



Newsletter 6/2021



Chères et chers proches aidant-e-s, membres des institutions de soutien et personnes concernées par la proche aide,

À l'aube de cette nouvelle saison automnale, nous espérons que vous ainsi que vos proches vous portez bien. Nous sommes très impatient-e-s de pouvoir très prochainement organiser des activités conviviales afin de nous retrouver malgré la prolongation de la crise sanitaire.

Dans cette nouvelle newsletter de PA-F, nous dressons un bilan de la dernière Assemblée générale de notre association suite à laquelle une cinquantaine de personnes a pris part au spectacle interactif bilingue « Ma vie de proche aidant-e ». Ce fut un beau succès et un moment chaleureux précieux retrouvé avec les proches aidant-e-s après des mois de « diète » sociale liée à la pandémie actuelle. Quel plaisir d'avoir partagé après la représentation quelques agapes ensemble et avec les deux troupes de comédien-ne-s !

Retrouvez aussi dans cette 6ème édition une nouvelle capsule vidéo d'un papa proche aidant d'un fils souffrant d'un handicap et atteint de troubles psychiques visible sur la page de Proch-écoute et nos réseaux sociaux ainsi que les prochaines perspectives du projet Hotline-Proches.

Comme l'échéance approche à grand pas, nous espérons vous retrouver nombreuses et nombreux à la Journée intercantonale des proches aidant-e-s samedi 30 octobre pour échanger autour de thématiques qui permettront de connaître davantage vos besoins en tant que proches pour mieux les visibiliser et les accompagner par la suite.

Et découvrez bien-sûr les autres cours, conférences, nouvelles prestations des partenaires du réseau fribourgeois à l'attention des proches aidant-e-s ainsi que le témoignage d'une proche aidante d'un mari atteint de la maladie d'Alzheimer et l'entretien d'une professionnelle du Réseau de santé de la Singine.

Très bonne lecture !

Bien cordialement,

Sandrine Pihet, présidente de PA-F

Sabine Jacot, soutien à la présidence de PA-F ; Camille Budon, responsable communication de PA-F ; Sabine Corzani, membre du comité de PA-F



Liebe betreuende Angehörige, Mitglieder von Institutionen und Personen, die betreuende Angehörige unterstützen

Wir hoffen, dass es Ihnen und Ihren Angehörigen zum Herbstbeginn gut geht. Wir freuen uns darauf, bald einige Aktivitäten zu organisieren, wo wir zusammenkommen können, trotz der anhaltenden Gesundheitskrise.

In dieser neuen Ausgabe des PA-F Newsletters, ziehen wir eine Bilanz zur letzten Generalversammlung von PA-F, gefolgt vom interaktiven zweisprachigen Spektakel « Mein Leben als betreuende angehörige Person », an dem ungefähr 50 Personen teilgenommen haben. Es war ein voller Erfolg und ein wertvoller geselliger Moment mit den betreuenden Angehörigen, nach all den Monaten der sozialen «Diät» aufgrund der aktuellen Pandemie. Es war eine Freude nach der Vorstellung zusammen mit den zwei Theatergruppen ein Apéro zu genießen!

In der 6. Ausgabe des Newsletters finden Sie Informationen zu den nächsten Schritten der Hotline An-gehör-ige und einen neuen Videoclip eines betreuenden Vaters, der seinen Sohn mit einem Handicap und psychischen Problemen betreut. Der Clip kann auf der Internetseite von An-gehör-ige und unseren sozialen Netzwerken angeschaut werden.

Der Tag rückt immer näher und wir hoffen, dass wir Sie zahlreich begrüßen dürfen am interkantonalen Tag der betreuenden Angehörigen am Samstag 30. Oktober. An diesem Halbttag können Sie sich über Ihre Bedürfnisse als betreuende Angehörige austauschen, um diese sichtbarer zu machen, damit betreuende Angehörige entsprechend unterstützt werden können.

Entdecken Sie auch die anderen Kurse, Vorträge und neuen Dienstleistungen für betreuende Angehörige von unseren Partnerinnen und Partnern im Freiburger Netzwerk. Zudem finden Sie die Erfahrungsberichte einer betreuenden Angehörigen, die ihren Ehemann mit Alzheimer betreut und den Bericht einer Fachperson aus dem Gesundheitsnetz Sense.

Viel Spass beim Lesen!

Herzliche Grüsse

Sandrine Pihet, Präsidentin von PA-F

Sabine Jacot, Unterstützung des Präsidiums, Camille Budon, verantwortlich für die Kommunikation bei PA-F ; Sabine Corzani, Mitglied des Komitees von PA-F

Retour en image sur le théâtre interactif bilingue « Ma vie de proche aidant-e » le 15 septembre 2021 à l'occasion de l'Assemblée générale de PA-F

Quelle réjouissance sincère d'avoir pu organiser en présentiel notre Assemblée générale et son évènement public annuel. Il s'est démarqué car, pour la première fois en Suisse, une représentation bilingue du théâtre interactif des deux troupes romande et germanophone *Le Théâtre du Récit* de Lausanne et le *Playback Theater* de Zürich a eu lieu.



Nous avons été tant amusé-e-s qu'ému-e-s par des mises en scène jouées avec humour et justesse par les comédien-ne-s et les deux maîtresses de cérémonie. Elles ont délivré le quotidien des proches aidant-e-s pleinement investi-e-s auprès de leur parents malades ou atteints dans leur autonomie, le tout dans une atmosphère chaleureuse et bienveillante.

Un grand merci à toutes les personnes présentes sur scène et dans le public pour ce moment de partage réjouissant et très agréable !

Retrouvez toutes les photos de l'évènement [ici](#).



Ein Rückblick in Bildern zum interaktiven zweisprachigen Theater « Ma vie de proche aidant-e » vom 15. September 2021 im Rahmen der Generalversammlung von PA-F

Es war uns eine grosse Freude, dass wir die Generalversammlung und die jährliche öffentliche Veranstaltung vor Ort durchführen konnten. Es war ganz besonders, da die zwei Theatergruppen Théâtre du Récita aus Lausanne und das Playback Theater aus Zürich, zum ersten Mal in der Schweiz ein zweisprachiges interaktives Theater zusammen aufführten.



Wir waren amüsiert und gleichzeitig bewegt von den humorvollen und treffenden Inszenierungen der Schauspielerinnen und Schauspieler sowie den zwei Zeremonienmeisterinnen. Sie haben den Alltag von betreuenden Angehörigen, die sich stark für eine erkrankte oder in ihrer Autonomie eingeschränkten Person engagieren, in einer warmen und fürsorglichen Atmosphäre dargestellt.

Ein grosses Dankeschön an alle Personen auf der Bühne und im Publikum für diesen schönen und geselligen Moment, den wir zusammen verbringen durften.

Alle Fotos von der Veranstaltung finden Sie [hier](#).



Journée intercantonale des proches aidant-e-s : enjeux et objectifs de cette journée

6^e JOURNÉE INTERCANTONALE DES PROCHES AIDANT-E-S

SAMEDI 30 OCTOBRE 2021 DE 13H00 À 17H30

Ancienne Gare, Esplanade de l'Ancienne-Gare 3, 1700 Fribourg



Depuis 6 ans, nos autorités cantonales s'associent à la **Journée intercantonale des Proches aidant-e-s**. Elle est l'occasion pour nos autorités et différentes organisations de soutien aux proches aidant-e-s de vous remercier pour votre engagement à œuvrer au quotidien à la qualité de vie et à l'autonomie de votre parent atteint-e dans sa santé ou son autonomie. Et cette journée est aussi l'occasion de vous inviter à une rencontre et à prendre part aux manifestations mises en place pour l'occasion.

Nous avons donc le plaisir de vous relayer cette invitation à prendre part à la journée intercantonale des proches aidant-e-s qui aura lieu le **30 octobre 2021 après-midi**. La manifestation débutera à **13h00** à l'**Ancienne Gare** de Fribourg par un accueil. **De 13h30 à 15h30**, l'échange sera de mise autour de tables de discussion qui seront animées par plusieurs personnalités de notre canton. De 16h00 à 17h30, vous pourrez assister à une conférence de Dre Rosette Poletti : « Les proches aidant-e-s, ces héros et héroïnes du quotidien. Prévenir la fatigue de la compassion ». Retrouvez tous les détails de cet événement sur le [site de PA-F](#) et inscrivez-vous par email à info@pa-f.ch.

Echanger, c'est ouvrir le dialogue, mais c'est également s'enrichir mutuellement de nos expériences, c'est mieux comprendre l'évolution des besoins des proches et c'est aussi l'occasion de faire mieux connaître les offres de soutien qui leur sont proposées.

Nous espérons que cette nouvelle édition sera placée sous le signe de la rencontre, de l'échange, de la confiance et de la convivialité. Nous nous réjouissons de vous rencontrer nombreuses et nombreux prochainement à cette occasion.

Interkantonaler Tag der betreuenden Angehörigen: Themen und Ziel des Tages

6. INTERKANTONALER TAG DER BETREUENDEN ANGEHÖRIGEN

SAMSTAG, 30. OKTOBER 2021, 13 BIS 17.30 UHR

Ancienne Gare, Esplanade de l'Ancienne-Gare 3, 1700 Freiburg



Seit sechs Jahren beteiligen sich unsere kantonalen Behörden am **interkantonalen Tag der betreuenden Angehörigen**. Unsere Behörden und die verschiedenen Organisationen zur Unterstützung betreuender und pflegender Angehöriger nutzen diesen Tag, um Ihnen für die Hingabe zu danken, mit der Sie sich tagtäglich für die Lebensqualität und die Autonomie Ihrer angehörigen Person einsetzen, die in ihrer Gesundheit oder Autonomie beeinträchtigt ist – und möchten Sie deshalb zu dieser Veranstaltung einladen, die aus diesem Anlass organisiert wird.

Wir freuen uns, Ihnen die Einladung zur Teilnahme am interkantonalen Tag der betreuenden Angehörigen weiterzuleiten. Die Veranstaltung findet **am Nachmittag des 30. Oktobers 2021** im **Ancienne Gare in Freiburg** statt. Auf dem Programm stehen: ab **13 Uhr** Begrüssung mit Kaffee und Kuchen; von 13.30 bis 15.30 Uhr Diskussions- und Austauschrunden mit verschiedenen Persönlichkeiten aus unserem Kanton; von 16.00 bis 17.30 Uhr der Vortrag von Dr. Rosette Poletti auf Französisch mit dem Titel «Les proches aidant-e-s, ces héros et héroïnes du quotidien. Prévenir la fatigue de la compassion». Alle Details zur Veranstaltung finden Sie auf der [Internetseite von PA-F](#). Sie können sich per E-Mail an info@pa-f.ch.

Sich austauschen heisst, einen Dialog zu eröffnen, aber auch Bereicherung zu erfahren durch den Austausch von Erfahrungen. Zudem erlaubt es, Bedürfnisse von betreuenden Angehörigen besser verstehen zu lernen und es ist auch eine Gelegenheit Unterstützungsangebote für betreuende Angehörige besser kennenzulernen.

Wir hoffen, dass diese neue Ausgabe unter den Zeichen von Begegnung, Austausch, Vertrauen und Geselligkeiten stehen wird. Wir freuen uns darauf, Sie zahlreich bei dieser Veranstaltung anzutreffen.

Hotline Proch-écoute : 1 an d'existence !

La hotline **Proch-écoute/An-gehör-ige** souffle déjà sa 1ère bougie et nous nous réjouissons de l'excellente satisfaction exprimée par les personnes bénéficiant de cette nouvelle prestation. Pour rappel, elle est à disposition des proches aidant-e-s et professionnel-le-s concerné-e-s par la proche aidance.

Pour plus d'infos, rendez-vous sur la page de [Proch-écoute](#) pour consulter de courts témoignages et conseils mensuels et regardez notre dernière [capsule vidéo d'un papa proche aidant](#) !



**Proch-écoute
An-gehör-ige**

Là pour vous qui aidez un-e proche
Da für alle, die Angehörige betreuen

 **058 806 26 26**



La 3ème phase du projet associé à cette hotline a permis de mettre en place tous les éléments nécessaires au fonctionnement de la Hotline Proch-écoute/An-gehör-ige, y compris pour les aspects de communication nécessaires à sa visibilité par son public-cible. L'évaluation menée a montré que la Hotline atteint pleinement son but en termes de réponse aux besoins des proches aidant-e-s. Le groupe de travail cherchera toutefois à encore optimiser certains aspects dans les procédures de fonctionnement et dans la stratégie de communication de manière à mettre en place les mesures nécessaires à la pérennisation de cette prestation. Une rencontre réseau sera également mise sur pied prochainement afin que les organisations actives auprès des proches aidant-e-s puissent échanger mutuellement des informations dans le cadre d'un world café.

Restez donc connecté-e-s !

Un bilan plus complet de cette 1ère année de fonctionnement sera dressé dans une prochaine newsletter.



Hotline An-gehör-ige: einjähriges Bestehen!

Die Hotline **An-gehör-ige/Proch-écoute** kann bereits ihre erste Kerze ausblasen. Wir freuen uns, über die ausgezeichnete Zufriedenheit mit der Hotline von Personen, die diese Dienstleistung genutzt haben. Zur Erinnerung, diese Dienstleistung ist für betreuende Angehörige und Fachpersonen, die in der angehörigen Betreuung tätig sind.

Mehr Infos finden Sie auf der Internetseite von [An-gehör-ige](#). Dort finden Sie zudem kurze Aussagen von betreuenden Angehörigen und monatliche Ratschläge. Schauen Sie sich auch unseren neusten Videoclip an [von einem betreuenden Vater](#).



**Proch-écoute
An-gehör-ige**

Là pour vous qui aidez un-e proche
Da für alle, die Angehörige betreuen

 058 806 26 26



In der dritten Projektphase der Hotline konnten notwendige Elemente eingerichtet werden für den Betrieb der Hotline **An-gehör-ige/Proch-écoute**. Hierzu gehört die Kommunikation, um die Hotline sichtbar zu machen für Personen, die davon profitieren können. Die Evaluation hat gezeigt, dass die Hotline ihren Zweck in Bezug auf die Bedürfnisse von betreuenden Angehörigen voll erfüllt. Die Arbeitsgruppe ist jedoch bemüht, bestimmte Aspekte bezüglich des Betriebs und der Kommunikationsstrategie weiter zu optimieren und die notwendigen Massnahmen zu ergreifen, um das Fortbestehen der Dienstleistung zu gewährleisten.

In naher Zukunft wird zudem ein Netzwerktreffen organisiert, an dem Organisationen, die im Bereich der angehörigen Betreuung aktiv sind, in Rahmen eines **World-Café** Informationen austauschen können. Bleiben Sie also dran!

Ein ausführlicher Bericht zum ersten Betriebsjahr wird in einem nächsten Newsletter erscheinen.



Au programme / Agenda

Ces prochains mois, nous vous invitons à prendre part aux évènements et activités suivants :

In den kommenden Monaten laden wir Sie ein, an den folgenden Veranstaltungen und Aktivitäten teilzunehmen:

Cours et formations / Kurse und Weiterbildungen

Dans les prochains mois, découvrez : / Entdecken Sie, in den nächsten Monaten:

- le cours **AEMMA « Apprendre à être mieux... pour mieux aider »** de la Haute École de Santé de Fribourg / der Kurs AEMMA «**Sich besser fühlen, um besser helfen zu können**» der Hochschule für Gesundheit Freiburg
- le **programme de gymnastique personnalisée DomiGym** mis en place par **ProSenectute** pour encourager la mobilisation même à domicile / **DomiGym** ist ein **individuelles Trainingsprogramm** der **ProSenectute**, mit dem Ziel die **Bewegung zu Hause** zu fördern
- **Gesprächsgruppen für Angehörige** organisé(e) von der **Freiburgischen Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie (AFAAP)**
- le programme de soutien **ProFamille+** créé par le **Réseau Fribourgeois de Santé Mental RFSM** pour les proches de **personnes atteintes de troubles schizophréniques ou bipolaires** / Der Kurs **ProFamille+** vom **Freiburger Netzwerk für Psychische Gesundheit** für betreuende Angehörige einer **Person mit bipolaren oder psychotischen Störungen**



"Apprendre à être mieux... pour mieux aider" (AEMMA)

Du soutien et des outils pour les proches aidant-e-s de personnes vivant à domicile avec une maladie de la mémoire.

En qualité de proche aidant-e, vous avez des difficultés à comprendre les comportements de votre parent malade ou à communiquer avec lui/elle, vous vous énervez contre votre parent plus souvent que vous ne le souhaiteriez, vous ne trouvez plus le temps de souffler ou de voir des personnes qui vous sont chères ? Ce cours vous apportera les connaissances et stratégies nécessaires pour retrouver plus de sérénité. La Haute école de santé Fribourg et ses partenaires organisent périodiquement ce cours de 7 séances de 3h chacune, en petit groupe (5 à 10 personnes), animé par des professionnel-le-s. Le cours existe en français et en allemand.

Les prochains cours auront lieu au **printemps 2022**, vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire ou vous informer en contactant : Sandrine Pihet (F&D), sandrine.pihet@hefr.ch, 079 405 61 07 ; Eugénie Terrapon (F), eugenie.terrapon@hefr.ch, 026 429 60 28 ; Stephanie Kipfer (D), stephanie.kipfer@hefr.ch, 026 429 60 40 et sur www.heds-fr.ch/aemma

Pour plus d'information, cliquez [ici](#). La présidente Sandrine Pihet en parle dans cet [article de presse](#) et dans ce [passage à la télévision](#).

Eine Gruppe, um sich besser zu fühlen, um besser helfen zu können (AEMMA)

Unterstützung und Hilfe für betreuende Angehörige von Menschen mit Demenz, die zu Hause leben.

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 Personen 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.

Der nächste deutschsprachige Kurs ist für **Frühling 2022** geplant. Für mehr Informationen oder um sich für den Kurs anzumelden, können Sie gerne die Kursleiterinnen kontaktieren: Sandrine Pihet (De&Fr), sandrine.pihet@hefr.ch, 079 405 61 07 ; Stephanie Kipfer (De), stephanie.kipfer@hefr.ch, 026 429 60 40 ; Eugénie Terrapon (Fr), eugenie.terrapon@hefr.ch, 026 429 60 28 oder unsere [Internetseite](#) besuchen.



PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE
GEMEINSAM STÄRKER

DomiGym
BOUGER À DOMICILE

DomiGym (ou bouger à domicile) est un programme de gymnastique personnalisée et adapté à domicile!

Vous n'avez pas la possibilité de rejoindre un groupe de gym? Nous vous proposons des rencontres individuelles ou en petit groupe.

Au programme, une leçon de gymnastique douce à votre domicile encadrée par une monitrice expérimentée et formée esa.

Vous avez la possibilité de planifier ensemble le rythme des rencontres (nous vous proposons un cours de 4 leçons hebdomadaires).

Lieu: chez vous à la maison

Jour: mardi après-midi

Durée: 4 leçons de 45 minutes

Votre parent malade ou accidenté-e est dans l'impossibilité de rejoindre un groupe de gym ? **Pro Senectute** vous propose l'offre **DomiGym**, un programme de gymnastique personnalisée pour encourager la mobilisation à domicile. Les informations sur ces leçons (individuelles ou en petits groupes) et sur les inscriptions sont disponibles [ici](#).

Ist es für Ihre erkrankte oder verunfallte angehörige Person nicht möglich an einem Bewegungskurs teilzunehmen?

DomiGym ist ein individuelles Trainingsprogramm der **Pro Senectute**, um die Bewegung zu Hause zu fördern. Unter diesem [Link](#) finden Sie alle Informationen und können sich für die individuellen Lektionen oder auch für kleine Gruppen anmelden.

Möchten Sie an einer Gesprächsgruppe teilnehmen, um mehr über psychische Erkrankungen zu erfahren und sich mit Ihrer Rolle als betreuende angehörige Person auseinander zu setzen?

Sie können sich für die **deutschsprachige Gesprächsgruppe für Angehörige der Freiburgischen Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie (AFAAP)** anmelden. Diese Gesprächsgruppe bietet Angehörigen die Gelegenheit, sich näher über psychische Krankheiten zu informieren und sich seiner Rolle gegenüber dem betroffenen Familienmitglied bewusster zu werden. Gegenseitige Unterstützung und die Möglichkeit sich auch über schwierige Themen auszutauschen können Mut, Zuversicht und Kraft spenden.

Die Gruppe trifft sich immer am ersten Montag im Monat von 19:30 bis 21:00. Alle Infos finden Sie [hier](#).



AFAAP
Freiburgische Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie

GESPRÄCHSGRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE

Das Ziel der Gesprächsgruppe für Angehörige ist es, die Situation von sich und den Betroffenen besser kennen zu lernen, um mit diesem Wissen, die durch psychische Krankheiten betroffenen Personen besser verstehen und begleiten zu können.

Die durch eine Fachperson geleitete Gesprächsgruppe für Angehörige bietet einen vertraulichen und sicheren Rahmen, hilft sich mit anderen Angehörigen auszutauschen, fördert Solidarität, Wissen- und Erfahrungsaustausch untereinander, ermöglicht sich selber Bedürfnisse und Ressourcen sowie der persönlichen Grenzen bewusst zu werden.

Nur für Familien (und Eltern, Partnerinnen und Partner, erwachsene Kinder, Geschwister sowie Freundinnen und Freunde von betroffenen Menschen mit psychischen Krankheiten oder Neuroerkrankungen)

Das Treffen findet jeweils am ersten Montagabend des Monats von 19.30 bis 21.00 Uhr statt.

ANFAAP
Freiburgische Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie
Postfachnummer 5
1300 Freiburg

031 424 15 14
info@afaap.ch
www.afaap.ch

ProFamille+, un programme de soutien pour les **proches de personnes atteintes de troubles schizophréniques ou bipolaires**. Vivre aux côtés d'une personne qui souffre d'un trouble en santé mentale procure souvent un stress important au sein des familles. Pour venir en soutien aux proches concernés, le **Réseau Fribourgeois de Santé Mentale – RFSM** – propose par le biais de sa plate-forme de soutien pour les proches diverses prestations de soutien. Parmi les offres proposées, ProFamille+ est destiné aux familles ou proches de personnes atteintes de troubles schizophréniques ou bipolaires. Une nouvelle session du programme reprendra le 18 janvier 2022 (de 17h30 à 19h30). Organisé sur 12

rencontres, les mardis de 17h30 à 19h30 (le lieu sera défini en fonction de la préférence des participant-e-s), il sera animé par deux professionnel-le-s du RFSM. Intéressé-e-s à prendre part à ce programme ? M. Julien Krattinger (026/305 76 70) et Mme Zoraima Albini (026/305 77 42) se tiennent à votre disposition pour vous rencontrer dans le cadre d'un entretien préalable. Davantage d'informations sont disponibles sur le [site internet du RFSM](#).



PLATE-FORME PROCHEs ANGEHÖRIGENHILFE

RÉSEAU FRIBOURGEOIS DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

ProFamille+ ist ein Kurs für **Angehörige von Personen mit bipolaren oder psychotischen Störungen**. Das Zusammenleben mit einer Person mit psychischen Problemen, kann für eine Familie eine grosse Belastung sein. Um betroffene Angehörige zu unterstützen, bietet das **Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit** über seine Plattform für Angehörige diverse Unterstützungsleistungen an. Unter den angebotenen Leistungen befindet sich ProFamille+. Dieser Kurs richtet sich an Familien und Angehörige von Personen mit bipolaren oder psychotischen Störungen. Der nächste Kurs startet am 18. Januar 2022 (von 17:30 bis 19:30). Der Kurs umfasst 12 wöchentliche Treffen, jeweils am Dienstag von 17:30 bis 19:30 (der Ort wird anhand der Präferenzen der Teilnehmenden festgelegt). Der Kurs findet auf Französisch statt und wird von zwei Fachpersonen des Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit geleitet. Interessiert daran teilzunehmen? Herr Julien Krattinger (026/305 76 70) und Frau Zoraima Albini (026/305 77 42) stehen Ihnen für ein Vorgespräch zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie auf der [Internetseite](#) des Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit.

Nouvelles prestations des partenaires du réseau / Neue Angebote der Netzwerkpartnerinnen – und partner

- Pour venir en soutien aux enfants et/ou adolescents-e-s vivant dans une famille chamboulée par une maladie psychique ou une addiction : / Unterstützung für Kinder oder Jugendliche, die in einer Familie leben, die durch eine psychische oder Suchtkrankheit beeinträchtigt ist
 - **As'trame Fribourg** propose un nouveau soutien individuel, en fratrie ou par groupe pour les enfants et les adolescent-e-s à l'aide de supports créatifs. Le soutien, intitulé **Zig Zag**, permet aux enfants et adolescent-e-s de se sentir reconnu-e-s dans leur vécu, leurs émotions, de renforcer leurs ressources et leurs stratégies pour faire intégrer au mieux leur histoire et la réalité de leur famille, avec ses différentes facettes. As'trame Fribourg propose un accompagnement de la famille et des proches tant sous l'angle des ressources que des difficultés. Enfin, il apporte conseil et orientation vers le réseau d'aide. Toutes les informations [ici](#) ou au numéro de téléphone 026 322 10 14.



As'trame Freiburg bietet eine neue individuelle Unterstützung an, für Geschwister oder in Gruppen für Kinder und Jugendliche mit kreativen Materialien. Die Unterstützung, die **Zig Zag** heisst, erlaubt Kindern und Jugendlichen sich anerkannt zu fühlen in ihrem Erleben, ihren Gefühlen und sie in ihren Ressourcen und Strategien zu stärken, um so gut als möglich mit ihrer Geschichte und der Realität in ihrer Familie mit ihren verschiedenen Facetten, umgehen zu können. As'trame Freiburg bietet Familien und Angehörigen eine Begleitung, die sich an deren Ressourcen und Schwierigkeiten orientiert. Zudem bietet sie Beratung und Orientierung bezüglich Unterstützungsangeboten. Alle Informationen finden Sie [hier](#) oder unter der Telefonnummer 026 322 10 14.

- La **Plate-forme de soutien des proches du RFSM** propose un nouveau programme aux enfants et adolescent-e-s qui s'appelle **Baobab**. Il se construit en collaboration avec les parents et propose à l'enfant un espace qui lui appartienne dans lequel il ou elle va pouvoir déposer ses observations, ses questions mais aussi ses sentiments et émotions. Le programme, conçu sur mesure pour chaque enfant, apporte des informations sur les fragilités vécues par les parents, sur les stratégies pour faire face à ces quotidiens parfois chamboulés. Enfin, il accompagne l'enfant dans l'activation de ses ressources et celles de son réseau pour faire face au quotidien. Retrouvez toutes les informations sur la prestation [ici](#) ou au numéro de téléphone 026 305 78 00.



Die **Unterstützungsplattform für Angehörige des Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit** bietet ein neues Programm für Kinder und Jugendliche mit dem Namen **Baobab** an. Das Programm findet in Zusammenarbeit mit den Eltern statt und bietet Kindern eine Umgebung, in der sie Beobachtungen äussern und Fragen stellen können, aber auch Gefühle und Emotionen mitteilen können. Das Programm, das auf jedes Kind

zugeschnitten ist, informiert über die erlebte Fragilität der Eltern und über Strategien zur Bewältigung des manchmal turbulenten Alltags. Zudem wird das Kind beim Aktivieren von seinen Ressourcen und denen seiner Umgebung begleitet, um den Alltag zu bewältigen.

Alle Informationen finden Sie [hier](#) oder unter der Telefonnummer 026 305 78 00.

Ces deux programmes reçoivent le soutien de **Promotion Santé Suisse**. As'trame et la Plateforme Proche du RFSM travaillent main dans la main au service des jeunes et des familles et se coordonnent pour orienter les familles qui souhaiteraient bénéficier de leurs prestations. / **Diese zwei Programme** erhalten Unterstützung von **Gesundheitsförderung Schweiz**. As'trame und die Plattform Angehörige des Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit arbeiten Hand in Hand zur Unterstützung von Kindern, Jugendlichen und Familien und koordinieren sich, um Familien über ihre Angebote zu informieren.

- En tant que proche, la relation de confiance et d'authenticité que vous entretenez avec votre parent malade fait que vous êtes de très bon-ne-s motivateurs-trices pour encourager non seulement la rédaction de **directives anticipées**, mais également pour être aussi par la suite le plus souvent les principaux garant-e-s. Nous savons qu'en tant que proches, vous êtes confronté-e-s au dilemme de comment faire valoir la volonté de votre proche malade lorsqu'il/elle n'est plus en mesure de la faire par lui/elle-même. Pour ne pas arriver à cette situation, **Pro Senectute** vous propose un nouvel outil pour vous afin que vous puissiez mieux aborder les directives anticipées. Retrouvez toutes les informations sur cette prestation « **Docupass : Mes volontés pour ma fin de vie** » [ici](#).



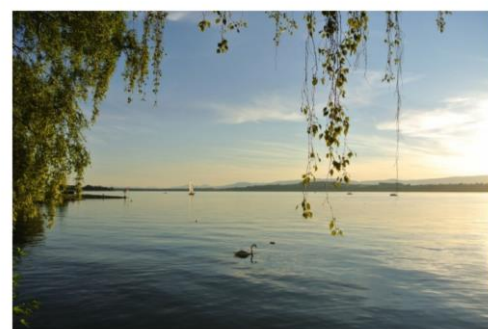
Als angehörige Person können Sie aufgrund des Vertrauensverhältnisses und ihrer authentischen Beziehung zur erkrankten Person, die erkrankte Person dazu ermutigen eine **Patientenverfügungen** zu erstellen sowie zukünftig die Vertretungsperson zu sein, die wenn nötig dafür einsteht. Wir wissen, dass Sie als angehörige Person mit dem Dilemma konfrontiert sein können, wie der Wille der erkrankten Person berücksichtigt werden kann, wenn diese dazu nicht mehr selber in der Lage sein sollte. **Pro Senectute** bietet ein Hilfsmittel an, um sich mit Patientenverfügungen auseinanderzusetzen und vorzusorgen. [Hier](#) finden Sie alle Informationen zu diesem Hilfsmittel «**Docupass: Das Dossier für Ihre persönlichen Vorsorgedokumente**».

- Vous souhaitez profiter d'un peu de répit ? Chaque année, **Alzheimer Fribourg Freiburg** organise **2 semaines de Vacances à Morat**, 7 jours et 6 nuits de détente (de dimanche à samedi) pour le parent malade et son/sa proche aidant-e (parents-enfants, conjoint-e-s, ami-e-s, voisin-e-s). La prochaine session aura lieu au printemps 2022. Consultez nos prochaines newsletters de PA-F pour connaître les précisions quant à cette prestation.

En attendant, pour plus amples informations, veuillez contacter Mme Elisabeth Wittwer, responsable Vacances, au 079 507 19 04 ou le secrétariat permanent de la section au 026 402 42 42.



Vacances Alzheimer



Möchten Sie eine Pause machen? Jedes Jahr organisiert **Alzheimer Freiburg zwei Wochen Ferien in Murten**, 7 Tage und 6 Nächte Entspannung (von Sonntag bis Samstag) für die erkrankte Person und ihre betreuende angehörige Person (Eltern-Kinder, Partner/Partnerin, Freunde, Nachbarn).

Die nächste Ausgabe findet im Frühling 2022 statt. Wir werden im nächsten PA-F Newsletter mehr Informationen zu dieser Dienstleistung geben. In der Zwischenzeit erhalten Sie mehr

Informationen dazu bei Frau Elisabeth Wittwer (verantwortlich für die Ferien), erreichbar unter 079 507 19 04 oder beim Sekretariat der Sektion Freiburg unter 026 402 42 42.

Sollicitation pour participer à une enquête en ligne

Des étudiant-e-s en soin infirmiers de Lausanne vous invitent à prendre part à un questionnaire en ligne sur le **vécu des proches aidant-e-s lors de la pandémie de la Covid-19 en Suisse Romande**. Si vous êtes intéressé-e-s à y prendre part, vous pouvez accéder au questionnaire en ligne avec le lien suivant (confidentiel ; durée estimée 20 à 30 minutes) : <https://pacov.jimdosite.com>

L'équipe de recherche vous remercie de votre soutien !

Vous avez la parole ! / Sie haben das Wort!

Marianne, atteinte d'une sclérose en plaque et proche aidante de son mari qui souffre de la maladie d'Alzheimer

Entretien mené par Marie Clément

Il y a 22 ans, je suis tombée malade d'une sclérose en plaque. Dans un premier temps, mon mari pouvait prendre soin de moi, mais en 2017, ce dernier a été diagnostiqué comme étant atteint de la maladie d'Alzheimer. Il a alors fallu composer avec cette situation et là, si vous n'avez pas le moral, tout s'écroule. Alors pour tenir le coup, j'ai sollicité de l'aide notamment celle d'une infirmière qui vient tous les jours à la maison, mais aussi d'autres aides qui me donnent régulièrement un coup de main ou encore celle d'un chauffeur qui nous emmène lorsque nous souhaitons nous balader avec mon mari. Cette aide nous est précieuse car nous avons tou-te-s les deux perdu notre permis de conduire du jour au lendemain, ce qui nous a laissé-e-s complètement démuni-e-s. Pour parler un peu plus en détail de notre quotidien, le matin, on commence par nous affairer dans la salle de bain et après, on déjeune. Mon mari me fait le café et on lit les journaux. Pour le midi, on a pris les menus à domicile, ils viennent donc tous les jours nous apporter à manger. L'après-midi, je dois avouer qu'on apprécie regarder la télévision et ça nous passe bien le temps, mais il arrive que nous partions avec le chauffeur qui vient nous chercher une fois qu'on a fini la sieste. Le soir, on fait à manger nous-mêmes et c'est d'ailleurs très souvent mon mari qui cuisine.

Pour coordonner au mieux mes occupations personnelles avec tous nos soins, je tiens un agenda, comme une femme d'affaire ! Je mets en priorité tous les rendez-vous médicaux de mon mari et les miens, donc si je veux aller chez l'esthéticienne et que ça tombe en même temps qu'un autre rendez-vous chez le médecin, comme c'est plus secondaire, je n'y vais pas. Dans l'ensemble, je dirais que j'arrive à coordonner mes obligations personnelles, mes soins et ceux de mon mari. C'est vrai qu'avec l'habitude, je sais exactement comment fonctionner pour réussir à m'en sortir malgré nos nombreuses occupations. Et heureusement que je ne suis pas toute seule à accompagner mon mari ! Mes deux mes belles-sœurs et mon beau-frère viennent assez régulièrement nous voir et se montrent toujours présent-e-s quand nous avons besoin d'eux/elles. Si notre chauffeur est en vacances par exemple, mon beau-frère s'occupe de nous amener où nous devons aller. Lorsque j'ai besoin de conseils ou d'informations, je peux toujours téléphoner à l'assistante sociale qui est très disponible quand on en a besoin. Notre fille est également très présente et à l'écoute, elle est toujours là quand on a besoin d'elle. Par contre, les ami-e-s, on n'en a plus beaucoup car cela a été un peu compliqué avec la maladie. C'est vrai que de temps en temps, nous voyons encore quelques personnes à l'extérieur, mais pour le reste, nos ami-e-s ne viennent plus spécialement chez nous.

Est-ce que je me considère comme proche aidante ? Bien sûr et je dirais même plus que ça. Je suis sa femme et je suis sa proche aidante. Par contre, c'est très important de se fixer des limites et de s'écouter lorsque l'on est proche aidant-e. Au final, je dirais que ce qui m'a le plus aidée pour ne pas m'épuiser, c'est tout ce petit monde qui gravite autour de nous pour nous aider. Je m'entends avec mon réseau d'aide et ça m'aide beaucoup pour avancer. C'est réconfortant car on peut lâcher prise dans certaines tâches comme le ménage que je délègue.

D'ailleurs, depuis quelques mois, j'ai fait la démarche pour qu'une personne vienne à la maison une fois par semaine pour accompagner mon mari. Cette dame va se promener avec lui, ils et elles vont visiter ensemble des lieux, comme les crèches à Noël ou les églises. Je trouve que c'est très bien car c'est important qu'il sorte et cela me laisse un peu de temps pour moi seule. Je dois dire qu'au début de la maladie, je ne voulais pas avoir d'infirmière. Je m'occupais seule de mon mari, mais c'est vite devenu compliqué. On se chicanait et je me suis rendue compte que ça ne valait pas la peine d'envenimer les choses entre nous, la situation était suffisamment difficile à gérer. Mais c'est vrai qu'au départ, je n'aimais pas que l'on vienne empiéter chez moi, je voulais tout faire toute seule. J'ai dû faire un travail là-dessus pour pouvoir accepter ces gens qui viennent chez nous pour nous aider, c'était vraiment difficile. Mais avec le temps, j'ai réussi à l'accepter car on en a besoin, ne serait-ce pour se doucher, j'ai maintenant du temps pour le faire plus sereinement par exemple. Au final, ce sont des choses qui sont bénéfiques pour nous deux. D'ailleurs, je pense qu'à l'avenir, je placerais mon mari dans un foyer de jour pour qu'il puisse avoir du contact avec d'autres personnes. Mon mari adore jouer aux cartes donc ça lui ferait du bien de pouvoir le faire dans un cadre adapté pour lui et en fin de journée, il rentrerait à la maison et je serais là pour l'accueillir.

Je tiens à dire qu'un des moments les plus difficiles à vivre a été le diagnostic. Quand j'ai su que mon mari était aussi malade, cela m'a fait beaucoup de mal et j'ai voulu jeter l'éponge. Pour le moment, mon mari va encore bien, mais on ne connaît pas l'avenir et c'est ça qu'il faut accepter même si c'est difficile. J'ai compris qu'il fallait vivre au jour le jour, sans anticiper : aujourd'hui ça va bien et demain on verra. Et d'ailleurs, si j'avais un message à faire passer en tant que proche aidante, ce serait de ne jamais anticiper et de vivre au jour le jour. Aujourd'hui, tout va bien pour nous, nous sommes content-e-s et si demain cela devait ne pas être le cas, alors tant pis, nous prendrions ce jour de façon un peu plus calme et ferions simplement moins de choses. Et je dirais aussi qu'il est important de ne pas trop regarder en arrière vers le passé, mais toujours de regarder devant vous.

Andrea Michel, Gesundheitsnetz Sense, Koordinationsstelle (Mitarbeiterin Koordination)



Das Verzeichnis der Sensler Gesundheitsinstitutionen

Worüber möchten Sie sprechen? / Gibt es etwas, über das Sie besonders gerne sprechen möchten?

*Wir nehmen einen grossen Bedarf nach Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige war. Uns rufen oft Partner*innen und Kinder von Betroffenen an. Oft geht es um demenzerkrankte Angehörige, welche Sie betreuen und dabei an ihre Grenzen kommen.*

Können Sie mir Ihren beruflichen Werdegang in der Institution (und im weiteren Sinne Ihre Berufserfahrung bezüglich der Pflege von Angehörigen) beschreiben?

Ich bin diplomierte Pflegefachfrau FH, habe ursprünglich eine Pflegeausbildung in der Psychiatrie absolviert und war in unterschiedlichen Institutionen im Kanton Bern tätig (Privatklinik Wyss, UPD, Klinik Wysshölzli) und danach im FNPG (Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit) in der psychiatrischen Tagesklinik für Erwachsene. Dort hatte ich in Familiengesprächen mit pflegenden Angehörigen zu tun. Seit April 2021 arbeite ich für das Gesundheitsnetz Sense als Mitarbeiterin Koordination.

Können Sie mir über Ihr Engagement in Ihrer Institution im Rahmen der Unterstützung/Begleitung von pflegenden Angehörigen erzählen? Können Sie mir erzählen, wie Sie sich in ihrer Institution für pflegende Angehörige engagieren? / Können Sie mir erzählen, wie Sie in ihrer Institution pflegende Angehörige unterstützen/begleiten?

Die Koordinationsstelle ist jeden Morgen telefonisch erreichbar, ansonsten per e-mail. Oft kontaktieren uns Angehörige, weil sie mit der Situation zu Hause überfordert sind. Beispielsweise weil der Angehörige nachts nicht schläft oder mehrmals aufsteht. Wir hören zu, beraten, weisen auf bestehende Angebote hin. Teilweise gehen wir auch zu den Menschen nach Hause für ein Familiengespräch.

Was sind Ihre Beweggründe, in dieser Institution zu arbeiten? Was sind Ihre Beweggründe für die Arbeit mit pflegenden Angehörigen?

*Im Kanton Fribourg sind deutschsprachige Bewohner eine Minderheit, viele Gesundheitsangebote gibt es nur in französischer Sprache. Mir ist es wichtig, dass Menschen in ihrer Muttersprache Hilfe und Behandlung bekommen. Zudem gibt es leider zu wenig Angebote für die ältere, pflegebedürftige Bevölkerung. Es fehlen auch passende Wohnangebote für Senior*innen.*

Können Sie mir einen typischen Arbeitstag im Rahmen der Unterstützung/Begleitung von pflegenden Angehörigen beschreiben?

Am Morgen nehme ich Anrufe entgegen und beantworte Fragen rund um das Thema Alter. Ich bewirtschafte die zentrale Plattform für Pflegeheimanmeldungen im Sensebezirk. Viele Anfragen kommen auch per e-mail. Ich kontaktiere die zuständigen Pflegeheime oder die Patientenberatungen der Spitäler (Fribourg und Bern).

Können Sie mir einen typischen Ablauf aufzeigen, der ein/e pflegende/r Angehörige/r durchläuft, der in Ihre Institution eintritt?

Da wir keine Institution sind, kann ich das nicht so beantworten. Es kann sein, dass jemand zuerst bei uns anruft, wir geben die gewünschten Informationen, danach meldet sich die Person erneut, wir vereinbaren einen persönlichen Termin. Ich frage beispielsweise in der Tagesstätte nach, ob der/dem demente Angehörige noch einen zusätzlichen Tag betreut werden kann. Wir schauen mit den Kindern, wer wann den Vater/die Mutter in der Pflege entlasten könnte, erstellen einen gemeinsamen Wochenplan für die Betreuung. Wir verlangen beim Hausarzt ein aktuelles Arztzeugnis, damit wir die Pflegeheimanmeldung als dringend erfassen können.

Können Sie uns ein Bild der Personen geben, die Ihre Organisation in Anspruch nehmen, und/oder der Freiwilligen, die daran teilnehmen?

*Es sind sehr unterschiedliche Menschen, Söhne, Töchter, Ehepartner, Patientenberatungsstellen, Pflegedienstleitungen, Berufsbeistand*innen, Friedensrichter*innen, Koordinationsstellen der anderen Bezirke.*

Wie unterstützt Ihre Organisation pflegende Angehörige (Angebote, um sie zu begleiten)? Was ist Ihrer Meinung nach, die Stärke Ihrer Institution bei der Unterstützung pflegender Angehöriger? Welche Aspekte Ihrer Arbeit schätzen Sie besonders?

Unsere Stärke ist, dass wir alle Angebote im Bezirk kennen und so den Betroffenen wohnortspezifisch Hilfsangebote aufzeigen können. Ich schätze den Kontakt zu den Ratsuchenden, auch wenn es oft nur ein telefonischer Kontakt ist. Auch der Austausch mit den unterschiedlichen Institutionen und Koordinationsstellen erlebe ich als bereichernd.

Welche Botschaft möchten Sie weitergeben (an politische Vertreter, Personen, die sich neu mit pflegenden Angehörigen befassen/r, an Fachleute des Gesundheits- und Sozialwesens, der Zivilgesellschaft)?

Es braucht mehr deutschsprachige Angebote, es braucht eine zusätzliche Abteilung/zusätzliche Betten für demenzerkrankte. Oft warten wir über Monate auf freie Betten im Magnolia und müssen dann die Betroffenen ausserkantonale platzieren.

Im Oberland hat es Zuwenig Betten im Pflegeheim, die Nachfrage ist dort grösser als das Angebot. Zudem ist es mittelfristig wichtig, Zwischenstrukturen zu schaffen wie Wohnen mit Dienstleistungen oder Mehrgenerationenprojekte.

À votre service / Zu Ihren Diensten

Nous continuons de mettre à jour un grand nombre d'informations sur notre site internet pour vous offrir le meilleur service possible. Vous trouverez notamment des renseignements actualisés sur les [indemnités forfaitaires](#) ou encore la mise à jour complète de notre rubrique "[Trouvez de l'aide](#)".

Wir haben viele Informationen auf unserer Internetseite aktualisiert, um Ihnen den bestmöglichen Service zu bieten. Insbesondere finden Sie aktualisierte Informationen zu den [Pauschalentschädigungen pro Bezirk](#). Zudem haben wir die Rubrik "[Hilfe finden](#)" vollständig aktualisiert.

Consultez notre nouveau [site internet](https://www.pa-f.ch/fr) : <https://www.pa-f.ch/fr>

Besuchen Sie [unsere Website](https://www.pa-f.ch/de): <https://www.pa-f.ch/de>

- Pour nous [contacter](#) / Um [Kontakt](#) mit uns aufzunehmen: Proches Aidants Fribourg (PA-F), 1700 Fribourg (ceci est une adresse d'association, il n'y a pas de rue / Dies ist eine Vereinsadresse, es braucht keine Angaben zur Strasse)
- Pour nous [soutenir](#) / Um uns zu [unterstützen](#)

**Un grand merci et au plaisir de vous compter parmi nos
lectrices et lecteurs !**

**Ein grosses Dankeschön an Sie und wir freuen uns, dass
Sie zu unseren Leserinnen und Lesern gehören!**



Copyright © PA-F_2021, Tous droits réservés.

Nos coordonnées / Unsere Kontaktdaten:

Proches Aidants Fribourg / Pflegende Angehörige Freiburg (PA-F)

1700 Fribourg

info@pa-f.ch

www.pa-f.ch

Proch-écoute / An-gehör-ige: 058 806 26 26

*Si vous ne souhaitez plus recevoir la newsletter de PA-F, écrivez « Stop newsletter » à info@pa-f.ch
Wenn Sie den PA-F Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie „Stop Newsletter“ an info@pa-f.ch*



Proch·écoute

Là pour vous qui aidez un·e proche

Elle peut
compter sur
moi et moi, sur
Proch·écoute.

Laure, maman de Sarah,
atteinte de Trisomie



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



@Proch·écoute - An'gehör'ige

058 806 26 26

www.proch-ecoute.ch



An·gehör·ige

Da für alle, die Angehörige betreuen

Sie kann auf
mich zählen,
und ich
zähle auf
An·gehör·ige.

Laure, Mutter von Sarah,
mit Trisomie



Scannen Sie mich
und entdecken Sie
mehr Geschichten
von pflegenden
Angehörigen



@Proch·écoute - An'gehör'ige

058 806 26 26

www.an-gehor-ige.ch

Vous aidez un-e proche atteint-e dans sa santé ou son autonomie ?

Proch-écoute est la ligne téléphonique cantonale fribourgeoise gérée par l'association PA-F* et est destinée à vous qui êtes proches aidant-e-s. Cette hotline vous offre écoute, information et orientation vers les prestations du réseau socio-sanitaire qui sont adaptées à vos besoins.

*Proches Aidants Fribourg

« Proch-écoute, grâce à ses excellentes connaissances des organisations de la santé et du social du canton de Fribourg, m'a informé et orienté efficacement. »

Pierre, conjoint de Béatrice, atteinte de démence

« La Hotline, grâce à ses professionnel-le-s qualifié-e-s dans l'accompagnement des proches aidant-e-s, m'a écoutée et m'a soutenue, avec bienveillance et sans jugement. »

Sophie, fille de Stéphane, en situation de handicap

Appelez le
058 806 26 26

Horaires

lundi, mardi, jeudi et vendredi
14-18h



Proch-écoute

www.proch-ecoute.ch



ÉTAT DE FRIBOURG
STADT FRIBURG



pro infirmis

alzheimer



Hôpital de Fribourg
Hospizium Friburg



Haute école de Santé
Hochschule für Gesundheit



Centre-Reggie Fribourg
Hochschule für Gesundheit
Hochschule für Gesundheit



LA SOCIÉTÉ DE SANTÉ



ANOSOMME



Fribourg pour tous
Freiburg für alle



RÉSEAU SANTÉ
DE LA SARINE



Réseau Santé
de la Sarine



RÉSEAU FIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
HILFENREZ NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Helpen 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



ÉTAT DE FRIBOURG
STADT FRIBURG



pro infirmis

alzheimer



Hôpital de Fribourg
Hospizium Friburg



Haute école de Santé
Hochschule für Gesundheit



Centre-Reggie Fribourg
Hochschule für Gesundheit
Hochschule für Gesundheit



LA SOCIÉTÉ DE SANTÉ



ANOSOMME



Fribourg pour tous
Freiburg für alle



RÉSEAU SANTÉ
DE LA SARINE



Réseau Santé
de la Sarine



RÉSEAU FIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
HILFENREZ NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT