Kontakt

chüra · Pflege
CENTER DA SANDÀ ENGIADINA BASSA
GESUNDHEITSZENTRUM UNTERENGADIN

Gesundheitszentrum Unterengadin
CHÜRA – Pflege & Betreuung
Beratungsstelle Chüra
Via da la Dmura 421
7550 Scuol
Tel. +41 81 864 00 00
beratungsstelle@cseb.ch
www.cseb.ch

In collavuraziun cun:
In Zusammenarbeit mit:

alzheimer
Graubünden Grigioni Grischun

Alzheimer Graubünden Engadin
Tel. +41 79 193 00 71
flurina.auer@alz.ch
www.alz.ch/gr

PRO SENECTUTE
PLÜ FERMS INSEMBEL

Pro Senectute Unterengadin
Suot Plaz 7
7542 Susch
Tel. +41 81 300 35 59
info@gr.prosenectute.ch
www.gr.prosenectute.ch

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige

Gesprächsgruppe für pflegende und betreuende Angehörige älterer Menschen und Personen mit Demenz

chüra · Pflege
CENTER DA SANDÀ ENGIADINA BASSA
GESUNDHEITSZENTRUM UNTERENGADIN

Gruppa da discussiun per confamiliaras e confamiliars chi chüran

Il post da cussagliaziun Chüra dal Center da sandà Engiadina Bassa, il post da cussagliaziun Alzheimer Grischun ed il post da cussagliaziun da la Pro Senectute spordschan üna gruppa da discussiun accumpagnanta per confamiliaras e confamiliars chi chüran.

L‘assistenza e la chüra d‘ün confamiliar es üna gronda lavur ed üna lavur importanta. Persunas chi chüran dürant ün temp plü lung o dafatta permanentamaing douvran blera forza. Ellas rivan svelt al cunfin da lur capacitats, e‘ls agens bsögns vegnan suvent a la cuorta.

Üna sporta speciala per confamiliaras e confamiliars chi chüran sun gruppas da discussiun. Quia, in cumünanza cun otras persunas pertoccas, pona badar chi nu sun sulettas/sulets. Ellas/els chattan incletta per lur incumbenza pretensiusa e survegnan nouvas energias.

La gruppa da discussiun sporta regularmaing ha tanter oter ils seguaints böts:

- s-chaffir contacts
- surgnir nouvas energias
- barattar experienzas
- resentir la cumünanza sco sustegn
- pussibiltar üna distanza invers la situaziun da chüra
- accumpagnar in cas da situaziuns difficilas illa chüra e l‘assistenza
- dar infuormaziuns e tips pratics pel minchadi
- muossar pussibiltats da dis-charg
- trattar conflicts illa relaziun da chüra
- accumpagnar pro l‘elavuraziun d‘experienzas da cumgià e da perdita

Persunas specialisadas cun experienza mainan la gruppa da discussiun per confamiliaras e confamiliars chi chüran. Ils inscunters han lö mincha prüma gövgia dal mais da las 14.00 fin las 16.00 aint illa stanza da sezzüdas dal Bogn Engiadina Scuol. I voul ün‘annunzcha unica chi vala lura per tuot ils ulteriurs inscunters (absenzas sun da comunichar). Ils inscunters sun gratuits e confidenzials. Tuot quai chi vain discus illa gruppa resta là e nu vain portà vers inoura.

Il barat d‘experienzas es ün elemaint central illa gruppa da discussiun. Ils temas dependan però dals bsögns e‘ls giavüschs da las persunas partecipantas.

In cas ch‘Ella/El vess da dovrar ün‘assistenza pella persuna chürada dürant ils inscunters da la gruppa da discussiun: s‘annunzchar per plaschair pro no.

I‘ns fa plaschair sch‘Ella/El as metta in contact cun no per ün davomezdi d‘insaj e/o per ulteriuras infuormaziuns!

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige

Die Beratungsstelle Chüra des Gesundheitszentrums Unterengadin, die Beratungsstelle Alzheimer Graubünden und die Beratungsstelle der Pro Senectute bieten für pflegende Angehörige eine begleitende Gesprächsgruppe an.

Die Betreuung und Pflege eines Angehörigen ist eine grosse und wertvolle Arbeit. Wenn längere Zeit oder gar dauerhaft gepflegt wird, kostet dies die Pflegepersonen viel Kraft. Pflegende kommen rasch an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit und die eigenen Bedürfnisse kommen oft zu kurz.

Ein besonderes Angebot für pflegende Familienmitglieder sind Gesprächskreise. Hier können sie in der Gemeinschaft mit anderen erfahren, dass sie nicht alleine sind. Sie erfahren Verständnis für ihre anspruchsvolle Aufgabe und können Kraft schöpfen.

Ziele der regelmässig angebotenen Gesprächsgruppe sind unter anderem:

- Kontakte schaffen
- Kraft schöpfen
- Erfahrungen austauschen
- Gemeinschaft als Stütze erleben
- Distanz zur Pflegesituation ermöglichen
- in schwierigen Pflege- und Betreuungssituationen begleiten
- Informationen und praktische Tipps zur Bewältigung des Alltags geben
- Entlastungsmöglichkeiten aufzeigen
- Konflikte in der Pflegebeziehung bearbeiten
- bei Verarbeitung von Abschieds- und Verlusterfahrungen begleiten

Die Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige wird von erfahrenen Fachkräften geleitet. Die Treffen finden jeden ersten Donnerstag im Monat von 14.00 bis 16.00 Uhr im Sitzungsraum des Bogn Engiadina Scuol statt. Es ist eine einmalige Anmeldung notwendig, die dann für alle weiteren Treffen Gültigkeit hat (Abmeldung bei Abwesenheit zwingend). Die Treffen sind kostenlos und vertraulich. Alles, was in der Gruppe besprochen wird, ist vertraulich und wird nicht nach aussen getragen.

Der Erfahrungsaustausch nimmt einen zentralen Platz in der Gesprächsgruppe ein. Welche Themen aufgegriffen werden, orientiert sich jedoch an den Bedürfnissen und Wünschen der Teilnehmenden.

Sollten Sie für Ihre zu pflegende Person eine Betreuung während der Gesprächsgruppentreffen benötigen, dann melden Sie sich bitte bei uns.

Gerne können Sie für einen Schnuppernachmittag und/oder weitere Auskünfte mit uns Kontakt aufnehmen. Wir freuen uns darauf!