



Kursangebot

Impulse für den Betreuungsalltag – Ihr Raum zum Nachdenken und Auftanken

3 Kursabende für betreuende und pflegende Angehörige
mit der Referentin Dr. phil. Bettina Ugolini
Dienstags, 3./10./17. April 2018
jeweils von 18 – 21 Uhr, im Altersheim Breiti

Angehörigenbetreuung ist eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe. Die Wenigsten sind darauf vorbereitet, wenn Angehörige oder andere Nahestehende plötzlich pflegebedürftig werden oder mehr Hilfe und Betreuung im Alltag benötigen. Dabei ist es heutzutage keine Selbstverständlichkeit, sich um Angehörige, Freunde und Nachbarn zu kümmern.



«Mein Mann leidet an Demenz. Ich bin gern für ihn da. Doch was ist, wenn mir etwas passiert?»

Betreuende und pflegende Angehörige leisten praktische und emotionale Unterstützung im Alltag. Sie übernehmen teilweise auch zeitintensive Betreuungs-, Pflege- und Koordinationsaufgaben. Dabei ist nicht nur jede Betreuungssituation individuell, sondern auch die Motive der

betreuenden und pflegenden Angehörigen sind unterschiedlich. Manchmal entspricht es einem inneren Bedürfnis, sich um die Nächsten zu kümmern, manchmal übernimmt man diese Aufgaben aus Pflichtgefühl oder aufgrund finanzieller Überlegungen.

Betreuende und pflegende Angehörige erleben ihre Arbeit oft als grosse Bereicherung. Die Übernahme von zu viel Verantwortung kann auf Dauer aber auch mit körperlichen und psychischen Belastungen einhergehen und dazu führen, dass man seine sozialen Kontakte vernachlässigt.



«Ich betreue meine Mutter und mache ihren Haushalt. Für Mann, Kinder und die eigenen Bedürfnisse bleibt kaum Zeit.»



«Mein Onkel lebt im Pflegeheim. Ich erledige das Administrative. Der Umgang mit Ämtern und Behörden ist schwierig für mich.»

Auch in Bassersdorf fühlen sich betreuende und pflegende Angehörige belastet und leiden bisweilen unter körperlichen Symptomen. Dies ging aus der Angehörigen-Befragung 2016 hervor. Viele wissen nicht, wie sie die Betreuung organisieren können, wenn sie selber plötzlich krank werden.

Die Gemeinde Bassersdorf und ihre Projektpartner unterstützen betreuende und pflegende Angehörige mit verschiedenen Massnahmen. Eine davon ist dieses Kursangebot.

[Details auf der Rückseite >](#)

Bitte
frankieren

Gemeinde Bassersdorf
Fachstelle für Altersfragen
Klotenerstrasse 1
8303 Bassersdorf

Lebensnahe Kursinhalte mit konkretem Alltagsnutzen

Dieser Kurs bietet betreuenden und pflegenden Angehörigen eine Auszeit vom Betreuungsalltag. An drei aufeinander folgenden Abenden geht es um Sie und Ihre konkrete Situation. Unter fachkundiger Anleitung durch die Kursleiterin Dr. phil. Bettina Ugolini und im Austausch mit anderen Kursteilnehmenden schauen Sie Ihre Situation umfassend an. Sie lernen neue Sichtweisen und Verhaltensweisen im Umgang mit Belastungssituationen kennen, Sie entwickeln neue Perspektiven und erhalten Impulse, wie Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Kräfte auf Dauer erhalten und pflegen. An jedem Kursabend gibt es einen interessanten fachlichen Input, anschliessend beschäftigen Sie sich u.a. mit diesen Fragen:

- _ Mit welcher Motivation übernehme ich Pflege- und Betreuungsaufgaben?
- _ Weshalb ist es so anspruchsvoll, die Betreuung und Pflege in der Familie fair zu regeln?
- _ Wie gehen wir in der Familie mit unterschiedlichen Erwartungen und Möglichkeiten um?
- _ Wie gelingt es mir, meine Bedürfnisse und Vorstellungen und die Erwartungen anderer in Balance zu halten?
- _ Wie gehe ich mit Schuldgefühlen und Vorwürfen aus meinem Umfeld um?
- _ Erkenne und akzeptiere ich meine Grenzen? Kann ich Hilfe von anderen annehmen?
- _ Wo und wie tanke ich neue Kräfte?
- _ Welche Unterstützungs- und Entlastungsangebote stehen in Bassersdorf zur Verfügung?

Nach den drei Abenden haben Sie Ihre Belastungssituation konkretisiert, Bewältigungsstrategien kennengelernt und neue Perspektiven für Ihren Alltag gewonnen. Die Kursinhalte bauen aufeinander auf. Der Kurs kann deshalb nur als Ganzes besucht werden.

Sie können sich voll und ganz auf den Kurs einlassen – Wir organisieren auf Wunsch die Betreuung Ihres Angehörigen. Während den Kurszeiten kümmern sich Mitarbeitende des Altersheims Breiti vor Ort kompetent um Ihre Angehörige. Bei Ihnen zuhause stellt die Spitex Bassersdorf Nürensdorf Brütten die Betreuung sicher. Bei Bedarf organisieren wir einen Fahrdienst für Sie.

Die Anmeldung ist ab sofort bis Freitag, 16. Februar 2018 möglich. Sie erhalten nach Anmeldeschluss eine Teilnahmebestätigung. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.



ANMELDEDETAILON

Impulse für den Betreuungsalltag – Ihr Raum zum Nachdenken und Auftanken

3 Kursabende für betreuende und pflegende Angehörige mit Dr. phil. Bettina Ugolini

☐ Ich melde mich verbindlich für den Kurs an.

Vor- und Nachname

Strasse, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

☐ Ich wünsche eine Betreuung für folgende Person (Name, Vorname) (Sie werden von der Fachstelle für Altersfragen kontaktiert, um die Einzelheiten zu besprechen.)

☐ Ich benötige einen Fahrdienst.



Referentin: Dr. phil. Bettina Ugolini verfügt über langjährige Erfahrung in der Zusammenarbeit mit betreuenden und pflegenden Angehörigen. Sie ist bekannt durch die Radiosendung «Ratgeber Psychologie» auf SRF 1 und leitet die psychologische Beratungsstelle LiA «Leben im Alter» am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich

Daten: Dienstags, 3./10./17. April 2018 jeweils von 18 bis 21 Uhr inklusive Pause und Verpflegung

Ort: Altersheim Breiti Breitstrasse 25, Bassersdorf (Mehrzweckraum im Erdgeschoss)

Kosten: Der Kurs ist kostenfrei. Kurskosten, Verpflegung und Betreuung werden durch das Förderprogramm Socius, die Gemeinde Bassersdorf und ihre Projektpartner getragen.

Anmeldung: Fachstelle für Altersfragen Klotenerstrasse 1, Bassersdorf 044 838 86 21 (Mo–Do) fachstelle.alter@bassersdorf.ch

Kontakt
Gemeinde Bassersdorf
Fachstelle für Altersfragen
Klotenerstrasse 1
8303 Bassersdorf
044 838 86 21 (Mo–Do)
fachstelle.alter@bassersdorf.ch

unterstützt durch
Altersforum Bassersdorf
Altersheim Breiti
Gemeinnütziger Frauenverein
Hausärzte

Die Gemeinde Bassersdorf beteiligt sich mit dem Projekt BasiviA am Förderprogramm Socius der Age Stiftung.

Die Projektpartner setzen sich für bedürfnisorientierte und nachhaltige Unterstützungs- und Entlastungsangebote ein.