

«Sich besser fühlen um besser helfen zu können»

Unterstützung und Hilfe für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz, die zu Hause leben

Begleiten Sie eine Person mit Gedächtnisproblemen (Alzheimer, eine andere Form von Demenz und bedeutenden kognitiven Einschränkungen)? Sie tun alles, was Sie können, um diese Person zu unterstützen, aber **wissen manchmal nicht mehr, wie Sie das schaffen sollen?** Sie haben keine Zeit mehr für sich allein und fragen sich, **wie lange Sie dies noch durchhalten?** Fühlen Sie sich manchmal **von der Person mit Gedächtnisproblemen genervt und kritisieren diese mehr als Ihnen lieb ist?**

Wenn Sie sich darin wiedererkennen, ist dieser Kurs für Sie. Das Kursprogramm unterstützt Sie dabei, besser mit der Person mit Gedächtnisproblemen zu kommunizieren. Zudem lernen Sie Strategien, wie Sie Stress im Alltag besser bewältigen und Ihre Rolle als pflegende Angehörige oder pflegender Angehöriger besser ausüben können. Der **siebenteilige Kurs** wird mit einer Gruppe von acht bis zehn Teilnehmenden durchgeführt, um einen Erfahrungsaustausch in einem vertrauensvollen Rahmen zu ermöglichen.

Unter dem folgenden Link finden Sie weitere Informationen zum Kurs und können einen kurzen Film über den Kurs anschauen: www.heds-fr.ch/aemma. Am Ende dieses Schreibens finden Sie zudem die Kontaktdaten der Kursleiterinnen, die Sie gerne kontaktieren dürfen für weitere Informationen.

Die nächsten Kurse finden an den folgenden Daten statt:

- **deutschsprachiger Kurs:** jeweils Freitag; 2.10. / 9.10. / 16.10. / 23.10. / 30.10. / 6.11.2020 - **Anmeldung bis am 9.9.2020**

Der Durchführungsort und die genaue Uhrzeit werden demnächst anhand der Verfügbarkeit der Kursteilnehmenden definiert. Das siebte Treffen wird ebenfalls gemeinsam mit den Teilnehmenden festgelegt.

- **französischsprachiger Kurs in Châtel-St-Denis:** jeweils Mittwoch; 2.9. / 9.9. / 16.9. / 23.9. / 30.9. / 7.10. 2020 – **Anmeldung bis am 05.08.2020**
- **französischsprachiger Kurs in Freiburg:** jeweils Mittwoch; 28.10. / 4.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 2.12. - **Anmeldung bis am 01.10.2020**

Die Uhrzeit und das Datum für das siebte Treffen werden jeweils anhand der Verfügbarkeit der Teilnehmenden festgelegt.

Wenn Sie mehr über Stress von pflegenden Angehörigen oder den Kurs erfahren möchten und die Kursleiterinnen treffen möchten, dürfen Sie sich gerne für eine der beiden Informationsveranstaltungen anmelden. An dieser Veranstaltung wird **der Informationsfilm zum Kurs gezeigt und es gibt Zeit für einen persönlichen Austausch bei einem Umtrunk.**

- Zweisprachige Infoveranstaltung (Französisch / Deutsch): 26.8.2020 um 17:00 an der Hochschule für Gesundheit, Route des Arsenaux 16a, 1700 Freiburg (Anmeldung mit dem nachfolgenden Talon bis am 12.8.2020)
- Französischsprachige Infoveranstaltung: 14.10.2020 um 18:00 im Saal des Pflegeheims in Vuisternens-devant-Romont (Anmeldung mit dem nachfolgenden Talon bis am 30.9.2020)

Wir bitten Sie, sich **möglichst bald für den Kurs oder die Informationsveranstaltung anzumelden.** Sie können sich per E-Mail an stephanie.kipfer@hefr.ch anmelden oder den untenstehenden Anmeldebogen an die folgende Adresse schicken:

Stephanie Kipfer
Hochschule für Gesundheit Freiburg, Route des Arsenaux 16 A, 1700 Freiburg

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen und senden Ihnen unsere besten Grüsse

Die Gruppenleiterinnen: Stephanie Kipfer (stephanie.kipfer@hefr.ch / 026 429 60 40) und Sandrine Pihet (sandrine.pihet@hefr.ch / 026 429 60 52 oder 079 405 61 07)

Anmeldetalon

Kurse

- deutschsprachiger Kurs (2.10. – 6.11. 2020)
- französischsprachiger Kurs in Châtel-St-Denis (2.9 – 7.10.2020)
- französischsprachiger Kurs in Freiburg (28.10 – 2.12.2020)
- Bitte informieren Sie mich über die nächsten geplanten Kurse

Gewünschte Kurszeiten (bitte kreuzen Sie alle für Sie möglichen Zeiten an):

- 13:00 – 16:00 13:30 – 16:30 14:00 – 17:00 16:00 – 19:00 17:00 – 20:00

Die angehörige Person, die ich begleite, leidet an einer:

- Alzheimer-Demenz oder einer anderen Form von Demenz
- anderen Form von Gedächtnisstörung, nämlich:

Nach Ihrer Anmeldung werden wir Sie kontaktieren, um mit Ihnen Ihre persönliche Situation zu besprechen und einen Termin für einen ersten Austausch vor Beginn des Kurses zu vereinbaren.

Infoveranstaltungen

- Ich melde mich für die Infoveranstaltung am 26. August 2020 um 17 Uhr an (zweisprachige Infoveranstaltung Französisch und Deutsch, Hochschule für Gesundheit Freiburg)
- Ich melde mich für die Infoveranstaltung am 14. Oktober 2020 um 18 Uhr an (französischsprachige Infoveranstaltung in Vuisternens-devant-Romont)

Name: Vorname:

Vollständige Adresse:

.....

Telefonnummer:

E-Mailadresse (falls Sie eine haben):

Bemerkungen:

.....

Mit der Anmeldung zum Kurs oder zur Infoveranstaltung geben Sie uns die Erlaubnis Sie zu kontaktieren bezüglich diesen beiden Angeboten für pflegende Angehörige.

Datum:

Unterschrift: