



**Vous prenez
quelq'un en charge?**



La centre est là pour vous!



Êtes-vous un auxiliaire de vie bénévole informel et occasionnel?

C'est très probable, car environ un néerlandais sur dix en est un. On appelle auxiliaire de vie bénévole quiconque prend en charge des membres de sa famille ou des connaissances malades ou handicapées.

Et pourtant, le terme en lui-même importe peu. Ce qui importe beaucoup plus est de savoir ce que fait une personne qui aide, quels problèmes elle rencontre et quelle aide elle peut trouver dans ce cas pour elle-même. C'est ce qu'explique ce dépliant.

Une situation qui vous arrive par hasard

Etre auxiliaire de vie bénévole, c'est autre chose qu'un emploi auquel on postule. C'est une situation dans laquelle on se trouve inopinément. Notre enfant s'avère handicapé, notre partenaire a une maladie chronique, ou notre voisine perd sa mobilité. Parfois, cela se limite à quelques heures par semaine, mais parfois, il s'agit d'une charge quotidienne. C'est plus qu'une aide habituelle qu'on apporte en partageant les tâches au sein d'une famille à la même adresse. Etre auxiliaire de vie bénévole implique que l'on est conscient en permanence qu'une personne qui nous est chère compte sur nous pour lui rendre quelques services.

Le rôle de l'auxiliaire de vie bénévole est vaste

- laver du linge pour son voisin qui se retrouve dans une maison de retraite
- faire le ménage chez sa mère qui se remet d'un accident vasculaire cérébral
- veiller sur l'enfant handicapé de son frère chaque mercredi après-midi
- ne pas sortir avec des amis le soir parce qu'on n'ose pas laisser seul son père dépressif
- prendre soin de son beau-père dément 24 heures sur 24
- se préoccuper en tant que mère de son fils schizophrène.

Prenez soin de vous-même

Prendre quelqu'un en charge apporte souvent de grandes satisfactions. Pourtant, cette aide peut être lourde à porter. Au début on pense 'Bah, je fais ça facilement' mais petit à petit l'aide se trouve être plus pénible ou durant plus longtemps qu'on ne l'a prévu. Aussi elle semble difficile à combiner avec son travail, ses hobbies et/ou l'éducation de ses propres enfants. On peut donc se sentir épuisé ou avec des tensions qui en seraient la conséquence. Notre monde devient de plus en plus petit. Naturellement il ne faut pas aller jusque là. Il importe donc de prendre soin non seulement de l'autre, mais aussi de sa propre personne.

Divers types de soutien

A Eindhoven de nombreux types de soutien sont proposés pour les auxiliaires de vie bénévoles. Certains sont offerts par le 'Steunpunt Mantelzorg Verlicht' (Centre de soutien des auxiliaires de vie bénévoles) mais il existe d'autres organisations ayant la même activité. Voici un résumé de divers types de soutien.

Informations

- Vous trouverez à Steunpunt Mantelzorg Verlicht de nombreuses informations sur divers supports matériels à votre disposition. N'hésitez pas à téléphoner ou envoyer un mail. Mais vous pouvez aussi rencontrer les professionnels pendant les heures d'ouverture ou prendre rendez-vous avec un consultant
- L'offre de soin et les équipements pour auxiliaires de vie bénévoles à Eindhoven sont indiqués clairement dans le dépliant 'Wegwijzer voor mantelzorgers'. Vous pouvez l'obtenir gratuitement au centre ou sur notre site www.mantelzorgverlicht.nl
- Vous trouverez toute l'actualité ainsi que les nouvelles activités dans M-nieuws, le bulletin pour les auxiliaires de vie bénévoles. M-nieuws est publié par le centre et est envoyé gratuitement à qui le demande
- Les sujets qui peuvent attirer votre attention feront l'objet de réunions thématiques. Vous trouverez le

calendrier de ces réunions sur notre site www.mantelzorgverlicht.nl

- Bien sûr, vous trouverez de nombreux autres organismes et sites web sur le net qui vous donneront de bonnes informations.

Conseils et indications pour

- Des questions financières et de matériel
- Les problèmes socio-juridiques
- Les tâches de contrôle et de médiation
- Discuter et résoudre une situation problématique
- Des questions éducatives en référence aux enfants handicapés

Activités de soutien: réunions entre pairs et groupes de soutien

- Des réunions avec entrée libre
- Des réunions autour d'un café: le 'café Créatif'
- Divers groupes de soutien pour (ex-) auxiliaires de vie bénévoles, pour partager des situations concrètes et des expériences avec d'autres aidants
- Des entretiens individuels avec les consultants de soutien.

Activités de formation: organisation de cours et de formations

- Le 'Netwerk Mantelzorg Eindhoven', une coopération des organisations de soins, offre de nombreuses prestations pour des groupes d'aidants divers. Cette offre est à trouver

sur www.mantelzorgverlicht.nl à la rubrique 'Ondersteuning in Eindhoven'. Bien sûr on peut aussi la trouver en se rendant sur place.

Des activités de détente et d'aide à la pratique

- (Médiation sur) l'accueil à la maison par des volontaires
- (Médiation sur) l'accueil quotidien ou pour quelques jours de vacances pour le client
- Remplir des formulaires, accompagner lors de visites médicales importantes
- Création d'une Journée annuelle de l'auxiliaire de vie bénévole
- Proposition de weekends de relaxation pour les auxiliaires de vie bénévoles

Le Cadeau pour l'auxiliaire de vie bénévole (Mantelzorgcadeau)

Les auxiliaires vivant à Eindhoven ou y ayant leur activité peuvent s'inscrire au centre et recevront 'la valise de l'auxiliaire de vie bénévole' Elle contient toutes les informations et les offres de tous les organismes de soins dans le Netwerk Mantelzorg Eindhoven. Elle donne accès à une carte qui offre beaucoup d'avantages pour les aidants. L'auxiliaire de vie bénévole peut aussi souscrire une assurance supplémentaire et collective gratuite qui couvre les risques pendant les tâches de soins.

'Steunpunt Mantelzorg Verlicht' pour chaque auxiliaire de vie bénévole

Au centre, vous pouvez vous inscrire. Votre aidant privilégié sera le centre. Si vous avez besoin d'un avis ou d'une médiation, d'un soutien émotionnel ou pratique, si vous devez prendre des décisions importantes, participer un stage ou un groupe de soutien, le centre est là pour vous aider. Le centre travaille sous la responsabilité du GGD Brabant-Zuidoost (service médical et sanitaire régional) et avec la coopération proche de la communauté d'Eindhoven. Les professionnels du centre répondent à vos questions et - si besoin - prendront un rendez-vous pour vous avec un consultant.

Horaires d'ouvertures du centre en entrée-libre

Deux fois par semaine - sauf les jours de fête et pendant les vacances scolaires - vous pouvez entrer librement dans le Inwonersplein (stadskantoor). Le consultant est présent le lundi de 13.00 h à 15.00 h et le vendredi de 10.00 h à 12.00 h.



Steunpunt Mantelzorg Verlicht

T 088 0031 288

I www.mantelzorgverlicht.nl

E info@mantelzorgverlicht.nl