verzorgd worden. Deelnemers die graag willen helpen maar gewoon mogen gaan zitten. 'Nee, u hoeft niets te doen, wij schenken de koffie wel in.' Na een introductierondje waarin iedereen kort iets mag zeggen over de zorg en wie ze thuis (of in een verpleeghuis) achtergelaten hebben, is het ijs gebroken.

Het is mooi om te zien dat men elkaar vindt. Er klinkt dan ook al snel gelach en er wordt gezellig gepraat. Het respijtweekend verliep uitstekend, een leuke excursie, een heerlijk diner, alles tot in de puntjes verzorgd. Wat is

het toch geweldig om deze mensen te mogen verwennen. De ontspanning wordt met het uur meer zichtbaar en een schaterlach klinkt regelmatig. Ik zie Peggy ontspannen. Aan het eind van het weekend vertelde ze mij wat dit weekend voor haar betekend had: het voorkomen van een opname in de GGZ. Deze opmerking motiveert mij nog steeds om mij in te zetten voor Peggy en voor alle mantelzorgers van Hoo-geveen. Respijt! Daar krijg je zeer zeker geen spijt van!

Heidi Huizing,
coördinator
mantelzorgondersteuning

