

2. “Ik wil ook graag tijd voor mezelf, hoe doe ik dat?”

Mantelzorger zijn is gewoonweg zwaar. Je hebt veel zorgtaken naast je eigen verdriet en mogelijk ben je nog werkzaam. Er zijn organisaties die steun kunnen bieden. Dit wordt ‘respijtzorg’ genoemd. Dat is een tijdelijke of volledige overname van zorg zodat jij als mantelzorger een adempauze hebt.

Wat zijn mogelijkheden?

- inzetten van een vrijwilliger, die incidenteel of op een vaste dag in de week komt voor degene voor wie je zorgt.
- tijdelijke opvang buitenshuis, bijvoorbeeld bij een dagbesteding, logeerhuis of logeeradres

Hoe regel je dit?

- Je kunt contact opnemen met Markant-centrum voor mantelzorg: <https://www.markant.org>

Markant helpt mantelzorgers om de zorg vol te houden. Dat doen ze samen met vrijwilligers. Vrijwilligers kunnen jou tijdelijk bijstaan en je net even die ruimte geven om te ontspannen en op te laden. Een indicatie of verwijzing is niet nodig. De hulp is gratis.

- Je kunt via deze link, <https://mantelzorgamsterdam.nl/respijtzorg/>, verschillende organisaties vinden die respijtzorg aanbieden
- Degene voor wie jij zorgt kan aan één of meerdere groepen bij praktijk SAA meedoen. Zo kan je tijd voor jezelf creëren.
- Praktijk SAA kan jou in contact brengen met [Ons Tweede Thuis](#). Dit is een dagbesteding centrum voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH). Zij bieden hele dagen dagbesteding aan. Dit kan heel prettig zijn, voor zowel degene voor wie je zorgt als voor jezelf.
- Bekijk de website: <https://www.onstweedethuis.nl/onze-zorg/niet-aangeboren-hersenletsel/>
- Je kunt je vragen ook stellen aan jouw contact binnen praktijk SAA.

Wordt dit vergoed?

De vergoeding hangt af van jouw financiële situatie. Bij een aanvullende verzekering kan je zien of vervangende mantelzorg wordt vergoed. En mogelijk wordt het vanuit de WMO vergoed.

Je kunt dit ook bespreken met de mantelzorgconsulent van het [buurtteam](#) of een [mantelzorgmakelaar](#).
Of met jouw contact binnen praktijk SAA natuurlijk.