1/2026

# Ripevusch

RIPPWEILER | EVERLANGE | USELDANGE | SCHANDEL

# HALTO – Austausch, deen Halt gëtt

Zanter Januar 2026 gëtt et eng nei ASBL an der Gemeng Useldeng: HALTO.

HALTO ass en Netzwierk vu betraffenen Eltere fir betraffen Elteren, Familljen a Mënschen, déi sech ëm eng Persoun mat enger Beanträchtegung oder enger chronescher Krankheet këmmeren, onofhängeg vun der Diagnos.

De Kär vun HALTO ass den Austausch tëscht Betraffenen, de sougenannte Peer Support.

## HALTO wëll virun allem dat schafen, wat am Alldag esou dacks feelt: e Raum, an deem ee sech gesi fillt an net eleng ass.

An dat ass méi wéi just e Gespréich.

Fuerscherinne vun der University of California, Santa Barbara hu gewisen, wéi wichteg et ass, sech a schwéieren Zäiten net zeréckzezéien, mee a Verbindung ze goen, dat nennt een „tend&befriend". Wa Mënschen sech austauschen, geschitt eppes am Kierper: de Stresshormon Cortisol geet erof, Oxytocin, d'Bindungshormon, klëmmt, de Bols berouegt sech, an de Kierper a säin Nervesystem kommen erëm an e méi rouegen Zoustand.

Dëst nennt ee Co-Regulatioun.

Am Gespréich mat aneren, déi nolauschteren a verstinn, entsteet Raum, Raum fir ze ootmen, fir nei Perspektiven ze gesinn, fir Méiglechkeeten ofzeweien an nei Weeër ze fannen.

Esou gesinn ass en Treffen net nëmmen Austausch. Et ass och Entlaaschtung, Gesondheetsvirsuerg an e Raum fir ze denken.

Genee esou war och eist éischt Treffe vum CareMeet Café.

Mir hunn eis zu Iewerleng getraff, wou d'IBS eis hire schéine Raum zur Verfügung gestallt hunn. Et war e rouegen, waarme Moment, an deem Mënschen sech begéine konnten, ouni Drock an ouni Erwaardungen.

No enger kuerzer Virstellung vun HALTO, stoung den Austausch am Mëttelpunkt.

Wichteg dobäi: HALTO versteet sech als eng Initiativ, déi organesch mat hire Membere wiisst.

Jiddereen ass wëllkomm, sech anzebréngen an HALTO matzegestalten, ëmmer ausgeriicht un deem, wat Betraffener wierklech brauchen.

**Eis Treffe sinn op fir jiddereen, egal ob jonk oder al.**

**Et gëllt: Alles däerf, näischt muss.**

Déi nächst Datumer fannt Dir op eise Facebook- an Instagram-Säiten, mee och am Manifestatiounskalenner vum Ripevusch.

Méi iwwert d'Entstoe vun HALTO, eis aner Beräicher an eis Visioun, a wat mir nach wëlle beweegen, kënnt Dir an enger nächster Editioun vum Magazin aus dem Réidener Kanton liesen.

Info

**Fir weider Informatioune kënnt Dir eis Websäit besichen:**

- ▸ www.halto.lu
- ▸ Tel: (+352) 621 243 103
- ▸ Mail: info@halto.lu