

Workshop

für pflegende

Angehörige

und andere

Nahestehende

Spitex Stadt Luzern

Workshop für pflegende Angehörige und andere Nahestehende

Die Wenigsten sind darauf vorbereitet, wenn Angehörige oder andere Nahestehende pflegebedürftig werden. Dennoch übernehmen sie teils umfassende Pflege- und Betreuungsleistungen – manchmal allein schon aus finanziellen Gründen. Hinzu kommt oft das Gefühl, man sei es der- oder demjenigen schuldig oder es werde von der Gesellschaft erwartet. So gelangen viele früher oder später an ihre Grenzen: Sie fühlen sich körperlich, psychisch und/oder seelisch belastet, die sozialen Kontakte werden reduziert, die Lebensqualität eingeschränkt.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Dann legen wir Ihnen diesen Workshop ans Herz: An drei Mittwochen geht es um Sie und Ihre Situation. Zudem lernen Sie andere Teilnehmer kennen, die Ähnliches erleben. Der Austausch untereinander und unter fachkundiger Anleitung hilft Ihnen, die eigene Situation besser einzuschätzen und Lösungsstrategien zu entwickeln.

Wir beschäftigen uns mit Fragen wie:

Mit welcher Motivation übernehme ich die Pflege und Betreuung?

Wie gehe ich mit meinen Schuldgefühlen um?

Wie gehe ich mit Erwartungen und Vorwürfen um?

Wo sind meine Grenzen? Wie erkenne ich sie und wie kann ich sie respektieren? Wo tanke ich Kraft?

Wie finde ich die Balance zwischen Erwartung, eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen?

Wie kann die Balance zwischen meiner Angehörigen/meinem Angehörigen und mir geschaffen werden?

Am Ende des Workshops können Sie Ihre persönliche Belastungssituation konkretisieren, haben entsprechende Umgangsformen kennengelernt und neue realistische Perspektiven gewonnen.

Referentinnen

Frau Dr. Bettina Ugolini,
Diplompsychologin und dipl. Pflegefachfrau, Leiterin Fachstelle
Alter an der Uni Zürich, bekannt aus der Sendung «Ratgeber
Psychologie» im Radio SRF 1 (einmal monatlich, jeweils dienstags
um 11.10 Uhr) sowie aus weiteren Sendungen.

Frau Barbara Hedinger,
Pflegeexpertin, Bereichsleitung Prozess- und Qualitätsmanage-
ment bei Spitex Stadt Luzern, Beratungen von pflegenden
Angehörigen, speziell bei Menschen mit Demenz und Palliative
Care

Zielgruppe

Pflegende Angehörige und andere Nahestehende

Kosten

CHF 150

Für Mitglieder sowie für Angehörige von Klientinnen und
Klienten der Spitex Stadt Luzern kostenfrei.

Termine und Zeit

15., 22. und 29. März 2017
von 18 bis 21 Uhr inklusive Pausenapéro

Maximale Teilnehmerzahl

15

Treffpunkt

Spitex Stadt Luzern
Brünigstrasse 20
6005 Luzern

Ihre Fragen beantwortet

Regina Flory
Weiterbildungsverantwortliche
Telefon 041 429 30 70

Bitte in einem Kuvert
zurück an:

Spitex Stadt Luzern
Regina Flory
Brünigstrasse 20
6005 Luzern

Anmeldekarte

für die Veranstaltungsreihe am 15., 22. und 29. März 2017,
18 bis 21 Uhr an der Brünigstrasse 20, 6005 Luzern:

Workshop für pflegende Angehörige und andere Nahestehende

Vor- und Nachname

Strasse/Hausnummer

PLZ/Ort

E-Mail

- Ich bin Mitglied der Spitex Stadt Luzern.
- Ich möchte Mitglied der Spitex Stadt Luzern werden.
- Ich pflege/betreue eine Klientin/einen Klienten der Spitex Stadt Luzern:

Vor- und Nachname
der zu betreuenden Person

Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung
per Post oder E-Mail an Regina Flory:
weiterbildung@spitex-luzern.ch
Sie erhalten eine Anmeldebestätigung
und gegebenenfalls eine Rechnung.

Anmeldefrist: 5. März 2017

Spitex Stadt Luzern
Brünigstrasse 20
6005 Luzern
Tel 041 429 30 70

info@spitex-luzern.ch
www.spitex-luzern.ch


S P I T E X
Hilfe und Pflege zu Hause
STADT LUZERN

Das sagen frühere Teilnehmer des Workshops:

«Die Kursleiterin Frau Ugolini konnte mir wertvolle Tipps im Umgang mit pflegenden Angehörigen geben. Ebenfalls wichtig war der interessante Austausch mit betroffenen Menschen, die ebenfalls Pflege und Betreuung für Angehörige übernehmen. Dabei konnte ich viele wertvolle Impulse aus der Gruppe mitnehmen und habe mich sehr verstanden und getragen gefühlt.»

«Die Abende waren spannend, lehrreich und unterhaltsam! Wir durften für uns profitieren – wie wir uns neu organisieren und kein schlechtes Gewissen zu haben brauchen! Wir erhielten die Bestätigung, dass wir auch Zeit für uns nehmen dürfen, sogar müssen! Auch wurde uns die Denkweise von Mami aufgezeigt, sodass wir sie besser verstehen können oder leichter mit ihr umgehen können. Unsere Sicherheit bedeutet auch Sicherheit für Mami! Wir haben den Mut zu bestimmen und zu organisieren und so wird es auch akzeptiert!»