



Hoe ben je bij Eigen Tijd terecht gekomen?

“Ik ben door het wijkteam doorverwezen. Ze hebben toen gezegd dat ik meer tijd voor mijzelf mocht hebben. Toen wist ik niet eens wat mantelzorg was. Bij Eigen Tijd werd uitgelegd wat mantelzorg is en toen ben ik bewust geworden van het feit dat ikzelf mantelzorger ben”.

Wat maakte het dat je besloten hebt om bij Eigen Tijd langs te komen?

“Ik was 24-uur per dag bezig met het zorgen. Toen heb ik gezegd: donderdagochtend is mijn tijd. Dat ging niet zo maar, mijn omgeving vond het vreemd. Maar toen zijn ze ook zelf een paar keer geweest en ze hebben zelf gezien hoe het is”.

“Het heeft mij wel veranderd. Ik heb geleerd hoe ik dingen kan verwoorden. Ik ben er in gegroeid”.

Wat haal je uit je bezoeken aan Eigen Tijd?

“Gesprekken met gelijkgestemde mensen die een luisterend oor hebben voor elkaar. Even gezelligheid, tijd voor jezelf, en een lekker bakkie koffie ;)”.

Wat zou je zeggen tegen andere mantelzorgers?

“Ik zou zeggen: Kom gezellig een keer langs; voel wat het met je doet. Soms heb je een lach, soms heb je een traan. Hier vind je herkenning. Je voelt je een beetje gesteund. Je mag je verhaal vertellen maar het moet niet. Iedereen heeft een eigen verhaal. Door te luisteren leer je ook veel”.

Hoe zou je Eigen Tijd omschrijven in één zin:

“Koffie kun je overal drinken ... maar èchte gesprekken vind je hier!”.