

Schuldgefühle

Freitag, 8. September 2023

14.30 Uhr bis 16.00 Uhr

**Drei Brunnen-Saal, 4. Stock
Oberdorfstr. 21, Riehen**

Pflegende Angehörige befinden sich auf einer Gratwanderung zwischen unermüdlichem Pflegeengagement und dem Bedürfnis, sich dem «eigenen Leben» zu widmen. Ungewollte Reaktionen, welche durch psychischen Stress ausgelöst werden, sind häufig mit Schuldgefühlen verbunden.

Wie gehe ich mit dem Gefühl um, immer stärker fremdbestimmt zu sein?
Was machen Gefühle der Hilf- und Machtlosigkeit mit mir?
Warum entstehen Schuldgefühle oder ein schlechtes Gewissen?
Wem gegenüber nehme ich Schuldgefühle wahr?

Austausch- und Diskussionsrunde

Beziehungsgestaltung

Freitag, 27. Oktober 2023

14.30 Uhr bis 16.00 Uhr

**Drei Brunnen-Saal, 4. Stock
Oberdorfstr. 21, Riehen**

Wie gehe ich mit der Erkrankung meines Angehörigen oder der nahestehenden Person um?
Wie verändert sich die eigene Beziehung zur betroffenen Person?
Erlebe ich und mein pflegebedürftiges Familienmitglied oder meine nahestehende Person gesellschaftliche Ausgrenzung?

Austausch- und Diskussionsrunde

Adventscafé

Freitag, 8. Dezember 2023

14.30 Uhr

**Drei Brunnen-Saal, 4. Stock
Oberdorfstr. 21, Riehen**

Rückblick / Ausblick

Der Angehörigentreff



Programm 2023

Für Menschen, die im privaten Umfeld Angehörige oder nahestehende Personen betreuen und pflegen.

Leitung:

Marianne Aebi & Mirjam Henzi

Ein Angebot der Fachstelle Alter
Gemeinde Riehen

www.riehen.ch/60plus

Telefon 061 646 82 90

Der Angehörigentreff

Der Angehörigentreff Riehen wurde auf Wunsch von Menschen aus Riehen und Bettingen gegründet, die im privaten Umfeld Angehörige und nahestehende Personen betreuen und pflegen.

Der Angehörigentreff

- bringt pflegende Angehörige zusammen
- schafft Kontakte
- ermöglicht Austausch
- vermittelt Wissen
- bietet Abwechslung und Entspannung.

Der Angehörigentreff ist für jede Person, die einen Angehörigen oder eine nahestehende Person pflegt, zugänglich und findet fünfmal pro Jahr statt.

Detaillierte Informationen erhalten Sie bei:

Marianne Aebi, Fachstelle Alter
Tel. 061 646 82 90
marianne.aebi@riehen.ch

oder

Mirjam Henzi, Fachstelle Alter
Tel. 061 646 82 23
mirjam.henzi@riehen.ch

Empowerment

«Ich schenke mir Selbstachtung»

Freitag, 17. März 2023

14.30 Uhr bis 16.00 Uhr

**Drei Brunnen-Saal, 4. Stock
Oberdorfstr. 21, Riehen**

Die Pflege und Betreuung von eigenen Angehörigen oder nahestehenden Personen erfolgt häufig unter erheblichen physischen und psychischen Belastungen. Häufig nimmt der Pflegebedarf zu, während altersbedingt der eigene Körper schwächer wird.

Wie gehe ich mit eigenen Gesundheitsbeschwerden (z.B. Schmerzen, Schlafprobleme, Müdigkeit und Überlastung) um? Kenne ich meine eigenen Grenzen und gelingt es mir, diese rechtzeitig wahrzunehmen?

Was kann ich tun, um eine verbesserte Wahrnehmung des eigenen Körpers zu unterstützen?

Wie gelingt es mir, einen Ausgleich zu schaffen und eigene Bedürfnisse zu pflegen?

Wie stärke ich meine eigenen Ressourcen und Kompetenzen?

Austausch- und Diskussionsrunde

Information & Entlastung

Freitag, 23. Juni 2023

14.30 Uhr bis 16.00 Uhr

**Drei Brunnen-Saal, 4. Stock
Oberdorfstr. 21, Riehen**

Wie kann ich die Pflegesituation besser verstehen und handhabbarer gestalten? Was benötige ich zur Stärkung meiner Wissensbasis (z.B. über die Krankheit, finanzielle Unterstützung, Entlastungsangebote etc.)

Welche Unterstützungsformen helfen mir in der Pflege und Betreuung meines Angehörigen / der nahestehenden Person und erleichtern mir meine Aufgabe?

Austausch- und Diskussionsrunde