

FR

Aidant.lu

Newsletter N°11

LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE : ÉQUILIBRE ENTRE SOUTIEN ET MOMENTS DE BONHEUR

La période des fêtes peut être exigeante pour les aidants, mais elle offre aussi de belles occasions de recentrer sur l'essentiel et de renforcer les liens avec vos proches.

Plutôt que de viser la perfection, privilégiez les petits gestes qui apportent la magie de cette saison. Impliquez votre entourage dans l'organisation des repas, des cadeaux et des décorations, ou faites appel à des professionnels, par exemple, pour organiser une garde à domicile et ainsi faire vos courses en toute sérénité.

Profitez de moments partagés : préparez des biscuits, écoutez et chantez de la musique festive, décorez la maison ou cuisinez en famille – autant d'activités qui créent une ambiance chaleureuse et de beaux souvenirs. Une promenade dans la ville illuminée peut également offrir un beau moment de convivialité.

L'essentiel est de vivre des moments de bonheur ensemble, sans trop d'attentes et en accord avec vos besoins.



Et quant aux résolutions pour le Nouvel An ?

Le Nouvel An est l'occasion parfaite de réfléchir à de petits changements pour améliorer votre quotidien. En tant qu'aidant, posez-vous les questions suivantes : Comment me sens-je dans mon rôle ? De quoi ai-je besoin pour mieux faire face aux défis ? Ai-je prévu assez de temps pour moi et comment puis-je mieux prendre soin de moi-même ? Quelles offres de soutien puis-je utiliser ?

Ces réflexions peuvent mener aux résolutions suivantes pour 2025 :

- Je me forme davantage.
- Je maintiens mes contacts sociaux.
- Je prends soin de moi.
- Je demande de l'aide et me renseigne sur les soutiens professionnels.
- Je consulte régulièrement le site Aidant.lu.

Profitez de cette occasion pour initier des changements positifs – la nouvelle année vous réserve de nombreuses opportunités !

N'hésitez pas à nous contacter pour échanger de vive voix sur vos souhaits et besoins.

ÉDITO



Chers lectrices et lecteurs,

Après un automne riche en événements et les nombreuses actions menées autour de la Journée de l'aidant du 6 octobre, nous nous dirigeons maintenant vers les fêtes de fin d'année.

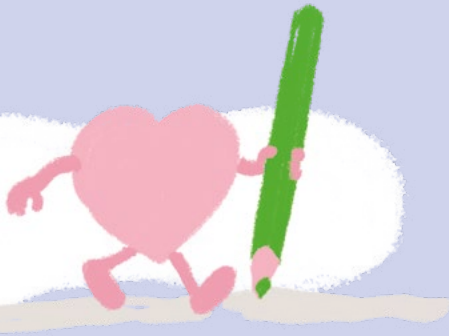
Cette période est l'occasion de mettre en avant des valeurs essentielles : la bienveillance, la sécurité et la convivialité. Cependant, pour certains, l'approche des fêtes peut aussi être source de stress ou d'inquiétude accrue.

Dans ce contexte, le 11e numéro de notre newsletter vous propose des thèmes inspirant à prendre soin de soi-même, de cultiver la gratitude et savourer ainsi des moments partagés plus sereins – peut-être même une bonne résolution pour la nouvelle année !

Nous vous souhaitons une fin d'année joyeuse et chaleureuse, pleine de lumières colorées !

L'équipe Aidant.lu

La protection de vos données personnelles nous tient à cœur!



Nous traitons vos données en toute confidentialité. Pour toute demande d'information concernant le traitement de vos données personnelles par Help a.s.b.l. / Doheem Versuergt a.s.b.l. ou pour l'exercice de vos droits, vous pouvez contacter la déléguée à la protection des données



> par courriel :

gdpr-infos@help.lu



> ou à l'adresse suivante :

Help a.s.b.l.

Protection des données
44, Boulevard Joseph 2,
L-1840 Luxembourg

IMPRESSUM

Help asbl
2, rue Nicolas Bové L-1253 Luxembourg
Tél. : 26 70 26
Email : info@help.lu
Site internet : www.help.lu
Editeur responsable: Help asbl
Coordination: Myriam Heirens, Julien Naramski
Rédaction: Help asbl
Conception graphique:
Alternatives Communication S.à.r.l.
Impression: Imprimerie Centrale
Tirage: 1720 exemplaires
Imprimé sur du papier recyclé.

IDENTIFIER LES DÉCLENCHEURS DE STRESS ET RÉAGIR

Troisième partie

Dans la Newsletter n°9, nous avons identifié les facteurs de stress individuels. Dans la deuxième partie de notre série, nous avons exploré les signes de stress. Voyons maintenant comment vous pouvez gérer le stress lié à votre rôle d'aidant.

→ Prendre soin de soi avant tout :

L'idée de penser à soi-même est souvent refoulée par de nombreux aidants. Après tout, c'est la personne dépendante qui a besoin de soutien et de soin – n'est-ce pas ?

L'exemple souvent cité des consignes de sécurité en avion, qui demandent de mettre d'abord le masque à oxygène sur soi avant d'aider autrui, illustre bien la nécessité pour les aidants de prendre soin d'eux-mêmes afin de mieux accompagner les autres. Les effets physiques et psychologiques du stress peuvent, à long terme, mener à l'épuisement et à des problèmes de santé si l'on ne prend pas des mesures préventives.



→ Que puis-je faire pour réduire le stress lié à mon rôle d'aidant ?

Pour un soulagement immédiat, essayez des **exercices de respiration profonde** pour retrouver le calme. **Si vous pratiquez la pleine conscience**, prenez quelques minutes pour vous recentrer. **N'oubliez pas de respecter vos propres limites** et de dire « non » quand la charge devient trop lourde ! Une petite promenade à l'extérieur peut aussi aider à **se reconnecter à la nature** et à se ressourcer.

À plus long terme, réduisez les facteurs de stress pour minimiser les situations difficiles. **Organisez votre temps** avec des listes de tâches pour mieux structurer votre journée. **Veillez à votre santé physique et mentale** avec un **sommeil** suffisant, une **activité physique** régulière et une **alimentation** équilibrée. Accordez-vous des **pauses** pour prévenir l'épuisement, et intégrez des **moments de détente** au quotidien. Planifiez chaque semaine du temps pour **voir des amis** et **pratiquer des loisirs**.

→ Vous n'êtes pas seuls !

N'hésitez pas à exprimer vos besoins à votre entourage et **demandez de l'aide** à votre famille ou vos amis. **Sollicitez des services de soutien** pour alléger votre charge. **Rencontrer d'autres aidants** peut aussi briser l'isolement et vous apporter des idées nouvelles et réconfortantes.



RÉTROSPECTIVE DE LA JOURNÉE DE L'AIDANT 2024 : DES ACTIONS RÉUSSIES POUR UNE JOURNÉE SPÉCIALE !



À l'occasion de la Journée de l'aidant, le 6 octobre 2024, une série d'actions a eu lieu pour manifester solidarité, reconnaissance et soutien envers les proches aidants.



Du 1er au 4 octobre, l'émission de radio RTL « Wusst Dir schonn? » a permis de sensibiliser le public à l'importance du rôle précieux des aidants, aux défis qu'ils relèvent chaque jour, ainsi qu'aux offres et services de soutien de Help.

Au cours de la semaine d'action, les équipes de Help ont arboré un badge porteur d'un message fort, témoignant leur soutien. Par ailleurs, les aidants connus du réseau Help

ont reçu un kit de plantation, un geste de reconnaissance et de gratitude.

Enfin, une équipe « Aidant » a participé le 6 octobre au « Walfer Vollekslaf » à Walferdange, affichant fièrement sa solidarité avec les aidants.

Mais notre soutien aux aidants ne se limite pas à cette journée : il s'étend tout au long de l'année. Continuons, ensemble, à manifester notre solidarité au quotidien !

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS À VENIR

29.01.2025	Esch-sur-Alzette	Séance d'info aux aidants Le service Aidant se présente
27.03.2025	Esch-sur-Alzette	Vivre avec ses émotions Retrouver un équilibre intérieur plus harmonieux

VOUS SOUHAITEZ VOUS INSCRIRE À UN DE NOS ÉVÉNEMENTS ?

Contactez-nous au 2755-3078 ou par e-mail : info@aidant.lu.



Le programme de nos activités est régulièrement actualisé sur notre site <https://aidant.lu/evenements/>

Informations générales

Vous avez des questions ou vous souhaitez de plus amples informations sur des sujets précis ? Vous souhaitez abonner notre newsletter ? **Contactez-nous pour obtenir des conseils, nous serons ravis de vous aider !**

Plus d'informations :

 www.aidant.lu

 info@aidant.lu

 [Facebook/Aidant.lu](https://www.facebook.com/Aidant.lu)

 2755-3078

Aidant.lu

une initiative

 help

avec le soutien du



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'Intégration
et à la Grande Région

DE

Aidant.lu

Newsletter N°11

FEIERTAGE ZUM JAHRESENDE: BALANCE ZWISCHEN FÜRSORGE UND GLÜCKSMOMENTEN

Die Feiertage können für pflegende Angehörige eine Herausforderung sein, aber sie bieten auch gute Gelegenheiten, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und die Bindung zu Ihren Liebsten zu stärken.

Statt Perfektion anzustreben, setzen Sie auf kleine Gesten, die den Zauber dieser Saison ausmachen. Binden Sie Ihr Umfeld in die Organisation von Mahlzeiten, Geschenken und Dekorationen ein oder holen Sie sich professionelle Unterstützung, etwa für eine Betreuung zu Hause, damit Sie entspannt Ihre Einkäufe erledigen können.

Genießen Sie gemeinsame Momente: Backen Sie zusammen Plätzchen, hören Sie festliche Musik, schmücken Sie ihr Zuhause oder bereiten Sie Mahlzeiten gemeinsam zu – all dies schafft eine warme Atmosphäre und wertvolle Erinnerungen. Auch ein Spaziergang durch die festlich beleuchtete Stadt kann zu einem besonderen Erlebnis werden.

Wichtig ist, gemeinsame Glücksmomente zu erleben – ohne zu hohe Erwartungen und im Einklang mit Ihren Bedürfnissen.



Und was ist mit den Vorsätzen für das neue Jahr?

Der Jahreswechsel bietet die Möglichkeit, über positive Veränderungen im Alltag nachzudenken. Als pflegende Angehörige sind folgende Fragen relevant: Wie fühle ich mich in meiner Rolle? Was brauche ich, um besser mit Herausforderungen umzugehen? Habe ich genug Zeit für mich selbst und wie kann ich besser für mein eigenes Wohlbefinden sorgen? Welche Unterstützungsangebote kann ich nutzen?

Vielleicht inspirieren diese Überlegungen zu einem der folgenden Vorsätze für 2025:

- Ich bilde mich weiter.
- Ich pflege meine sozialen Kontakte.
- Ich achte auf mich selbst.
- Ich bitte um Hilfe und informiere mich über professionelle Unterstützungsangebote.
- Ich besuche regelmäßig die Website Aidant.lu.

Nutzen Sie die Gelegenheit, um positive Veränderungen zu schaffen – das neue Jahr hält viele Chancen für Sie bereit!

Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren, um Ihre Wünsche und Anliegen persönlich zu besprechen.

ÉDITO



Liebe Leserinnen und Leser!

Nach einem ereignisreichen Herbst und den zahlreichen Aktionen rund um den Tag des pflegenden Angehörigen am 6. Oktober nähern wir uns nun der besinnlichen Jahreszeit.

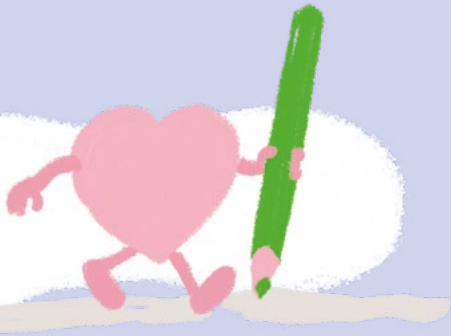
In dieser Zeit stehen Werte wie Fürsorge, Geborgenheit und Miteinander ganz besonders im Mittelpunkt. Doch oft bringen die anstehenden Festtage auch zusätzlichen Stress oder Sorgen mit sich.

Vor diesem Hintergrund widmet sich die 11. Ausgabe unseres Newsletters interessanten Themen, die dazu inspirieren, auf sich selbst zu achten, Wertschätzung zu pflegen und dadurch mehr entspannte gemeinsame Momente zu genießen – vielleicht ein guter Vorsatz für das neue Jahr!

Wir wünschen Ihnen einen schönen und herzlichen Jahresausklang voller bunter Lichter!

Das Team von Aidant.lu

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten liegt uns am Herzen!



Wir behandeln Ihre Daten vertraulich. Wenn Sie Informationen über die Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten durch Help a.s.b.l. / Doheem Versuergt a.s.b.l. wünschen oder Ihre Rechte ausüben möchten, können Sie sich an den Datenschutzbeauftragten wenden.



> Per E-Mail:

gdpr-infos@help.lu



> oder unter der folgenden Adresse:

Help a.s.b.l.

Datenschutz
44, Boulevard Joseph 2,
L-1840 Luxembourg

IMPRESSUM

Help asbl
2, rue Nicolas Bové L-1253 Luxembourg
Tel.: 26 70 26
Email: info@help.lu
Website: www.help.lu
Verantwortlicher Herausgeber: Help asbl
Koordination: Myriam Heirens, Julien Naramski
Redaktion: Help asbl
Grafische Gestaltung :
Alternatives Communication S.à.r.l.
Druck: Imprimerie Centrale
Auflage: 1.720 Exemplare.
Gedruckt auf Recyclingpapier.

STRESSFAKTOREN ERKENNEN UND REAGIEREN

Teil 3

In Newsletter Nr. 9 haben wir die individuellen Stressfaktoren identifiziert. Im zweiten Teil unserer Reihe haben wir die Stresssymptome erkundet. Nun wollen wir konkrete Schritte vorstellen, wie Sie den Stress, der mit Ihrer Rolle als pflegender Angehöriger verbunden ist, effektiv reduzieren können.

→ Sich selbst an erste Stelle setzen

Viele pflegende Angehörige neigen dazu, sich selbst in den Hintergrund zu stellen. Schließlich ist es doch die pflegebedürftige Person, die Unterstützung und Fürsorge braucht – nicht wahr?

Das oft zitierte Beispiel der Sicherheitsvorschriften im Flugzeug, wonach man zuerst die eigene Sauerstoffmaske aufsetzen soll, bevor man anderen hilft, verdeutlicht, wie wichtig es ist, auch als pflegende Person auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, um anderen helfen zu können. Die physischen und psychologischen Auswirkungen von Stress können langfristig zu Erschöpfung und Krankheit führen, wenn nicht vorbeugend gehandelt wird.

→ Was kann ich tun, um den Stress in meiner Rolle als pflegender Angehöriger zu reduzieren?

Für eine schnelle Entlastung helfen **Atemübungen**, um zur Ruhe zu kommen. Wenn Sie bereits mit **Achtsamkeit** vertraut sind, nutzen Sie diese Technik, um sich zu zentrieren. **Setzen Sie Ihre eigenen Grenzen und erlauben Sie sich, „Nein“ zu sagen**, wenn Sie sich überfordert fühlen! **Ein paar Minuten in der Natur** können zudem Wunder wirken und Ihnen frische Energie geben.



Langfristig gilt: Reduzieren Sie Stressfaktoren, um schwierige Situationen zu minimieren. **Organisieren Sie Ihren Alltag**, indem Sie Aufgabenlisten verwenden, um den Überblick zu behalten. Achten Sie auf Ihre körperliche und geistige Gesundheit durch **ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung** und eine **ausgewogene Ernährung**. Gönnen Sie sich **Pausen**, um Erschöpfung vorzubeugen, und bauen Sie **Entspannungsmomente** in Ihren Alltag ein. Nehmen Sie sich wöchentlich Zeit für **Treffen mit Freunden** und pflegen Sie Ihre **Hobbys**.

→ Sie sind nicht allein!

Sprechen Sie mit Ihrem Umfeld über Ihre Bedürfnisse und **bitten Sie Ihre Familie oder Freunde um Hilfe**. Greifen Sie auf **Hilfsdienste** zurück, um Ihre Belastung zu reduzieren. Der **Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen** kann Isolation vermeiden und neue Perspektiven eröffnen.



RÜCKBLICK AUF DEN TAG DES PFLEGEN- DEN ANGEHÖRIGEN 2024: ERFOLGREICHE AKTIONEN FÜR EINEN BESONDEREN TAG!



Anlässlich des Tages des pflegenden Angehörigen am 6. Oktober 2024 fanden eine Reihe von Aktionen statt, um unsere Solidarität, Wertschätzung und Unterstützung für pflegende Angehörige hervorzuheben.



In der RTL-Radiosendung „Wusst Dir schon?“ lenkten wir zwischen dem 1. und 4. Oktober die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit auf die wertvolle Rolle pflegender Angehöriger und ihre Herausforderungen sowie auf die Angebote von Help für deren Unterstützung.

In der Aktionswoche setzten auch die Help-Teams ein Zeichen: Sie trugen Anstecker mit einer Schlüsselbotschaft, um ihre Anerkennung und Unterstützung zu verdeutlichen. Dem Help-Netzwerk bekannte pfle-

gende Angehörige erhielten als Zeichen der Anerkennung und Dankbarkeit ein Pflanzset.

Schließlich nahm am 6. Oktober ein „Aidant“-Team am „Walfer Volleklaf“ in Walferdingen teil und zeigte auf sportliche Weise Solidarität mit pflegenden Angehörigen.

Die Unterstützung für pflegende Angehörige endet jedoch nicht an diesem Tag – sie ist eine ganzjährige Verpflichtung. Lassen Sie uns also weiterhin unsere Wertschätzung im Alltag zeigen!

VERANSTALTUNGSKALENDER

29.01.2025	Esch-sur-Alzette	Infoveranstaltung für pflegende Angehörige Der „Service Aidant“ stellt sich vor
27.03.2025	Esch-sur-Alzette	Thematischer Workshop: Mit seinen Emotionen leben Zu einem harmonischeren inneren Gleichgewicht zurückfinden

MÖCHTEN SIE SICH FÜR EINE UNSERER VERANSTALTUNGEN ANMELDEN?

Kontaktieren Sie uns per Telefon unter **2755-3078** oder per **E-Mail: info@aidant.lu**.



Das Programm unserer Veranstaltungen wird **regelmäßig auf unserer Website <https://aidant.lu/evènements/> aktualisiert.**

Allgemeine Informationen

Haben Sie Fragen oder wünschen Sie weitere Informationen zu bestimmten Themen?

Möchten Sie unseren Newsletter abonnieren? **Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne!**

Weitere Informationen:

 www.aidant.lu

 info@aidant.lu

 [Facebook/Aidant.lu](https://www.facebook.com/Aidant.lu)

 **2755-3078**

Aidant.lu

eine Initiative

mit der Unterstützung von

 All Dag ass e gudden Dag

 LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'Intégration
et à la Grande Région