



Vrijwilliger Mary is gastvrouw

## ‘Dankzij mijn inzet kan een mantelzorgster weer opladen’

‘Ik vind het heerlijk om het mensen naar hun zin te maken. Een kopje koffie met opgeklopte melk, een ommetje maken of samen puzzelen. Ik gun de gasten en hun mantelzorgers dat vakantiegevoel.’ Mary (74) is vrijwillig gastvrouw bij Respijthuis Lelystad.

‘Als ik ’s morgens in het Respijthuis aankom, hebben gasten net hun ontbijt op. Ik stel me even voor en kijk wat nodig is. Ik speel vooral in op hun behoeften. De een wil even kletsen, met een ander ga ik kijken bij de alpaca’s. Sommigen willen vooral rust. Dat is ook prima’, zegt Mary. Hoewel Mary vroeger verpleegkundige was, laat ze de zorgtaken nu aan de wijkzorg over. Vrijwilligers bij het Respijthuis mogen dan ook geen zorgtaken uitvoeren. Nu draait alles om het geven van aandacht.

### Op adem komen

‘En dat doe ik graag. Mensen logeren hier zodat de mantelzorgster op adem kan komen. En dat het belangrijk is om hier als mantelzorgster ruimte en tijd voor te maken weet ze als geen ander. ‘Ik heb twaalf jaar lang samen met mijn kinderen mijn man verzorgd’, vertelt Mary. ‘Als mantelzorgster wordt je wereld steeds kleiner. Dat geldt ook voor de degene die verzorgd wordt. Je bent volledig gericht op de zorg van je dierbare. Ik vond het een heel intensieve periode.’

Toen Mary na aandringen van haar man besloot om alleen op vakantie te gaan, was dat een hele verademing. ‘Ik besepte dat ik het gewoon moest doen, alleen zo kon ik de zorg even loslaten. Het opent weer die deur naar de buitenwereld en eenmaal thuis kan je de belevenissen delen.’

### Beetje vakantie

Als vrijwilliger wil ze dit de gasten meegeven. Even afstand van elkaar nemen kan ontzettend waardevol zijn. ‘Ik begrijp heel goed hoe lastig het kan zijn om de zorg over te laten aan een ander. Daarom is het mooi om te zien hoe elke keer weer de mantelzorgster opgeladen terugkomt. Ik vind het heel fijn dat ik me zo kan inzetten voor een ander.’ Maar ook voor onze gasten is het verblijf hier heel fijn. ‘Laatst zei een gast tegen mij: “Stiekem voelt het voor mij ook als vakantie.”