



**CPM**  
hoogeveen

Stichting Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen  
Secretariaat: Weegbree 17  
7909 HR Hoogeveen  
Email: [contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl](mailto:contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl)

## Respijtweekend Hoogeveen

In Drenthe zorgen ruim 78.000 mantelzorgers lang en/of intensief voor hun dierbaren. Hiervan zijn er 13.500 zwaar of overbelast. De druk op mantelzorgers neemt steeds meer toe door bezuinigingen en veranderingen in de zorg. Steeds meer taken worden overgeheveld van de professionele zorg naar mantelzorgers.

(Over)belaste mantelzorgers krijgen zelf sneller gezondheidsklachten, zowel fysiek als psychisch. Het is van belang de mantelzorgers zo lang mogelijk in de benen te houden opdat zij de intensieve zorg kan volhouden.

### Hoogeveense werkwijze

Het CPM Hoogeveen organiseert samen met de Stichting Welzijnswerk (SWW) respijtweekenden voor overbelaste mantelzorgers. Het doel is de mantelzorgers zich even helemaal vrij te laten voelen van de thuissituatie: even ontspannen, even vrij van het zorgen, even goed slapen en even contact met lotgenoten waarbij het niet alleen gaat over eigen moeiten, maar waar voldoende tijd is voor ook een heel ander gesprek. Lach en een traan gaan samen en doen wonderen!

Het Hoogeveense model stoelt op drie pijlers:

- niet te ver weg,
- 'onthechten'
- verwennen.

Een locatie niet te ver weg geeft de rust en zekerheid om in noodgevallen binnen korte tijd weer thuis te kunnen zijn. Een extra auto gaat hier speciaal voor mee. Een ontspannen avond met een interactief muzikaal optreden zorgt ervoor dat ineens minder wordt gebeld met het thuisfront. De groep voelt zich niet alleen verwend met de mooie verblijfslocatie (eigen slaapkamer en badkamer) maar ook de culinaire verzorging voedt dat gevoel. Van ontbijt tot diner, van koffie tot het drankje 's avonds: alles staat ineens klaar: ezeltje-strek-je, tafeltje-dek-je!

De zaterdag is excursie dag en 's avonds wordt er in een restaurant gedineerd. Twee busjes komen voorrijden en verzorgen de hele dag het vervoer.

Er is bewust gekozen om **geen** 'vormende' activiteiten in het programma op te nemen. Het voorstelrondje op de eerste dag is emotioneel genoeg. Het rondje zorgt ervoor dat de groep ineens een groep is. Geen verhaal is hetzelfde, maar de moeite en last wordt door iedereen herkend en gevoeld. En dan ineens ben je lotgenoot en is er ruimte om samen te mogen genieten....

### **Programma:**

vrijdagmiddag

vertrek uit Hoogeveen rond 13.00 uur, aankomst en indeling kamers, voorstelronde, buffet/barbecue, onthechtingsactiviteit, drankje en hapje

zaterdag

ontbijtbuffet, koffie en even tijd voor zichzelf, excursie, diner

zondagochtend

ontbijtbuffet, koffie en evaluatie, rond 13.00 uur terug in Hoogeveen.

### **Inzet professional**

De professionele mantelzorgondersteuner van SWW selecteert zwaarbelaste mantelzorgers voor het weekend. Er wordt samen met de mantelzorgers gezocht naar vervangende zorg op het thuisfront. Nog meer inzet vergt het om de zwaarbelaste mantelzorgers ontvankelijk te maken voor het weekend. *“U mag best even weg om tijd voor uzelf te nemen”, ‘Ook uw echtgeno(o)t(e) heeft er belang bij dat u het volhoudt’, ‘Het lukt best op het thuisfront’!*

De begeleiding is in handen van de professional met ondersteuning van een bestuurslid van het CPM Hoogeveen

### **Opbrengst voor de mantelzorgers**

Even er helemaal tussenuit. Natuurlijk kan het weekend niet alle zorgen wegnemen, maar het gevoel van ‘even onbezorgd’ overheerst! Mantelzorgers geven aan dat de positieve effecten van het weekend ‘wel drie maanden’ doorwerken, of soms langer (‘Steeds als ik erover vertel komt het gevoel terug’) en er wordt reikhalzend uitgezien naar het volgende weekend (‘Ik geniet niet alleen na, maar geniet halverwege het jaar ook weer van het vooruitzicht’).

Een tweede deelname aan het weekend levert bijna nog meer plezier en onbezorgdheid, omdat er nu de wetenschap en de ervaring is dat het thuisfront zich wel redt. Naast verlichting levert het weekend ook vaak een maatje op voor de tijd erna: er ontstaan vaak blijvende contacten tussen de mantelzorgers. Even een telefoontje, een mailtje of samen een kopje koffie drinken, de vreugde van het weerzien. De last blijft, maar voelt lichter. “Dit had ik veel eerder moeten doen”!

### **Evaluatie**

Het gebruik is om na ca. 3 maanden een evaluatiebijeenkomst met de deelnemers te houden.

Aandacht wordt geschonken aan het uitwisselen van ervaringen n.a.v. het weekend:

- Wat heeft het respijtweekend u opgeleverd en wat zijn voor u de positieve aspecten van het respijtweekend geweest
  - Is de energie van het weekend nog lang bij u voelbaar geweest? en heeft het veranderingen bij u teweeg gebracht
  - Wat kunt u aan de organisatie teruggeven
- en natuurlijk de foto’s bekijken, de ervaringen uitwisselen als lotgenoten en elkaar vertellen over de blijvende contacten tussen de mantelzorgers.

Bij de aanvang van het respijtweekend is (in principe) een voormeting gehouden en tijdens de evaluatie vindt de nameting plaats.

### **Karakteristieken van het respijtweekend:**

- zwaar belaste mantelzorgers
- intakegesprek
- verwennen
- onthechting
- dichtbij huis
- voorstelrondje
- geen vormende activiteit
- voor- en nameting
- maatjes