

«Sich besser fühlen, um besser helfen zu können»

Unterstützung und Hilfe für betreuende 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 betreuende Angehörige oder betreuender Angehöriger besser ausüben können. Der **siebenteilige Kurs** wird mit einer Gruppe von fünf bis höchstens acht Teilnehmenden durchgeführt, um einen Erfahrungsaustausch in einem vertrauensvollen Rahmen zu ermöglichen. **Die Anzahl der Teilnehmenden wird entsprechend der gesundheitlichen Situation und den zum Zeitpunkt des Kurses geltenden kantonalen Massnahmen angepasst. Bisher konnten die Kurse in kleinen Gruppen unter Berücksichtigung der Hygienemassnahmen und dem Tragen von Masken durchgeführt werden.**

Unter dem folgenden Link finden Sie weitere Informationen zum Kurs und können einen kurzen Film über den Kurs anschauen: <http://www.heds-fr.ch/altern/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 Nachmittag:**

8. Oktober / 15. Oktober / 22. Oktober / 5. November / 12. November / 19. November und 10. Dezember 2021

Anmeldung bis am 17. September 2021

Der Kurs findet an der **Hochschule für Gesundheit in Freiburg** statt (Gebäude Mozaik, Route des Arsenaux 16a). Die genaue Kurszeit wird jeweils anhand der Verfügbarkeiten der Teilnehmenden festgelegt.

- **französischsprachiger Kurs:** Jeweils Mittwoch;

22. September / 29. September / 6. Oktober / 13. Oktober / 20. Oktober /

27. Oktober 2021 + ein 7. Treffen (ungefähr einen Monat nach dem 6. Treffen)

Anmeldung bis am 25. August 2021

Der Kurs findet an der **Hochschule für Gesundheit in Freiburg** statt (Gebäude Mozaik, Route des Arsenaux 16a). Die Uhrzeit und das Datum für das siebte Treffen werden jeweils anhand der Verfügbarkeit der Teilnehmenden festgelegt.

Wir bitten Sie, sich **möglichst bald für den Kurs 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 (8.10.-10.12.2021)
- französischsprachiger Kurs (22.09. – 27.10.2021)
- 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.

Name: Vorname:

Vollständige Adresse:

.....

Telefonnummer:

E-Mailadresse (falls Sie eine haben):

Bemerkungen:

.....

Mit der Anmeldung zum Kurs geben Sie uns die Erlaubnis, Sie zu kontaktieren bezüglich des Kurses «Sich besser fühlen, um besser helfen zu können» für betreuende Angehörige von Menschen mit Demenz.

Datum:

Unterschrift: