



Est-ce que vous prenez soin d'une autre personne?

Le Centre de Soutien y est pour vous aider!

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

Probablement, parce qu'aux Pays Bas, une personne sur dix prend soin volontairement de quelqu'un d'autre. On appelle ça 'auxiliaire de vie bénévole': toute personne qui prends soin volontairement des membres de famille, des amis ou des connaissances malades ou handicapées.

Le terme 'auxiliaire de vie bénévole' importe peu. Ce qui importe, est de savoir ce que ce le travail d'un auxiliaire implique, quels sont les problèmes qu'on rencontre et quel soutien qu'on peut trouver pour lui-même pour être capable de donner ce soin.

Une situation qui vous arrive par hasard

Etre auxiliaire de vie bénévole n'est pas un emploi ordinaire auquel on postule. C'est une situation dans laquelle vous vous trouvez sans le vouloir. Parce que votre enfant semble d'être handicapé, votre partenaire a une maladie chronique ou votre voisine perd sa mobilité. Parfois votre aide se limite à quelques heures par semaine en autres situations il s'agit d'une tâche quotidienne. C'est plus que l'aide habituelle qu'on se donne en famille. Etre auxiliaire de vie bénévole veut dire qu'on est toujours conscient qu'une personne qui vous est chère compte sur vous et votre aide et soin.

Le rôle de l'auxiliaire de vie bénévole est vaste

- Régler le ménage pour sa mère qui a souffert une hémorragie cérébrale.
- Chaque mercredi après-midi veiller sur l'enfant handicapé de sa sœur.
- Ne pas pouvoir rencontrer ses amis parce qu'on ose pas laisser le père dépressif seul à la maison.
- Prendre soin jour et nuit de son partenaire qui devient dément.
- Les soucis comme mère d'un fils avec schizophrénie.

Prenez soin de soi-même

Prendre soin de quelqu'un apporte souvent de grandes satisfactions. Pourtant, donner cette aide peut être lourd. Au début on pense 'C'est facile à faire' mais petit à petit cette aide se montre d'être plus profond ou dure plus longtemps qu'on avait prévu. Et cette aide est difficile à combiner avec le travail, les hobbies ou l'éducation des enfants. Les conséquences peuvent être qu'on souffre des tensions ou qu'on se sent épuisé. Le monde devient de plus en plus petit. C'est pour ça que c'est important de prendre soin, ne pas seulement de l'autre, mais aussi de soi-même. Il est, par exemple, important de partager ses expériences avec des autres comme des gens qui sont très proche ou bien des compagnons d'infortune ou des professionnels. Une autre solution est de parfois transmettre le soin à une autre

personne. Ces solutions aident l'auxiliaire de vie bénévole de pouvoir donner le soin exigé plus mieux et plus longtemps.

Soutien pour les auxiliaires de vie bénévoles

Beaucoup de gens prennent soin d'un partenaire, parent, membre de famille ou connaissance avec des bonnes intentions: ils sont prêt à aider. Mais parfois les soins deviennent trop lourds. Et ça donne beaucoup de tension chez les auxiliaires qui à cause de ce stress ne peuvent pas donner les soins nécessaires. Ceci arrive souvent involontairement par impuissance ou ignorance. Le Centre de Soutien 'Mantelzorg Verlicht' a des différentes formes pour soutenir les auxiliaires de vie bénévoles.

Les différentes formes de soutien

En Eindhoven, il y a beaucoup de formes de soutien pour les auxiliaires de vie bénévoles:

- *Information et éducation en papier, par internet ou par rendez-vous (en Néerlandais ou en Anglais)*
- *Conseil et accompagnement en matières sociaux, financiers ou matériels (en Néerlandais ou en Anglais sur demande)*
- *Soutien éducationnel en séances d'entraînement ou des ateliers (en Néerlandais)*
- *Soutien pour régler 'soin de répit': les soins du aide auxiliaire de vie*

bénévole est repris par un intervenant professionnel pour une période limitée pour donner du soulagement au aide auxiliaire

Un résumé de toutes ces formes de soutien se trouve dans 'Wegwijzer voor mantelzorgers' (le Guide pour auxiliaires de vie bénévoles), un guide gratuit ou sur le web site www.mantelzorgverlicht.nl et dans M-nieuws, le journal pour auxiliaires de vie bénévoles (tout en Néerlandais).

L'estime pour les soins des auxiliaires de vie bénévoles

La longue durée et l'intensité des soins des auxiliaires de vie bénévoles méritent du soutien, mais doit également être apprécié. L'estime qu'on montre, indique qu'on apprécié fortement l'effort de l'auxiliaire. Les auxiliaires de vie bénévoles sont une valeur immense pour notre société.

Le Cadeau pour auxiliaires de vie bénévoles (Mantelzorgcadeau)

Les auxiliaires de vie bénévoles qui s'inscrivent au Centre de Soutien (Steunpunt Mantelzorg Verlicht) reçoivent le Cadeau: une boite contenant de l'information sur tout l'offre des organisations in Eindhoven qui travaillent ensemble pour soutenir les auxiliaires. Le Cadeau contient:

- Une carte de remises qui donne plusieurs de remises et avantages pour les auxiliaires

- Un abonnement gratuit sur le journal M-nieuws
- Suscription gratuite pour une assurance supplémentaire et collective qui couvre les risques pendant les taches de soin
- Passe partout gratuit pour faire la natation et le patinage aux centres de sport en Eindhoven

Et pour les jeunes auxiliaires de vie bénévoles de 8 à 25 ans, il y a une version 'jeunesse' du Cadeau.

Le Compliment pour auxiliaires de vie bénévoles (Mantelzorgcompliment)

Chaque personne in Eindhoven qui reçoit des soins d'un auxiliaire de vie bénévole peut demander chaque année le Compliment. Il y a des différents critères pour recevoir ce Compliment. Pour obtenir de l'information sur ce Compliment, veuillez contacter le Centre de Soutien. Une demande pour recevoir ce Compliment doit être envoyée avant le 1 Novembre de chaque année.

Steunpunt Mantelzorg Verlicht (Centre de Soutien) pour chaque auxiliaire de vie bénévole.

Au Centre de Soutien vous - comme auxiliaire de vie bénévole - avez la place centrale. Si vous avez besoin d'un avis ou médiation, d'un soutien émotionnel ou pratique, pour reprendre des taches organisationnelles, d'entraînement ou un groupe

d'entraide, le Centre vous aidera. Le Centre travaille sous la responsabilité du Service de Santé Publique (GGD Brabant-Zuidoost) en collaboration avec la municipalité d'Eindhoven. Vous pouvez contacter le Centre par téléphone ou par e-mail. Ou bien vous pouvez visiter le centre pendant les heures d'ouverture ou bien par rendez-vous personnel avec un consultant.



Consultation hebdomadaire du Centre

Deux fois par semaine - sauf les jours fériés et pendant les vacances scolaires - vous pouvez entrer librement le Centre de Soutien, location GGD Brabant-Zuidoost, Clausplein 10 (bâtiment Witte Dame - Dame Blanche) à Eindhoven. 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. Et vous pouvez contacter le Centre par téléphone, e-mail ou web site.



Steunpunt Mantelzorg Verlicht

T 088 0031 288

I www.mantelzorgverlicht.nl

E info@mantelzorgverlicht.nl