



Referentin und Gesprächspartnerin

Ruth Madörin
Teamleiterin Psychosoziale Dienstleistungen
Krebsliga beider Basel

Kosten (beide Kursabende)

CHF 40.–

Ort

APH Dreilinden im Mehrzweckraum
Langedasse 61
4104 Oberwil

Anmeldung

Tel. 061 401 01 01
oder per E-Mail an: info@naal.ch
oder per Post an: NAAL, Lachenstrasse 16, 4104
Oberwil

Krebs und Angehörige im Alter

Ich will doch niemandem zur Last
fallen

2-teiliger Kurs an zwei Abenden
mit kurzen Referaten und viel Zeit für
Gespräche

Erster Kurs	25. und 30. August 2016 jeweils 17:00-19:00
Zweiter Kurs	06. und 13. Oktober 2016 jeweils 17:00-19:00



Krankheit und Behandlung nehmen im Leben der Betroffenen und Ihrer Angehörigen oft einen zentralen Raum ein.

Es ist sehr wichtig, dass nicht alle Lebensbereiche davon beschattet werden. Es muss den **Betroffenen und Angehörigen Raum für die Pflege ihrer Ressourcen und zum Kraft-Tanken bleiben.**

Trotz einer schwierigen Lebensphase soll es Betroffenen und Angehörigen möglich sein, schöne Erlebnisse zu haben und die gemeinsam Zeit im Rahmen des Möglichen aktiv zu gestalten, den Alltag bewusst zu erleben und den Schatz an gemeinsamen guten Erlebnissen zu erweitern.

Eigene Freiräume sollen trotz der ausserordentlichen Situation, die Sie gemeinsam haben, mehr und weniger uneingeschränkt gelebt werden können. Sie sind wertvolle Oasen für Sie. Die **Selbstfürsorge ist auch Fürsorge für den Betroffenen** und macht es möglich, das gegenwärtige Los besser zu tragen.

Neben seelischen Ängsten treten auch praktische und existenzielle Ängste auf. Sorgen und Fragen lasten weniger schwer, wenn darüber gesprochen werden kann und **gemeinsam nach Lösungen gesucht** wird. Nicht immer ist es uns möglich mit den nächsten Angehörigen darüber zu sprechen. Eine professionelle unterstützende Begleitung kann Weichen stellen und eine neutrale Plattform ausserhalb des Pflegerahmens sein. Sie kann Hilfestellungen für die Umsetzung von Lösungsschritten anbieten und bei der Suche nach Entlastungsmöglichkeiten behilflich sein.

Der **Kurs** spricht solche Fragen an. Sie können auch ihre speziellen Anliegen mit der Referentin und in der Gruppe besprechen.

Ablauf

Erster Kursabend

- Informationen zu den Fragen pflegender Angehöriger
- Informationen zu den Versorgungsmöglichkeiten in der Region
- Finanzierung der Pflege zuhause
- Überblick über die zur Verfügung stehenden ambulanten Dienstleister in der Region
- Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Testament, finanzielle Notlage
- Private Organisation der Pflegenden

Zweiter Kursabend

- Mehrfachbelastungen, Rollentausch und Schutz von Überbelastung
- Lösbare Aufgaben und Grenzen
- Selbstfürsorge und Verantwortung
- Identität des Einzelnen und harmonisches Gleichgewicht der fünf „Säulen“
- Strategien und Selbstwirksamkeit