

JOURNAL DER PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN



Beschreibung der Fotos am Ende des Journals.

REDAKTION

- Sabine Jacot Koordinatorin von PA-F
- Camille Budon Kommunikations-Verantwortliche PA-F
- Valérie Ugolini Komiteemitglied von PA-F
- Johanna Glarner Deutsche Übersetzung

SEPTEMBER 2022

1

INHALTSVERZEICHNIS

WILLKOMMEN	1
INTERVIEW MIT ISABELLE CHASSOT, FREIBURGER STÄNDERÄTIN	2
NEWS UND VERANSTALTUNGEN VON PA-F:	
• GENERALVERSAMMLUNG UND FILMVORFÜHRUNG	3
• INTERKANTONALER TAG DER BETREUENDEN ANGEHÖRIGEN	3
HOTLINE AN-GEHÖR-IGE	4
AGENDA:	
• ANGEBOTE DER NETWERKPARTNERINNEN	5
• KURSE UND WEITERBILDUNGEN	5
SIE HABEN DAS WORT!	6
ZU IHREN DIENSTEN	8
UNTERSTÜTZER VON PA-F	8



Alte Version des «Journals für betreuende Angehörige», der «Newsletter von PA-F», von dem zwischen 2019 und 2022 neun Ausgaben publiziert wurden.

WILLKOMMEN

Zum Ende dieses schönen Sommers haben wir das Vergnügen, Ihnen das erste Journal für betreuende Angehörige präsentieren zu dürfen. In der neuen Ausgabe finden Sie Interviews mit bekannten Persönlichkeiten und Politikern, die ihre Botschaften an betreuende Angehörige weitergeben, sowie den gewohnten Inhalt des alten Newsletters in neu gestalteter Form.

Wir freuen uns, Sie im September im Cinemotion Rex in Freiburg zur Vorführung des Films "Schwesterlein", der an den Schweizer Film-preisen 2021 fünf Auszeichnungen erhalten hat, zu begrüßen. Anschließend treffen wir uns in der Confiserie du Rex, um bei Kaffee, Tee und Kuchen einen gemütlichen Moment zu verbringen. Alle Details zur Anmeldung für diese kostenlose Veranstaltung anlässlich der Generalversammlung von PA-F finden Sie [hier](#).

Am 30. Oktober laden wir Sie zu den traditionellen Diskussionsrunden mit VertreterInnen aus dem politischen, sozialen und gesundheitlichen Umfeld des Kantons Freiburg sowie zur Vorführung des Films "Das Leuchten der Erinnerung" ein. An diesem siebten Interkantonalen Tag der betreuenden Angehörigen Freiburg wird die Veranstaltung zum ersten Mal sowohl in Freiburg als auch in Murten durchgeführt. Weitere Informationen zu dieser Veranstaltung können Sie in den kommenden

Wochen auf der Website von PA-F und den sozialen Medien der Hotline An-gehör-ige finden. Bleiben Sie auf dem Laufenden.

Am Interkantonalen Tag für betreuende Angehörige, der schweizweit ein wichtiges Ereignis ist, wird auch das zweijährige Bestehen der Hotline An-gehör-ige gefeiert. Informationen zur Hotline können Sie ab sofort auf Instagram verfolgen.

Weiter können Sie wie gewohnt die aktuellen Weiterbildungen und Dienstleistungen der neuen Partner des Freiburger Netzes für betreuende Angehörige finden.

Zum Schluss laden wir Sie ein, sich vom bereichernden und emotionalen Bericht von Diego, seiner Mutter und seiner Schwester berühren zu lassen. Es handelt sich um einen Bericht, der die Seite von betreuenden Angehörigen und Betreuten darstellt, denn alle drei haben mit viel Kraft, Resilienz und Liebe ihre Erfahrungen erzählt.

Wir hoffen, dass Ihnen dieses neue Format zu-sagt und wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre. Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Mit herzlichen Grüssen,

Sabine Jacot, Koordinatorin von PA-F

INTERVIEW MIT ISABELLE CHASSOT, FREIBURGER STÄNDERÄTIN

Für unser erstes Journal haben wir die Freude, Ihnen die Nachricht an betreuende Angehörige von Frau Isabelle Chassot mitteilen zu dürfen.

Wie sehen Sie als gewählte Volksvertreterin die Angehörigenbetreuung?

Die Angehörigenbetreuung ist eine der Säulen der Alterspolitik der kommenden Jahre, da wir aufgrund der demografischen Entwicklung so schnell wie möglich innovative Strategien umsetzen müssen. Dabei geht es in erster Linie darum, das Leben der Menschen im eigenen Zuhause so gut und lange wie möglich zu fördern. Die Gesellschaft wird weder die materiellen noch personellen oder finanziellen Mittel haben, um Altersheimplätze für alle anbieten zu können. Ausserdem ist es der sehnlichste Wunsch der Menschen, in ihrer unmittelbaren Umgebung alt zu werden.

Unter den zahlreichen Bedingungen, die den Verbleib zu Hause begünstigen – Anpassung der Wohnräume, Essensdienste für Mahlzeiten Zuhause, häusliche Pflege und verschiedene Hilfen – ist die Angehörigenbetreuung von entscheidender Bedeutung. Es ist Aufgabe der Allgemeinheit, die Rahmenbedingungen für die Angehörigenbetreuung zu verbessern, damit sich diese entwickeln kann.

Welche Entwicklungen sind für Sie als gewählte Volksvertreterin für die Entwicklung der Angehörigenbetreuung von oberster Bedeutung?

Viele Entwicklungen fallen primär in den kantonalen Kompetenzbereich, so vor allem die Entwicklung der Kommunikation, die bezweckt, dass die Angehörigenbetreuung zu einer soliden und sichtbaren Säule der Alterspolitik wird, oder die Intensivierung der Koordination und der Kollaboration zwischen den betreuenden Angehörigen, den Gesundheitsnetzwerken auf Bezirksebene, den Alters- und Pflegeheimen und den Vereinen, die ältere Menschen ansprechen, damit sich jede und jeder der wichtigen Rolle bewusst ist, die er oder sie im Rahmen einer Gesamtstrategie spielt.

Was die Bundesebene betrifft, die in meinen Tätigkeitsbereich fällt, so scheint mir, dass mit dem Inkrafttreten des neuen Bundesgesetzes zur Unterstützung von betreuenden Angehörigen im Jahr 2021 ein erster bedeutender Schritt erreicht wurde.

Diesem Schritt müssen jedoch weitere folgen, darunter ist es notwendig, über den Nutzen eines Rechtsstatus der/des betreuenden Angehörigen zu reflektieren.

Ein solcher Status würde es den Betroffenen nämlich ermöglichen, ihre Rechte geltend zu machen und gleichzeitig ihre Pflichten zu erfüllen und transversale Rechte und Pflichten zu definieren. Wir werden demnächst im Ständerat

Gelegenheit haben, darüber im Zusammenhang mit der von meiner Kollegin Marianne Maret eingereichten Motion zu diskutieren.

Welche Hindernisse sehen Sie bei der Förderung der Anliegen der betreuenden Angehörigen?

Statt von Hindernissen bevorzuge ich es, von Herausforderungen zu sprechen und diese sind meiner Meinung nach zweierlei. Sie sind in erster Linie bezogen auf das Image, das heisst es ist wichtig, das Bild der betreuenden Angehörigen aufzuwerten, damit die Angehörigenbetreuung als ein wesentlicher Partner in der schweizerischen Alterspolitik angesehen wird. Die Herausforderung scheint mir auch finanzieller Natur zu sein, das heisst, dass gezeigt werden muss, dass die Beträge, die den betreuenden Angehörigen angeboten werden weit unter den Kosten liegen, die bei der Aufnahme einer Person in ein Pflegeheim anfallen.

Welche Botschaft möchten sie den betreuenden Angehörigen mitteilen?

In erster Linie möchte ich ihnen meine grosse Anerkennung für eine Tätigkeit aussprechen, die oft in Verborgenen stattfindet und sie ermutigen, ihre Aufgabe fortzusetzen, indem ich ihnen zeige, dass ihre Unterstützung einen solidarischen und bedeutenden Beitrag zu unserer Alterspolitik leistet. Welche Botschaft möchten sie den betreuenden Angehörigen mitteilen?

In erster Linie möchte ich ihnen meine grosse Anerkennung für eine Tätigkeit aussprechen, die oft in Verborgenen stattfindet und sie ermutigen, ihre Aufgabe fortzusetzen, indem ich ihnen zeige, dass ihre Unterstützung einen solidarischen und bedeutenden Beitrag zu unserer Alterspolitik leistet.



Isabelle Chassot.

NEWS UND VERANSTALTUNGEN VON PA-F

GENERALVERSAMMLUNG UND FILMVORFÜHRUNG

Seit 2019 wird die Generalversammlung von PA-F zusammen mit einer öffentlichen Veranstaltung organisiert. Am kommenden Samstag, den 17. September, lädt PA-F um 14:15 Uhr zur Vorführung des mehrfach ausgezeichneten Films « Schwesterlein » (1h39, mit französischen Untertiteln, Altersbeschränkung 12 Jahre) im Cinemotion Rex in Freiburg ein.

Dieser Spielfilm handelt von der Beziehung zwischen einem Bruder, der ein berühmter deutscher Theaterschauspieler ist und an Leukämie erkrankt, sowie seiner Schwester, einer brillanten Dramaturgin, die ihr Bestes tut, um ihn durch die Strapazen der Krankheit zu begleiten und ihn wieder auf die Bühne zu bringen.

Sehen Sie sich den [Trailer](#) an und hören sie ein [Interview mit den Regisseurinnen!](#)

Im Anschluss an die Filmvorführung besteht die Möglichkeit, sich bei Kaffee und Tee sowie leckerem Kuchen auszutauschen, der in der Confiserie Rex in Freiburg angeboten wird.



Ausschnitte aus «Schwesterlein» (2020)

Um sich anzumelden, füllen Sie das Online-Formular auf der PA-F-Website aus, schicken Sie eine E-Mail an info@pa-f.ch oder rufen Sie unter 026 429 60 35 an (solange Plätze frei sind). Kostenlose Veranstaltung.

Weitere Informationen auf [unserer Website](#) oder durch Scannen des QR-Codes:



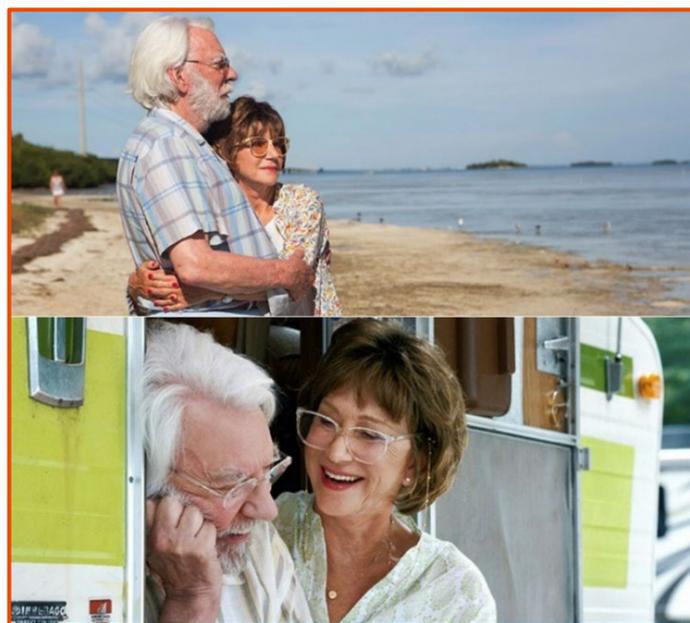
INTERKANTONALER TAG DER BETREUENDEN ANGEHÖRIGEN

TAG DER BETREUENDEN ANGEHÖRIGEN
30. OKTOBER 2022



#dankeangehoerige

Reservieren Sie sich den Sonntag, 30. Oktober, für den Interkantonalen Tag der betreuenden Angehörigen. Besuchen Sie eine oder mehrere Veranstaltungen, die an diesem wichtigen Tag, an dem das Engagement der betreuenden Angehörigen gefeiert wird, angeboten werden: Tauschen Sie sich mit VertreterInnen des politischen und sozial-gesundheitlichen Netzwerks des Kantons Freiburg an Diskussions-tischen aus und/oder amüsieren Sie sich mit dem Film « Das Leuchten der Erinnerung ».



Zwei Bilder des Films «Das Leuchten der Erinnerung» (2017)

Bei dieser siebten Ausgabe findet die Veranstaltung an zwei Orten von 13 Uhr bis 17:30 Uhr statt:

- Freiburg: Ancienne Gare / Nouveau Monde und Cinemotion Rex
- Morat: Begegnungszentrum der FEG und Feuerwehrmagazin n°1

Alle Informationen (Zeitpläne, Programm, Anmeldung) finden Sie auf [folgender Website](#) und in Kürze auch auf der Website von PA-F

HOTLINE AN-GEHÖR-IGE

 **058 806 26 26**

Wir sind aktuell in der fünften und letzten Phase des Projekts Hotline An-gehör-ige, die das Bestehen und das Funktionieren der telefonischen Permanence ab 2023 anstrebt und darauf abzielt, die Kommunikation auf der Hotline An-gehör-ige zu verstärken. Die zuständige Arbeitsgruppe trifft sich im kommenden Herbst ein letztes Mal, um ein Fazit über das Projekt und die Zusammenarbeit zu ziehen.

An-gehör-ige ist nun auch auf Instagram zu finden. Besuchen Sie die Seite und zögern sie nicht, sie zu abonnieren, zu kommentieren und den Inhalt zu teilen.



Instagram



15 Publications
30 Followers
49 Abonnements

Proch-écoute - An-gehör-ige
 Hotline fribourgeoise officielle dédiée aux proches aidant-e-s.
 Écoute, Information, Orientation (F-D)
 058 806 26 26... plus
www.proch-ecoute.ch/

Proches Aidants Fribourg
 Événement public gratuit de son AG
 Projection du film
"Petite sœur"
Samedi 17 sept. 2022 14h15-16h00
 Cinéma des Frères 88, de la Parade 2 1700 Fribourg
 Informations: www.proch-ecoute.ch/
 Incriptions: 058 806 26 26

Proches Aidants Fribourg
 Événement public gratuit de son AG
 Projection du film
"Schwesterlein"
Samstag 17. Sept. 2022 14:15-16:00
 Cinéma des Frères 88, de la Parade 2 1700 Fribourg
 Informations: www.proch-ecoute.ch/
 Anmeldungen: 058 806 26 26

Mes parents âgés peinent avec le ménage et l'hygiène. Comment faire appel de l'aide.
 Sie erreichen uns unter **058 806 26 26** 14-18 Uhr: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
 Proch-écoute An-gehör-ige www.proch-ecoute.ch www.an-gehor-ige.ch

Meine betagten Eltern haben Schwierigkeiten mit dem Haushalt und der Körperpflege und lehnen Hilfe ab. Was kann man tun?
 Sie erreichen uns unter **058 806 26 26** 14-18 Uhr: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
 An-gehör-ige www.an-gehor-ige.ch www.proch-ecoute.ch

Mon époux malade a toujours plus besoin de moi. Comment éviter fatigue et tensions?
 Appelez le **058 806 26 26** De 14 à 18h: lundi, mardi, jeudi, vendredi
 Proch-écoute An-gehör-ige www.proch-ecoute.ch www.an-gehor-ige.ch

Mein kranker Ehemann braucht mich immer mehr. Wie kann man Müdigkeit und Spannungen vermeiden?
 Sie erreichen uns unter **058 806 26 26** 14-18 Uhr: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
 An-gehör-ige www.an-gehor-ige.ch www.proch-ecoute.ch

Dank meiner Unterstützung kann meine 81-jährige Mutter alleine leben. Habe ich Anspruch auf finanzielle Unterstützung?
 Sie erreichen uns unter **058 806 26 26** 14-18 Uhr: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
 An-gehör-ige www.an-gehor-ige.ch www.proch-ecoute.ch

Ma mère de 81 ans vit seule grâce à mon soutien. Ai-je droit à une aide financière?
 Appelez le **058 806 26 26** De 14 à 18h: lundi, mardi, jeudi, vendredi
 Proch-écoute An-gehör-ige www.proch-ecoute.ch www.an-gehor-ige.ch

Proch-écoute An-gehör-ige
 Le pour vous qui aidez une proche
 Da für alle die Angehörige betreuen
058 806 26 26

Proch-écoute An-gehör-ige
 Le pour vous qui aidez une proche
 Da für alle die Angehörige betreuen
058 806 26 26

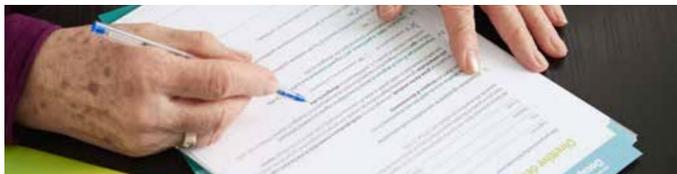
Proch-écoute An-gehör-ige
 Le pour vous qui aidez une proche
 Da für alle die Angehörige betreuen
058 806 26 26

AGENDA:

Entdecken Sie in den kommenden Monaten folgende Angebote im Kanton Freiburg:

- ANGEBOTE DER NETZWERKPARTNERINNEN UND -PARTNER

PRO SENECTUTE FREIBOURG STELLT NEUE DIENSTLEISTUNGEN FÜR BETREUENDE ANGEHÖRIGE ZUR VERFÜGUNG



Docupass:

Wollen Sie Ihre Anliegen, Bedürfnisse und Forderungen für den Ernstfall festhalten. Mit der Patientenverfügung, der Anordnung für den Todesfall und dem Vorsorgeauftrag können Sie Ihre persönliche Vorsorge treffen.

Datum und Zeit: Dienstag, den 8. November 2022, 09:00-11:00.

Ort: Pro Senectute Freiburg, Passage du Cardinal 18, Freiburg.

Kosten: CHF 11.-



Kostenlose Sozialberatung auf Deutsch und Französisch für Personen über 60 Jahre mit Wohnsitz im Kanton Freiburg und für ihre betreuenden Angehörigen.

- KURSE UND WEITERBILDUNGEN

EINE GRUPPE, UM SICH BESSER ZU FÜHLEN, UM BESSER HELFEN ZU KÖNNEN (AEMMA)

Haben Sie Schwierigkeiten das Verhalten Ihrer erkrankten angehörigen Person zu verstehen oder mit Ihrer angehörigen Person zu kommunizieren? Fühlen Sie sich manchmal von der Person mit Gedächtnisproblemen genervt, mehr als Ihnen lieb ist? Haben Sie keine Zeit mehr um sich auszuruhen oder um andere zu treffen, die Sie gerne haben?

Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, Kenntnisse und Strategien zu erlernen für mehr Gelassenheit im Alltag. Die Hochschule für Gesundheit und ihre Partner organisieren den siebenteiligen Kurs (zu jeweils 3h) in regelmässigen Abständen und mit einer kleinen Gruppe von 5-10 Angehörigen, die von einer Fachperson geleitet wird. Der Kurs wird in Deutsch und Französisch durchgeführt.



Informationen:

Eugénie Terrapon (FR),
eugenie.terrapon@hefr.ch, 026 429 60 28
Stephanie Kipfer (DE),
stephanie.kipfer@hefr.ch, 026 429 60 40
Oder www.hedsfr.ch/aemma.

KURS «REGARDS» - DIE FAMILIE IM GARTEN

Der Kurs « Regards » ist eine Weiterbildung über Validation bei der Begleitung von Personen mit Gedächtnisproblemen. Bei der Weiterbildung geht es darum, das Verhalten der Person mit Gedächtnisproblemen besser zu verstehen, eine verbale und nonverbale Kommunikation mit der desorientierten Person zu entwickeln und Sie als betreuende Angehörige zu begleiten.

Nächste Kurse: 17. Und 24. September 2021.



Regards

Approche de l'accompagnement de personnes touché par la maladie d'Alzheimer ou autres troubles cognitifs

Informationen:

Mail direction@la-famille-au-jardin.ch
Telefon: 026 321 20 13
Website: [hier](#)

SIE HABEN DAS WORT!

Carole, Malvina und Diego sind betreuende und betreute Angehörige.

Sie wurden interviewt von Marie Clément

Wir sind Carole und Malvina, Mutter und Schwester von Diego, der 2015 auf einer Reise mit FreundInnen auf Zypern Opfer eines Quad-Unfalls wurde. Diego wurde am Tag des Unfalls in ein Krankenhaus eingewiesen. Wir nahmen sofort ein Flugzeug und erhielten erst Informationen zu seinem Zustand, als wir vor Ort ankamen. Wir wussten bis dahin nicht einmal, ob er noch lebte. Im Nachhinein ist es unmöglich zu erklären, wie wir diese Situation überstanden haben. Wir waren wie ausser uns und handelten mechanisch. Beispielsweise packten wir irgendwelche Kleider in den Koffer bevor wir losgingen, und obwohl es Hochsommer war packten wir auch Winterkleider – wir wussten einfach, dass wir den Koffer füllen mussten. Als wir mitten in der Nacht ankamen, waren wir fast schon erleichtert, Diego im Spital zu sehen, wir fühlten uns aber wie im Film. Wir kamen in einen Saal, in dem mindestens 40 junge TouristInnen und Einheimische mit Schädel-Hirn-Trauma in Betten lagen. Wir hörten nur den Lärm der Maschinen... die Familien der Betroffenen wohnten Tag und Nacht im Spital und unterstützten sich gegenseitig. In der ersten Woche waren es tatsächlich die Solidarität und die engen Beziehungen, die wir aufbauen konnten, die uns über Wasser gehalten haben. Nach mehreren unvorhersehbaren Ereignissen konnten wir Diego dann nach sieben Tagen endlich mit der REGA in die Schweiz zurückfliegen.

Darauf folgte zweieinhalb Jahre lang ein regelrechter Kampf, sowohl für Diego als auch für uns. Weil sein Fall sehr komplex war und er ein Frontallappen-Syndrom erlitt (dies umfasst Aggressivität, Kontrollverlust und minimales Bewusstsein) wollte sich keine Institution seiner annehmen und alle schlossen ihre Türen. Diego musste von Spital zu Spital überwiesen werden, er kam von Institution zu Institution, bis er zum Schluss in der Psychiatrie landete. Weil niemand wusste, was zu tun war, war die Pflege nicht an Diego angepasst und wir erlebten viele sehr angespannte Situationen. Für das Pflegepersonal waren wir «müde Eltern», sie hörten uns nicht zu und niemand wollte die volle Verantwortung und somit unsere Rolle übernehmen.

Man sagte uns immer: «Machen Sie sich keine Sorgen, wir hören Sie.» Aber was wir brauchten, war, dass man uns versteht.

In diesem ganzen Spital-Parcours lernten wir aber dennoch wichtige Schlüsselpersonen kennen - im CHUV, im REHAB und im Kantonsspital Freiburg - beispielsweise den Professor Annoni, der uns immer zuhörte, unsere Meinungen miteinbezog, gerade wenn es sich um Medikation handelte, die wir für inadäquat hielten.

Malvina erzählt, wie sie diese Jahre von Spitalaufenthalten erlebte: «Ehrlich gesagt kann ich gar nicht genau sagen, wie ich diese zweieinhalb Jahre erlebt habe. Ich weiss nur, dass ich im Autopilot war. Jeder Tag war wie ein Notfall. Ich ging Diego drei Mal pro Woche am anderen Ende der Schweiz besuchen, ich pausierte mein restliches Leben und ich weiss rückblickend gar nicht, wie ich es geschafft habe, mein Studium zu beenden. Ich glaube, dass mich vor allem der Glaube und die Hoffnung daran, dass Diego es schafft, durch diese Zeit gebracht haben. Ich wurde auch sehr impulsiv, weil

ich mich im Gegensatz zu meinen Eltern nicht vernünftig verhalten musste. Ich fällte viele Entscheidungen, und auch wenn einige schwer zu fällen waren, habe ich nie an ihnen gezweifelt.»

Carole erklärt ebenfalls, wie sie diese Zeit erlebte: «Ich weiss auch nicht genau, wie ich das durchgestanden habe. Ich habe vollzeit gearbeitet und musste dann jeweils die halbe Schweiz durchqueren, um ihn zu besuchen, und dann konnten wir nur fünf Minuten bleiben, weil er uns nicht sehen wollte. Wir haben es immer priorisiert, seine Emotionen zu respektieren. Wir waren häufig enttäuscht und haben viel geweint. Wir sind mit der Situation so gut wie möglich umgegangen, wir haben manchmal auch zum Alkohol gegriffen, um uns zu betäuben. Im Gegensatz zu meiner Tochter, die sehr wagemutig war, hatte ich häufig Angst. Aber ich habe Malvina immer in ihren Entscheidungen unterstützt, und als sie entschied, dass Diego nach Hause kommen sollte, habe ich ihr vertraut. Ich möchte Folgendes gerne hinzufügen:

«Für Diego war seine Schwester die beste Medizin, die er hatte».

Im Dezember 2017, nach zweieinhalb Jahren «Spital-Tourismus» konnte Diego seiner Schwester Malvina sei Dank zurück nach Hause kehren und wir begannen einen zweiten langen Weg zusammen. Wir fanden beide spontan unsere Rollen und konnten vor allem immer aufeinander zählen.



Malvina und Diego mit einem Lachen im Gesicht, aufgenommen von Marie Clément nach dem Interview

Malvina: Ich habe alle wichtigen Informationen zu Medikamenten und dem Frontallappen-Syndrom gesucht, während Mama sich vor allem um die Administration und die Pflege von Diego kümmerte. Papa hat uns während Krisen, die alle zwei bis drei Tage auftraten und mehrere Stunden dauerten den Rücken freigehalten. Mama und ich hatten eine mütterliche Art, mit der wir gut mit ihm

kommunizieren konnten, während Papa stundenlang neben Diegos Bett bleiben konnte, um ihn mit seiner Nähe zu unterstützen. Wir hatten Glück, denn unsere Grossmutter war auch sehr präsent und Diego war auch von seinen FreundInnen umgeben.

Carole: «Als er zurück nach Hause gekommen ist, habe ich aufgehört zu arbeiten, um ihm die besten Umstände bieten zu können. Ich habe meine Karriere aufgegeben, weil er Tag und Nacht betreut werden musste.». Das Schwerste war, dass wir nie sicher waren, ob wir ihm Gutes oder Schlechtes taten. Zum Beispiel wussten wir wenn er uns wegschickte nicht, ob er wirklich genug von uns hatte, ob er Schmerzen hatte oder ob er etwas brauchte. Weil er alles spürte, versuchten wir immer positiv und stark zu bleiben, und wenn wir es nicht mehr schafften, wechselten wir uns ab.

Zuhause hat Diego sich schnell wieder eingelebt. Auch wenn er keine Erinnerungen an sein Leben vor dem Unfall hatte, konnte er sich instinktiv an das Haus erinnern. Zum Beispiel erkannte er seine Katze sofort wieder, und deren Präsenz war für Diego sehr therapeutisch. Trotzdem hatte er immer wieder Krisen, mit denen wir nur schwer umgehen konnten. Glücklicherweise sind diese abgeflacht, als wir die Medikamente reduziert haben.

Nach zwei Jahren Rehabilitation Zuhause hat uns Professor Annoni vorgeschlagen, dass Diego Logopädie machen sollte, um das Sprechen, Lesen und Schreiben wieder zu erlernen. Er hatte das Glück, dass er zur ambulanten Behandlung am Kantonsspital Freiburg Meyriez von Frau Barbara Macedo angenommen wurde, die ihm eine richtige Möglichkeit des Wieder-Lernens geben konnte. Nach diesen wichtigen Etappen wurde er im Januar 2020 bei Polyval engagiert (ein Atelier für Menschen mit Behinderung und Personen in schweren sozialen Lagen). Zum ersten Mal seit Jahren war er nicht von Pflegenden umgeben, sondern hatte Vorgesetzte, und das hat alles verändert. Wir waren die glücklichsten Personen der Welt, weil wir seit 2017 an alle Türen geklopft hatten, um eine Lösung zu finden, aber alle bisherigen Versuche wurden abgelehnt. Als Diego sich in die Arbeitswelt eingelebt hatte, war die Entwicklung gewaltig. Er konnte wieder Selbstvertrauen fassen. 2022 beendete er seine Arbeit bei Polyval und widmete sich ganz unserem Verein.

Während dieser Zeit haben uns verschiedene Dinge geholfen.

«Zuerst haben wir immer alles von Herzen gemacht, nicht etwa mit unseren Kompetenzen oder unserem Wissen, sondern instinktiv, mit Liebe und manchmal auch Wut».

Wir hatten das Glück, eine enge Familie zu sein. Carole fügt hinzu «Mein Mann und ich waren getrennt und jeder ging seiner Wege. Wir mussten wieder lernen, jeden Tag miteinander zu kommunizieren. Wir haben viel miteinander gesprochen, was uns geholfen hat. Jetzt kann Diego an diesen Diskussionen teilnehmen und wir verstecken nichts vor ihm. Ich hatte unglaubliches Glück, denn ich hatte Malvina, die meine persönliche kleine Hotline war. Ich konnte ihr jeden Tag anrufen und ihr von meinem Tag erzählen, was mir unglaublich geholfen hat. Wir erlebten solch unfassbare Situationen, dass es uns manchmal schwerfiel, diese mit Aussenstehenden zu teilen. Ich glaube, dass die Hotline Angehörige ein sehr wichtiger Ansatz ist, damit die betreuenden Angehörigen einfach einmal anrufen können, um ihre Erlebnisse abzuladen.» Es gibt auch Sätze und Personen, die uns unterstützt haben. Beispielsweise hatten wir einmal eine Sitzung mit dem Verein «Fragile», wo man uns gesagt hat, dass ein Schädel-Hirn-Trauma nicht degenerativ sein könne. Dieser Satz hat uns ermutigt, denn jedes Mal, als wir Diego Rückschritte machen sahen, konnten

wir sicher sein, dass es nicht das Schädel-Hirn-Trauma war, sondern dass es sich um etwas anderes handeln musste. Nun haben wir die «Association 2015» gegründet (ein nicht-lukrativer Verein, der sich für soziale, professionelle, berufliche und therapeutische Integration und Inklusion einsetzt).

Heute ist es Diego, der in der Werkstatt die Verantwortung trägt, der Ideen hat und schliesslich hätten wir dies alles nie zusammen kreiert, wenn er diesen Unfall nicht gehabt hätte. Die Gründung dieser Werkstatt hat diesen ganzen Geschehnissen einen Sinn gegeben.

Diego erklärt die Bedeutung dieses Vereins: «Wir haben den Verein 2015 gegründet, um den Menschen, die das Gleiche wie ich erlebt haben, einen Energieschub zu geben. Ich hatte Glück, meine Mutter und Schwester zu haben, denn die beiden haben wirklich einen Krieg geführt. Alles was sie für mich getan haben, würde ich gerne an andere Menschen zurückgeben, damit sie wieder leben können. Ich habe schliesslich ein gutes Kartenset erhalten und ich wünschte, ich könnte eine gute Karte nach dem anderen zurückgeben». Rückblickend betrachtet ist dieser Weg spannend, auch wenn es manchmal immer noch schwierig ist, und wir haben neue Fähigkeiten wie Empathie oder Geduld entwickelt.

Wenn wir eine Botschaft an betreuende Angehörige übermitteln würden, wäre sie, dass sie die Hoffnung nicht aufgeben sollen und keine Angst davor haben sollen, sich zu äussern. Jeder und jede von uns kann von einem Tag auf den anderen zur/zum betreuenden Angehörigen werden und alles, was wir zu sagen haben, ist wichtig.

Carole fügt hinzu: «Der interkantonale Tag der betreuenden Angehörigen war auch für mich sehr gewinnbringend. Als ich das erste Mal eingeladen wurde, habe ich mich nicht sehr wohl gefühlt und diese Rolle als betreuende Angehörige war schwer zu akzeptieren, aber jetzt sage ich es gerne und bin überzeugt, dass meine Rolle durch den Verein erweitert wird. An diesem Tag habe ich gemerkt, dass mein Leben nicht vorbei ist, obwohl ich betreuende Angehörige bin.»

Wir möchten auch eine Botschaft an die kantonalen Behörden richten, denn es ist wichtig, dass Menschen mit Behinderungen aktiv an der Wirtschaft teilnehmen, dass sie integriert werden können. Es gibt immer mehr junge Menschen, die davon betroffen sind. Man muss die Ressourcen für eine "Inklusion von Menschen mit Behinderung" bereitstellen. Und von Seite der betreuenden Angehörigen: anstatt diesen sogenannten «Schätzen» zu sagen, dass sie sich selbst nicht vergessen sollten und sich Sorge tragen sollten,

«könnte man Veranstaltungen planen, zum Beispiel ein Abendessen, für das auch der Transport organisiert ist, damit sie nichts selber organisieren müssen».

Denn wenn die betreuenden Angehörigen alles selber organisieren müssen, werden sie es vielleicht nicht machen oder der Plan könnte an kleinen Hindernissen scheitern.



Logo der «Association 2015», die von Diego und seinen Verwandten



Seit ich das Glück hatte, einen Platz in einer Werkstatt zu finden, fühle ich mich wohler. Es ähnelt einer normalen Arbeit. Die Betreuung durch meine Vorgesetzten ist gut, sie erklären mir alles. Ich konnte meine logischen Fähigkeiten und mein Gedächtnis trainieren. Heute kann ich Werkstücke herstellen, ohne eine Vorlage zu haben. Es tut mir gut, beschäftigt zu sein und einen Rhythmus zu haben. Ich tue meinen Vorgesetzten gerne einen Gefallen, denn es motiviert mich. Heute muss ich nicht mehr nur einkaufen gehen oder Spiele erfinden! Ich habe meine Arbeit.

Erfahrungsbericht von Diego, 30 Jahre alt
(Person mit Schädelhirn-Trauma nach einem Unfall im Jahr 2015)

ZU IHREN DIENSTEN

Um Ihnen den bestmöglichen Service garantieren zu können, aktualisieren wir weiterhin eine Vielzahl von Informationen auf unserer Website. Sie finden u. a. aktualisierte Informationen über Pauschalentschädigungen wie auch die vollständige Aktualisierung der Rubrik "Hilfe finden".

- Besuchen Sie unsere Website: <https://www.pa-f.ch/fr> oder scannen Sie den QR-Code
- Sie können uns unter der folgenden Adresse kontaktieren:
 - Proches Aidants Fribourg (PA-F), 1700 Fribourg
 - Mailadresse: info@pa-f.ch
- Wenn Sie uns unterstützen wollen, besuchen Sie <https://www.pa-f.ch/de/nous-soutenir>
- Die Hotline für betreuende Angehörige « An-gehör-ige » erreichen Sie unter 058 806 26 26



(Dies ist eine Vereinsadresse, wofür kein Strassenname verwendet werden muss)

HERZLICHEN DANK! WIR FREUEN UNS, SIE ZU UNSEREN LESERINNEN ZÄHLEN ZU DÜRFEN!

© PA-F_2022, Alle Rechte vorbehalten.

Titelfotos (in der Reihenfolge):

Treffen des Netzes im Rahmen der Hotline für Angehörige am 4. April 2022 in Villars-sur-Glâne	Ausstrahlung des Films « La Forêt de mon père » (2019), 23 März 2022 in Bulle
Malvina und ihr Bruder Diego, die von Marie Clément interviewt wurden, am 29. Juni 2022 in Freiburg	Racletteabend mit deutschsprachigen betreuenden Angehörigen aus Freiburg, 8 April 2022 bei Murten

Falls Sie das Journal für betreuende Angehörige nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie die Nachricht «Stop journal» an info@pa-f.ch.

UNTERSTÜTZER VON PA-F

PA-F dankt herzlich allen Institutionen, die PA-F Mitglieder sind, für Ihre Unterstützung:



AFISA-VFAS



Association fribourgeoise action et accompagnement psychiatrique
Freiburgische Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie



alzheimer
Fribourg Freiburg



Votre assistance à domicile

Croix-Rouge fribourgeoise
Freiburgisches Rotes Kreuz
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



LA FAMILLE AU JARDIN
Foyer de jour pour personnes atteintes de troubles de la mémoire



les Ligues de santé
du canton de Fribourg
die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg

pro infirmis

PRO
SENECTUTE

DIE FAMILIE IM GARTEN
Tagesstätte für Personen die an
Gedächtnisstörungen leiden



fondation
PROXY
pour les proches aidants



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

RSL GNS
RÉSEAU SANTÉ DU LAC - GESUNDHEITSNETZ SEE
AVEC NOUS CHEZ VOUS - MIT UNS ZU HAUSE



Vereinigung Wachen und Begleiten
WABE
Deutschfreiburg



VALM
Veiller, Accompagner Là et Maintenant



An·gehör·ige

Da für alle, die Angehörige betreuen

Ich bin für
ihn da und
An·gehör·ige
für mich.

Suzanne, Ehepartnerin von
Henri, mit Alzheimer



Scannez-moi
pour découvrir
des histoires
de proches
aidant-e-s



@Proch'écoute - An'gehör'ige

058 806 26 26

www.an-gehor-ige.ch



Helfen Sie einer angehörigen Person, die in ihrer Gesundheit oder Unabhängigkeit beeinträchtigt ist?

An·gehör·ige ist die Telefon-Hotline des Kantons Freiburg für sie, die pflegenden Angehörigen. Die Hotline wird vom Verein PA-F* geführt. Bei dieser Hotline hört man Ihnen zu und bietet Ihnen Informationen und eine Orientierungshilfe über die verfügbaren und an Ihre Bedürfnisse angepassten Dienstleistungen des Gesundheits- und Sozialnetzes.

*Pflegende Angehörige Freiburg

«Dank der ausgezeichneten Kenntnisse von An·gehör·ige über die verschiedenen Organisationen im Gesundheits- und Sozialbereich des Kantons Freiburg, habe ich hilfreiche Informationen und Orientierung erhalten.»

Pierre, Partner von Béatrice, die von Demenz betroffen ist

«Die Fachpersonen der Hotline verfügen über spezifische Kompetenzen für die Begleitung von pflegenden Angehörigen. Sie haben mich mit Wohlwollen und ohne Verurteilung angehört und unterstützt.»

Sophie, Tochter von Stéphane, der mit einer Behinderung lebt

Sie erreichen uns unter
058 806 26 26

Zeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag
und Freitag
14-18 Uhr



An·gehör·ige

www.an-gehor-ige.ch

