



Newsletter 7 / Décembre 2021



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

En cette fin d'année, nous espérons de tout cœur que vous et vos proches vous portez bien malgré le resserrement des mesures sanitaires. Nous profitons de cette dernière newsletter pour 2021 pour tirer un bilan des activités de PA-F et vous adresser nos meilleurs vœux pour l'année 2022 !

Pour commencer le bilan de cette année, crise sanitaire oblige, nous avons pu organiser au mois de juin, à distance, une conférence en ligne « Accompagner une personne atteinte d'un trouble de la mémoire : le vécu des proches durant la 1^{ère} vague de Covid 19 ». Puis, à l'automne, nous avons eu la chance de pouvoir organiser en présentiel deux événements importants pour les proches aidant-e-s qui ont rencontré chacun un très beau succès : l'Assemblée générale en septembre avec le spectacle interactif bilingue « Ma vie de proche aidant-e » qui a réuni près de 50 participant-e-s et la Journée intercantonale des proches aidant-e-s le 30 octobre où près de 150 personnes ont répondu présentes : un record pour cette 6^{ème} édition ! Mesdames Anne-Claude Demierre et Rosette Poletti reviennent en quelques mots sur cette journée. Elles nous livrent également ce qu'elles pensent des enjeux relatifs à la proche aidance pour le futur et adressent respectivement leurs messages pour les proches aidant-e-s. Aussi, nous sommes très reconnaissant-e-s envers toutes les personnes qui ont pris part à ces deux événements majeurs de notre association. Un grand merci à vous !

Cette année a aussi marqué les 1 an d'existence de la permanence téléphonique Proch-écoute dont les bénéficiaires ont relevé être très satisfait-e-s. Ce sont aussi plus de 30 heures d'écoute et d'échange téléphonique et une dizaine d'entretiens à domicile qui ont été réalisées ces derniers mois. Pour l'année à venir, nous travaillerons à faire (re)connaître encore davantage cette prestation précieuse pour les proches aidant-e-s.

Et découvrez comme habituellement 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 fille proche aidante de son papa atteint de troubles de démence et l'entretien d'une professionnelle du Réseau de santé du Lac.

Nous vous souhaitons de belles et chaleureuses fêtes de fin d'année et que la santé, la sérénité et la joie vous accompagnent en 2022 ! Au plaisir de vous retrouver dans le cadre de nos activités l'année prochaine qui nous l'espérons pourront se poursuivre le plus possible en présentiel.

Très bonne lecture !

Bien cordialement,

Sabine Jacot, soutien à la présidence de PA-F

Camille Budon, responsable communication de PA-F ; Valérie Ugolini, membre du comité de PA-F ; Sandrine Pihet, présidente de PA-F



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

Wir hoffen von Herzen, dass es Ihnen und Ihren Angehörigen trotz der verschärften Gesundheitsmassnahmen gut geht am Ende dieses Jahres. Wir möchten diesen letzten Newsletter vom Jahr 2021 nützen, um Bilanz zu ziehen über die Aktivitäten von PA-F und Ihnen unsere bestens Wünsche für das Jahr 2022 zu überbringen!

Wir beginnen unsere Bilanz mit dem Vortrag, den wir im Juni dieses Jahres organisiert haben. Der Vortrag mit dem Titel «Betreuung einer Person mit Gedächtnisproblemen: Erfahrungen von betreuenden Angehörigen während der ersten Welle der Covid-19-Pandemie» hat aufgrund der gesundheitlichen Situation online stattgefunden.

Im Herbst hatten wir dann die Chance zwei für betreuende Angehörige wichtige Veranstaltungen vor Ort durchzuführen. Beide waren jeweils ein schöner Erfolg: Die Generalversammlung im September mit dem interaktiven zweisprachigen Spektakel «Mein Leben als betreuende*r Angehörige*r», bei dem fast 50 Personen teilgenommen haben. Zudem konnten wir am 30. Oktober den interkantonalen Tag der betreuenden Angehörigen durchführen, an dem fast 150 Personen teilnahmen. Dies war ein Rekord für die sechste Ausgabe dieser Veranstaltung! Anne-Claude Demierre und Rosette Poletti werden in diesem Newsletter auf diese Veranstaltung zurückblicken. Zudem erläutern sie welche Herausforderungen sie sehen im Zusammenhang mit der Angehörigenbetreuung und richten eine Botschaft an betreuende Angehörige. Wir möchten uns bei allen bedanken, die bei diesen zwei bedeutenden Veranstaltungen unserer Vereinigung teilgenommen haben. Ein grosses Dankeschön an Sie alle!

Dieses Jahr war auch gekennzeichnet vom einjährigen Bestehen der Telefonhotline An-gehör-ige. Personen, welche das Angebot genutzt haben, haben angegeben, dass sie sehr zufrieden damit waren. In den letzten Monaten wurde während fast 30 Stunden am Telefon zugehört und sich ausgetauscht. Zudem wurden etwa zehn Gespräche bei Personen zu Hause durchgeführt. Im nächsten Jahr werden wir daran arbeiten, die Vorzüge dieser für betreuende Angehörige wertvolle Dienstleistung weiter bekannt zu machen.

Wie immer finden Sie in diesem Newsletter auch Informationen zu Kursen, Vorträgen und neuen Dienstleistungen der Partnerinnen und Partner im Freiburger Netzwerk für betreuende Angehörige. Zudem finden Sie einen Erfahrungsbericht von einer Tochter, die ihren Vater mit Demenz betreut und ein Interview mit einer Fachperson aus dem Gesundheitsnetz See.

Wir wünschen Ihnen schöne Festtage, Gesundheit, Ausgeglichenheit und viel Freude im neuen Jahr 2022! Wir freuen uns darauf Sie bei unseren Aktivitäten zu treffen. Wir hoffen, dass wir diese so weit wie möglich vor Ort durchführen können. Viel Freude beim Lesen!

Herzlich,

Sabine Jacot, Unterstützung des Präsidiums von PA-F

Camille Budon, verantwortlich für die Kommunikation bei PA-F; Valérie Ugolini, Mitglied des PA-F Komitees; Sandrine Pihet, Präsidentin von PA-F

Retour en image sur la Journée intercantonale des proches aidant-e-s le 30 octobre 2021

Nous tenons à remercier très chaleureusement les quelques 150 personnes présentes à la 6ème édition de la Journée intercantonale des proches aidant-e-s du 30 octobre 2021. Nous avons battu des records de participation et c'est grâce à vous, proches aidant-e-s présent-e-s ainsi qu'à l'ensemble des intervenant-e-s aux tables, aux membres de PA-F, aux collaboratrices de la Direction de la santé et des affaires sociales (DSAS) de l'État de Fribourg, aux bénévoles et au personnel de l'Ancienne Gare et du Nouveau Monde que cet évènement majeur pour les proches aidant-e-s a pu avoir lieu malgré les restrictions sanitaires. Un très chaleureux merci à Mesdames Demierre et Poletti qui, outre leur participation active à cette journée, ont encore donné de leur temps précieux pour tirer le bilan de cet évènement important pour les proches aidant-e-s. Leur témoignage est à découvrir dans les lignes ci-dessous.

Cette journée a permis une nouvelle fois aux proches aidant-e-s et aux représentant-e-s des milieux socio-sanitaires et politiques présent-e-s d'échanger dans un cadre bienveillant ponctué des interventions drôles et émouvantes des clown-e-s Sérafine et Popeye. L'occasion leur était aussi donnée de « voyager » le temps d'un atelier d'art-thérapie, mais aussi d'écouter l'empoignante conférence de Dre Rosette Poletti. [Découvrez toutes les photos de l'évènement](#) ainsi que le film réalisé par la DSAS sur le [site de PA-F](#).

Rückblick in Bildern auf den interkantonalen Tag der betreuenden Angehörigen am 30. Oktober 2021

Wir bedanken uns sehr herzlich bei den fast 150 Personen, die bei der sechsten Ausgabe des interkantonalen Tags der betreuenden Angehörigen am 30. Oktober 2021 teilgenommen haben. Wir konnten einen neuen Rekord aufstellen bezüglich der Anzahl Teilnehmenden.

Dies war möglich dank Ihnen den betreuenden Angehörigen sowie den Intervenierenden an den Tischen, den Mitgliedern von PA-F, den Mitarbeitenden der Direktion für Gesundheit und Soziales (GSD) des Kantons Freiburg, den Freiwilligen und den Mitarbeitenden von Ancienne Gare und Nouveau Monde, die es ermöglicht haben, dass diese für betreuende Angehörige wichtige Veranstaltung trotz der gesundheitlichen Einschränkungen stattfinden konnte.

Wir bedanken uns herzlich bei Frau Demierre und Frau Poletti, die sich neben ihrer aktiven Teilnahme an diesem Tag, auch einen Teil ihrer wertvollen Zeit genommen haben, um eine Bilanz zu ziehen über diesen wichtigen Tag für betreuenden Angehörige. Ihre Worte finden Sie weiter unten in diesem Newsletter.

Dieser Tag hat erneut ermöglicht, dass sich betreuende Angehörige und Vertretende des Sozial- und Gesundheitsnetzes und der Politik in einem wohlwollenden Rahmen austauschen konnten. Die Austausche wurden begleitet von lustigen und bewegenden Einschüben von den Clowns Sérafine und Popeye. Zudem hatte man die Möglichkeit in einem Kunsttherapie Atelier in «der Zeit zu reisen» und dem packenden Vortrag von Dr. Rosette Poletti zuzuhören. [Alle Fotos](#) und der Film, welcher von der GSD realisiert wurde finden Sie auf der [Internetseite von PA-F](#).



Entretien avec Madame Anne-Claude Demierre

Estimez-vous que la thématique des proches aidant-e-s est importante aujourd'hui et si oui pourquoi ?

Cette thématique est très importante et elle me tient particulièrement à cœur. Avec l'évolution démographique et le vieillissement de la population, de plus en plus de personnes âgées nécessitent un soutien quotidien pour pouvoir continuer à vivre chez elles. Il y a donc également un nombre croissant de personnes qui apportent cette aide essentielle à leurs proches. Pour éviter que les proches aidant-e-s ne s'épuisent ou s'isolent socialement, il est essentiel de les soutenir.

Qu'avez-vous plus particulièrement pu mettre en place pour les proches aidants-e-s dans le cadre de votre fonction de Conseillère d'État ? Et que reste-t-il selon vous à mettre en place pour celles et ceux qui vous succéderont ?

Plusieurs mesures de soutien aux proches aidant-e-s ont pu être réalisées. Nous avons notamment pu mettre en œuvre la ligne téléphonique cantonale fribourgeoise Proch-écoute, qui est gérée par l'Association Proches Aidants Fribourg (PA-F) en collaboration avec Fribourg pour Tous. Elle offre aux personnes concernées une écoute, leur fournit les informations nécessaires et les oriente vers les prestations du réseau socio-sanitaire qui sont adaptées à leurs besoins.

Dans le cadre de Senior+, la politique cantonale en faveur des senior-e-s, et de la politique en faveur des personnes en situation de handicap, nous avons attribué des mandats de prestations à divers organismes tels que la Croix-Rouge ou Pro Infirmis pour un soutien aux proches aidant-e-s portant sur des prestations de conseil, de formation et de relèvement. Toujours en lien avec Senior+, le Service de la prévoyance sociale (SPS) développe actuellement un instrument d'évaluation et d'orientation des personnes, qui sera commun à l'ensemble des fournisseuses et fournisseurs de prestations médico-sociales mandatés. Cet instrument prend en compte les proches aidant-e-s sous deux aspects : d'une part, il leur permet de s'exprimer sur le type d'aide dont leur proche a besoin ; d'autre part, les proches aidant-e-s peuvent évaluer leur propre situation, ce qui permet de voir si la charge est supportable ou s'il existe un danger d'épuisement.

Depuis plusieurs années, nous organisons la Journée intercantonale des proches aidant-e-s qui a lieu annuellement le 30 octobre. Cette journée permet de réunir les proches aidant-e-s et de leur donner la possibilité de s'exprimer sur leur situation et de participer à des échanges, mais également de mettre en valeur leur contribution sociale.

Il y a lieu également de rappeler que dans le canton de Fribourg, une indemnité forfaitaire de Fr. 25.- maximum par jour est octroyée aux proches aidant-e-s.

Et que reste-t-il selon vous à mettre en place pour celles et ceux qui vous succéderont ?

Pour les proches aidant-e-s exerçant une activité professionnelle, l'une des principales causes de précarisation est la baisse des revenus professionnels, souvent en raison d'une réduction du temps de travail pour pouvoir assurer la prise en charge de leur proche. La nouvelle loi fédérale sur l'amélioration de la conciliation entre activité professionnelle et prise en charge de proches permet aux proches aidant-e-s de mieux concilier leur activité professionnelle et la prise en charge d'une personne proche grâce à des congés payés. Il faudra veiller à l'application de ces dispositions et réfléchir à des mesures au niveau cantonal pour les renforcer. Il y a également lieu de mettre en place des accueils de nuit pour soulager les proches aidant-e-s.

Lors de votre participation à la table de discussion que vous meniez à la Journée intercantonale des proches aidant-e-s du 30 octobre dernier, quels témoignages, demandes ou messages de proches aidant-e-s ont particulièrement retenu votre attention ?

J'ai été extrêmement touchée par tous les témoignages des personnes autour de ma table, ce sont toutes des personnes extraordinaires qui s'engagent sans compter, mais qui ont des besoins auxquels nous devons répondre. J'ai pu constater combien il était important qu'elles puissent aussi échanger régulièrement dans le cadre de groupes de parole pour les proches. Nous avons déjà pu mettre en place un certain nombre de mesures telles que la ligne téléphonique Proch-écoute, des cours, des services de soutien et de relèvement, mais nous pouvons encore davantage les soutenir pour qu'ils et elles ne s'épuisent pas et restent en bonne santé.

Quel souvenir, anecdote ou expérience personnelle auriez-vous envie de partager en lien avec la proche aide ?

Ma maman a été victime d'un accident au début 2020 qui l'a privée d'une partie de son autonomie. Elle a été hospitalisée durant plusieurs mois et nous avons pu vivre, comme tant d'autres personnes, la difficulté du confinement. Nous nous sommes retrouvées avec mes sœurs dans le rôle de proches aidantes, elles un peu plus que moi au vu de mon activité actuelle. Mais je me réjouis de pouvoir consacrer plus de temps à ma maman dès l'année prochaine.



Interview mit Frau Anne-Claude Demierre

Denken Sie das Thema Angehörigenbetreuung ist in der heutigen Zeit wichtig und wenn ja, warum?

Diese Thematik ist sehr wichtig und liegt mir besonders am Herzen. Mit der demographischen Entwicklung und der alternden Bevölkerung, brauchen immer mehr ältere Personen Unterstützung im Alltag, damit sie weiterhin bei sich zu Hause leben können. Es gibt also auch immer mehr Personen, die diese wichtige Unterstützung für ihre Angehörigen leisten. Um Erschöpfung und soziale Isolation bei betreuenden Angehörigen zu vermeiden, ist es essentiell diese zu unterstützen.

Was konnten Sie in Ihrer Funktion als Staatsrätin insbesondere für betreuende Angehörige umsetzen? Und was müsste Ihrer Meinung nach von Ihren Nachfolgerinnen und Nachfolgern noch umgesetzt werden?

Es konnten mehrere Unterstützungsmassnahmen für betreuende Angehörige umgesetzt werden. Wir konnten insbesondere die kantonale Freiburger Telefonhotline An-gehör-ige umsetzen, die von der Vereinigung Pflegende Angehörige Freiburg (PA-F) betrieben wird, in Zusammenarbeit mit Freiburg für alle. Diese bietet Betroffenen ein offenes Ohr, versorgt sie mit den notwendigen Informationen und orientiert sie über Dienstleistungen des Gesundheit- und Sozialnetzes, die an die Bedürfnisse der Angehörigen angepasst sind.

Im Rahmen von Senior+, der kantonalen Politik zugunsten von Seniorinnen und Senioren, und der

kantonalen Politik zugunsten von Menschen mit Behinderungen, haben wir Leistungsaufträge an verschiedene Organisationen vergeben, wie das Rote Kreuz oder Pro Infirmis, zur Unterstützung von betreuenden Angehörigen durch Beratung, Schulung und Entlastung.

Im Zusammenhang mit Senior+, entwickelt das Sozialvorsorgeamt zurzeit ein Instrument zur Evaluation und Orientierung. Dieses Instrument wird für alle Leistungserbringerinnen und -erbringer von sozialmedizinischen Leistungen gleich sein. Das Instrument berücksichtigt betreuende Angehörige in zwei Aspekten. Zum einen Teil, erlaubt es ihnen mitzuteilen welche Art von Unterstützung ihre angehörige Person benötigt. Zum anderen Teil, können betreuende Angehörige ihre eigene Situation evaluieren. Dies erlaubt ihnen zu sehen, ob die Belastung zumutbar ist oder eine Gefahr besteht zu erschöpfen.

Seit einigen Jahren organisieren wir den interkantonalen Tag der betreuenden Angehörigen, der jedes Jahr am 30. Oktober stattfindet. Dieser Tag ermöglicht es betreuende Angehörige zusammen zu bringen und gibt ihnen die Möglichkeit sich über ihre Situation mitzuteilen und sich auszutauschen. Es ermöglicht auch den sozialen Beitrag, den sie leisten, hervorzuheben.

Zudem zur Erinnerung, im Kanton Freiburg wird eine Pauschalentschädigung von maximal 25.- pro Tag gewährt für betreuende Angehörige.

Und was müsste Ihrer Meinung nach von Ihren Nachfolgerinnen und Nachfolgern noch umgesetzt werden?

Für betreuende Angehörige die berufstätig sind, ist einer der Hauptgründe für eine Verarmung, der Rückgang der Erwerbstätigkeit. Häufig wird die Arbeitszeit reduziert, um die Betreuung der angehörigen Person gewährleisten zu können.

Das neue Bundesgesetz über die Verbesserung der Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Angehörigenbetreuung ermöglicht es betreuenden Angehörigen ihre berufliche Tätigkeit besser mit der Betreuung einer nahestehenden Person zu vereinbaren dank bezahlten Urlauben. Man wird dafür sorgen müssen, dass diese Bestimmungen umgesetzt werden und muss über kantonale Massnahmen nachdenken, um diese zu stärken. Ausserdem sollten Betreuungsplätze für die Nacht geschaffen werden, um betreuende Angehörige zu entlasten.

Bezüglich Ihrer Teilnahme an einem der Diskussionstische am interkantonalen Tag der betreuenden Angehörigen am 30. Oktober 2021: Welchen Aussagen, Anfragen oder Nachrichten von betreuenden Angehörigen haben Sie besondere Aufmerksamkeit geschenkt?

Ich war extrem berührt von allen Aussagen der Personen an meinem Tisch. Dies sind ausserordentliche Personen, die sich aufopferungsvoll engagieren, die aber auch Bedürfnisse haben, die wir beantworten müssen.

Ich habe gemerkt, wie wichtig es ist, dass sie sich regelmässig austauschen können im Rahmen einer Selbsthilfegruppe für Angehörige. Wir konnten bereits eine Reihe von Massnahmen umsetzen, wie die Telefonhotline An-gehör-ige, Kurse, Unterstützungs- und Entlastungsdienste. Aber wir können sie noch mehr unterstützen, damit sie nicht erschöpfen und bei guter Gesundheit bleiben.

Was für eine Erinnerung, Anekdote oder persönliche Erfahrung in Zusammenhang mit Angehörigenbetreuung möchten Sie gerne mit uns teilen?

Meine Mutter hatte Anfang 2020 einen Unfall, der ihr einen Teil ihrer Autonomie nahm. Sie war mehrere Monate im Spital und wir haben, wie viele andere Personen, die Schwierigkeiten des Lockdowns erlebt. Meine Schwestern und ich fanden uns in der Rolle als betreuende Angehörige wieder. Sie ein bisschen mehr als ich, aufgrund meiner aktuellen Tätigkeit. Aber ich freue mich darauf, mehr Zeit zu haben für meine Mutter in den kommenden Jahren.

Entretien avec Dre Rosette Poletti

Comment est né votre intérêt pour la proche aidance et quelle expérience personnelle avez-vous vécue en lien avec les proches aidant-e-s ?

J'ai eu le privilège de naître dans une famille très ouverte et hospitalière. Une arrière-grand-mère âgée vivait avec nous et mes parents accueillaient des personnes en difficulté qui vivaient des mois ou même des années avec nous.

Devenue adulte, j'ai participé à l'accompagnement de mon père très âgé et d'une amie ayant des troubles psychologiques. J'ai choisi la profession d'infirmière et ainsi pu continuer à prendre soin de personnes en difficulté dans plusieurs pays du monde et ai aussi enseigné cet accompagnement.

Si vous deveniez proche aidante, comment aimeriez-vous être soutenue ?

Si je devenais proche aidante, aujourd'hui, je souhaiterais être bien informée à propos des ressources disponibles et de la manière d'y accéder. Selon mon âge, j'aurais peut-être besoin d'aide pour faire ces démarches, car beaucoup d'entre elles se font en ligne et c'est compliqué lorsque l'on avance en âge. Je souhaiterais des « offres de prestation » et non pas des « prises en charge », je voudrais pouvoir choisir ce qui m'est le plus utile.

Quel rôle peut avoir une association comme Proches Aidants Fribourg (PA-F) pour les proches aidant-e-s ?

Une association comme PA-F peut offrir un accompagnement très important en ayant plus de « souplesse » que les services officiels en étant proche des problèmes et en trouvant des solutions rapidement :

- Ligne d'écoute
- Groupe de parole
- Bénévoles à disposition pour aider à résoudre les problèmes administratifs
- Aide ponctuelle lors de crise
- Etc.

Une association fait souvent « moins peur » qu'un service officiel. J'ai rencontré de nombreux et nombreuses proches aidant-e-s qui ne voulaient pas « entrer dans le système ». Ils et elles craignent de perdre leur autonomie. Cette crainte existe beaucoup moins lorsqu'on a affaire à une association.



Selon vous, que manque-t-il aujourd'hui pour les proches aidant-e-s (au niveau fédéral, cantonal, institutionnel, associatif, en termes de prestations, etc.) ?

Que manque-t-il ? Ce qui manque le plus, c'est une reconnaissance du rôle de proche aidant-e, la possibilité d'avoir des congés, comme les « congés maternité », d'être aidé-e financièrement, d'avoir des lieux de répit à disposition, de pouvoir être soutenu-e matériellement et psychologiquement.

Tout cela coûte moins cher à la société que la pension d'un-e résident-e en EMS. Je vois des conjoint-e-s âgé-e-s qui prennent soin avec très peu d'accompagnement de leur époux ou épouse atteint-e dans sa santé physique ou mentale, ils et elles n'ont aucune aide financière alors que si leur proche aidé-e entrait en EMS, la société paierait immédiatement des milliers de francs mensuels pour leur pension.

Vous avez participé à une table de discussion lors de la Journée intercantonale des proches aidant-e-s à Fribourg, y a-t-il eu un témoignage ou une situation qui vous a particulièrement marqué ? Quel message-clé retenez-vous de cette séance de discussion ?

Oui, à nouveau, j'ai pris conscience de la difficulté de vivre en famille, avec un-e enfant présentant des troubles psychiatriques. A part tout ce que cela représente sur le plan matériel, il y a le regard de l'entourage qui comprend si peu les manifestations des troubles psychiatriques. Pour moi, la société, vous et moi devons soutenir, valoriser et admirer beaucoup plus ces proches aidant-e-s extraordinaires.

Si vous aviez trois conseils importants à donner aux proches aidant-e-s pour éviter l'épuisement, lesquels seraient-ils ?

- Vous êtes tellement essentiel-le pour votre proche aidé-e ! Le plus important que vous puissiez faire, c'est prendre soin de vous !
- Vous avez des limites, honorez-les ! Acceptez l'aide qui existe.
- Dites-vous, à chaque instant, que vous faites le mieux que vous pouvez !

Interview mit Dr Rosette Poletti

Wie wurde Ihr Interesse für die Angehörigenbetreuung geweckt und welche persönliche Erfahrung haben Sie in Bezug auf die Angehörigenbetreuung?

Ich hatte das Privileg, in eine sehr offene und gastfreundliche Familie hineingeboren zu werden. Eine Urgrossmutter lebte bei uns und meine Eltern nahmen Personen auf, die Schwierigkeiten erlebten und die Monate oder sogar Jahre bei uns lebten.

Als ich erwachsen war, habe ich mich bei der Betreuung meines sehr alten Vaters und einer Freundin mit psychologischen Problemen beteiligt. Ich habe mich für den Beruf der Pflegefachfrau entschieden und konnte so weiterhin in mehreren Ländern der Welt Menschen in Schwierigkeiten betreuen und habe diese Betreuung auch gelehrt.

Wenn Sie betreuende Angehörige werden, wie möchten Sie gerne unterstützt werden?

Wenn ich heute betreuende Angehörige werde, möchte ich gut informiert werden über verfügbaren Ressourcen und wie man Zugang zu diesen erhält. In meinem Alter bräuchte ich wahrscheinlich Hilfe für diese Schritte, weil viele online abgewickelt werden und das ist mit zunehmendem Alter kompliziert. Ich wünsche mir «Leistungsangebote» und nicht «Betreuungen», ich möchte wählen können, was mir am meisten nützt.

Welche Rolle kann eine Vereinigung wie Pflegende Angehörige Freiburg (PA-F) für betreuende Angehörige haben?

Eine Vereinigung wie Pflegende Angehörige Freiburg (PA-F) kann eine sehr wichtige Begleitung anbieten, indem sie mehr «Flexibilität» als die offiziellen Stellen hat, sie nahe an den Problemen ist und schnell Lösungen findet:

- Hotline zum Zuhören
- Selbsthilfegruppen
- Freiwillige, die zur Verfügung stehen, um bei administrativen Problemen zu helfen
- Punktuelle Hilfe während Krisen
- etc.

Eine Vereinigung macht häufig «weniger Angst» als eine offizielle Stelle. Ich habe zahlreiche betreuende Angehörige getroffen, die nicht in «das System eintreten» möchten. Sie befürchten, dass sie ihre Autonomie verlieren könnten. Diese Angst besteht weit weniger, wenn man es mit einer Organisation zu tun hat.



Was fehlt Ihrer Meinung nach heutzutage für betreuende Angehörige (auf Bundesebene, in den Kantonen, auf institutioneller Ebene, in Vereinen, in Bezug auf Leistungen usw.)?

Was fehlt? Was am meisten fehlt, ist die Anerkennung der Rolle der betreuenden Angehörigen, die Möglichkeit, Urlaub zu bekommen, wie dem «Mutterschaftsurlaub», finanzielle Unterstützung erhalten zu können, Orte zur Verfügung zu haben, um sich zu erholen, materielle und psychologische Unterstützung erhalten zu können.

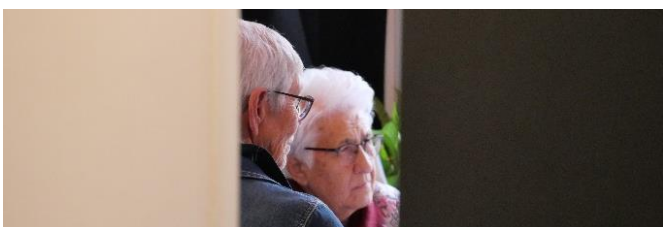
Dies alles kostet die Gesellschaft weniger als die Pension einer bewohnenden Person im Pflegeheim. Ich sehe ältere Ehepartnerinnen/Ehepartner, die sich mit sehr wenig Unterstützung um ihre Partnerinnen/Partner kümmern, die in ihrer physischen oder mentalen Gesundheit eingeschränkt sind. Sie erhalten keine finanzielle Unterstützung, während die Gesellschaft sofort Tausende von Franken monatlich zahlen würde, wenn die betreute Person in ein Pflegeheim einziehen würde.

Sie haben an einem Diskussionstisch im Rahmen des interkantonalen Tags der betreuenden Angehörigen in Freiburg teilgenommen. Gab es eine Aussage oder eine Situation, die Sie besonders beeindruckt hat? Welche Schlüsselbotschaft haben Sie aus der Diskussionsrunde mitgenommen?

Ja, mir wurde erneut bewusst, wie schwierig es ist, mit einem Kind mit psychischen Problemen in einer Familie zu leben. Neben all dem, was dies auf materieller Ebene bedeutet, ist da noch der Blick des Umfelds, das wenig Verständnis hat für die Erscheinungsformen psychiatrischer Störungen. Für mich müssen die Gesellschaft, Sie und ich diese aussergewöhnlichen betreuenden Angehörigen viel mehr unterstützen, wertschätzen und bewundern.

Wenn Sie drei wichtige Ratschläge für betreuende Angehörige hätten, um einer Erschöpfung vorzubeugen, welche wären das?

- Sie sind wirklich wichtig für Ihre betreute angehörige Person! Das Wichtigste, das Sie machen können, ist zu sich selber Sorge zu tragen!
- Sie haben Grenzen, ehren Sie diese! Nehmen Sie die Hilfe an, die es gibt.
- Sagen Sie sich, in jedem Moment, dass Sie es so gut machen wie Sie können!





Hotline Proch-écoute : 1 an d'existence !

Cette dernière année, ce sont plus de 30 heures de partage téléphonique avec près de 150 personnes qui ont été effectués majoritairement pour des appels courts (entre 0 et 15 minutes) et dans certains cas pour des échanges allant entre 30 et 60 minutes. Une dizaine de proches aidant-e-s ont bénéficié d'entretiens. Pour rappel, la permanence téléphonique est assurée par le guichet social « Fribourg pour tous ». PA-F offre en complément la possibilité d'entretiens en face à face et/ou d'un suivi pour les situations complexes réalisés par Valérie Müller, infirmière diplômée, et engagée en tant que personne-ressource de la hotline avec la collaboration de son homologue Stephanie Kipfer pour la gestion des appels germanophones.

Pour assurer une meilleure visibilité à Proch-écoute, nous prévoyons de communiquer à grande échelle dans les médias dans le premier trimestre 2022 dans les tous-ménages de La Liberté, la Gruyère et le Freiburger Nachrichten.

Nous tenons par ailleurs à remercier les nombreuses partenaires du réseau ainsi que les communes fribourgeoises qui diffusent le plus largement possible les informations sur cette ligne téléphonique dédiée aux proches aidant-e-s.

Enfin, la 4ème capsule sortira dans les semaines à venir. [Restez connecté-e](#) et découvrez bientôt le témoignage touchant de Josiane, proche aidante de sa maman qui a plongé dans différentes addictions.



Hotline An-gehör-ige: einjähriges Bestehen!

Im letzten Jahr waren es fast 30 Stunden telefonischer Austausch mit fast 100 Personen. Es handelte sich mehrheitlich um kurze Telefonate (zwischen 0 und 15 Minuten) und in einigen Fällen um Anrufe zwischen 30 und 60 Minuten. Etwa zehn Personen konnten von Gesprächen zu Hause profitieren. Als Erinnerung, die telefonische Hotline wird vom Schalter von « Freiburg für alle » sichergestellt. PA-F bietet die zusätzliche Möglichkeit für persönliche Gespräche vor Ort und/oder eine Begleitung in komplexen Situationen. Diese Möglichkeiten werden auf Französisch durch Valérie Müller (diplomierter Pflegefachfrau und Ansprechperson bei der Hotline) und auf Deutsch durch Stephanie Kipfer (ebenfalls diplomierter Pflegefachfrau und Ansprechperson bei der Hotline) sichergestellt.

Um die Hotline An-gehör-ige sichtbarer zu machen, ist für das erste Quartal im 2022 eine breit angelegte

Kommunikation geplant. Die Haushalte sollen via den Zeitungen La Liberté, la Gruyère und den Freiburger Nachrichten informiert werden.

Zudem möchten wir uns bei den zahlreichen Partnerinnen und Partnern im Netzwerk und den Freiburger Gemeinden bedanken, welche die Informationen über die Hotline für betreuende Angehörige so weit als möglich verbreiten.

In den kommenden Wochen wird zudem der vierte Videoclip veröffentlicht, in dem Josiane auf berührende Art erzählt, wie sie sich um ihre Mutter kümmert, die verschiedene Suchtprobleme hat.



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:



"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.

- **As'trame** propose un nouveau **module de sensibilisation** pour les **enfants dont le(s) parent(s) souffre(nt) de fragilité psychique**. Le cours aura lieu à **Fribourg le 25 mars 2022** et poursuivra deux objectifs :
 - Sensibiliser à la thématique et à ses répercussions pour l'enfant et l'adolescent-e,
 - Réfléchir au positionnement des professionnel-le-s.



Les inscriptions ouvriront en janvier 2022. Retrouver d'avantage d'informations sur ce module et sur les autres prestations sur le [site d'As'trame Fribourg](#), au 026 322 10 14 ou à atramefribourg@officefamilial.ch.

- **Pro Senectute** vous propose de prendre part à un **groupe de sophrologie pour les « Proches aidant-e-s et aidé-e-s »**. Cet atelier vous permettra de vous accorder une pause, de vous libérer de différentes tensions du quotidien et d'améliorer votre sommeil. Deux groupes seront créés, l'un réunissant les proches aidant-e-s, l'autre avec les personnes aidées.

Une séance gratuite d'information et de présentation de la sophrologie aura lieu **mercredi 12 janvier 2022 à 15h30** au Locaux de Pro Senectute, Passage Cardinal 18, 1700 Fribourg. Les cours auront lieu au même endroit, les **mercredis 26 janvier, 9 et 23 février, 9 et 23 mars et 6 avril, à 15h30**.



Retrouvez toutes les **informations** et **inscriptions** sur le [site de Pro Senectute](#), au 026 347 12 93 ou sur sportetformation@prosenectute.ch. Découvrez le flyer et toutes les informations [ici](#).

- À l'occasion du prochain [congrès du Graap-Fondation](#) ayant lieu les **11 et 12 mai 2022**, au Casino de Montbenon à Lausanne, sur le thème des proches accompagnants, l'**AFAAP** organise **trois ateliers citoyens à Fribourg**. Ceux-ci ont pour but d'échanger sur la thématique, d'en faire ressortir les besoins, les attentes et de transmettre le résultat des échanges lors du congrès.



Les rencontres sont ouvertes à toutes et à tous : proches, personnes concernées, professionnel-le-s du réseau médicosocial. Rendez-vous les **mardis 25 janvier, 15 février et 15 mars 2022 de 17h30 à 19h30** dans les locaux de l'AFAAP (sur inscription et certificat Covid obligatoire).

Pour plus d'information : AFAAP, rue Hans-Fries 5, 1700 Fribourg, 026 424 15 14, info@afaap.ch

- Le cours « **Regards** », une **formation de sensibilisation à la méthode de Validation** pour un accompagnement des personnes atteintes de troubles de la mémoire. La formation vise à mieux comprendre le comportement des personnes fragilisées par des troubles de la mémoire, à développer une communication verbale et non verbale avec les personnes désorientées et à vous accompagner en tant que proches aidant-e-s. Toutes les informations [sur leur page web](#) ; dates :
 - **12 et 26 mars 2022** (session de printemps)
 - **21 mai et 4 juin 2022** (session de printemps)
 - **17 et 24 septembre 2022** (session d'automne)



- **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.



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Pour venir en soutien aux proches concernés, le **Réseau Fribourgeois de Santé Mentale – RFSM** – propose par le biais de sa plate-forme 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 (participation gratuite). Intéressé-e-s à y prendre part ? 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](#).

- **Wöchentliche Beratungssprechstunde der Pro Senectute Freiburg vor Ort:**

Montag ist Pro Senectute Tag im Sensebezirk

Neu ab 2022

Wöchentliche Beratungssprechstunde der Pro Senectute Freiburg vor Ort

- Was?** Kostenlose und vertrauliche Beratung sowie Informationen zu Sport, Bildung und Kultur
- Für wen?** Für Seniorinnen, Senioren und ihre Angehörigen
- Wann?** Montags
- Wo?**
Tafers
 Amtshaus (Erdgeschoss)
 Schwarzseeestrasse 5 - 1712 Tafers
 09:00 - 12:00 Uhr
 (11:00 - 12:00 Uhr ohne Termin)
- Wünnewil**
 GWA-Stelle der Gemeinde Wünnewil-Flamatt (1. Stock)
 Dorfstrasse 22 - 3184 Wünnewil
 13:30 - 16:30 Uhr
 (15:30 - 16:30 Uhr ohne Termin)

- Administrative Unterstützung und Hilfe nach Bedarf
- Information zu den Sozialversicherungen
- Beratung, zum Thema Wohnen und Heimeintritt
- Möglichkeit der finanziellen Unterstützung
- Informationen zur Patientenverfügung/Vorsorgeauftrag (Docupass)
- Informationen zum Programm für Bildung, Sport und Kultur

Die Beratung im eigenen Zuhause bleibt weiterhin bestehen.
Kontaktieren Sie Pro Senectute für einen Termin

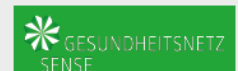
Kontakt und Termine:

Pro Senectute

Franziska Brand - Sozialarbeiterin
026 347 12 40 - franziska.brand@fr.prosenectute.ch

Marielle Pochon - Mitarbeiterin Sport, Bildung und Kultur
026 347 12 93 - marielle.pochon@fr.prosenectute.ch

www.fr.prosenectute.ch



Prestations des partenaires du réseau /

Angebote der Netzwerkpartnerinnen – und partner

- Depuis plusieurs années, la **Croix-Rouge fribourgeoise** propose un **service de relève professionnel pour soulager les proches aidant-e-s** et éviter leur épuisement. Elle lance cette année une action spéciale et offre un **bon pour 3 heures de relève gratuites** (1 bon par famille). Pour toute questions sur ces bons, pour toutes informations et pour les commander : aide.aux.proches@croix-rouge-fr.ch ou 026 347 39 79.

Seit einigen Jahren bietet das **Freiburger Rote Kreuz** einen **professionellen Entlastungsdienst an, um betreuende Angehörige zu entlasten und Erschöpfung zu vermeiden**. Dieses Jahr wird eine Spezialaktion lanciert, bei der ein **Bon für 3 Stunden Entlastung gratis angeboten wird** (1 Bon pro Familie).

Für Fragen zu den Bons und alle Informationen sowie für die Bestellung der Bons: aide.aux.proches@croix-rouge-fr.ch oder 026 347 39 79.

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



- SantéPsy** vous propose sur son site internet sous sa rubrique « **Séniers conjoint-e-s proches aidant-e-s** » de nombreuses ressources et informations utiles pour vous en tant que proches aidant-e-s. Découvrez [sur leur page internet](#) des témoignages et conseils, un podcast, ou encore des listes de prestations pouvant s'avérer utile afin de trouver des outils lorsque la charge devient trop importante.



PsyGesundheit bietet auf seiner Internetseite unter der Rubrik «**Lebenspartnerinnen und Lebenspartner als betreuende Angehörige im Alter**» zahlreiche Ressourcen und nützliche Informationen für betreuende Angehörige. [Auf der Internetseite](#) finden Sie Erfahrungsberichte, Ratschläge und einen Podcast. Zudem gibt es eine Liste mit hilfreichen Dienstleistungen, für den Fall, wenn die Belastung zu gross wird.

- L'Assemblée générale de l'**Association Profamille Fribourg** (APF) décidé de la dissolution de l'association le 4 octobre dernier. L'**APF** aura contribué à la cause des proches auprès des professionnel-le-s, des autorités et d'un large public dans les médias. Les membres de l'APF ont très généreusement décidé de verser leurs actifs à deux associations poursuivant les mêmes objectifs dont Proches Aidants Fribourg fait partie. Nous sommes très reconnaissant-e-s de ce don que PA-F saura mettre à profil dans le développement de ces différentes offres et activités dès 2022.



Die Generalversammlung der Vereinigung **Profamille Fribourg** (APF) hat entschieden, dass die Vereinigung per 4.10.2021 aufgelöst wird. Profamille Fribourg (APF) hat sich bei Fachleuten, Behörden und einer breiten Öffentlichkeit in den Medien für die Anliegen von Angehörigen eingesetzt. Die Mitglieder von APF haben grosszügiger Weise beschlossen, ihr Vermögen an zwei Vereinigungen zu spenden, die die gleichen Ziele verfolgen. Pflgende Angehörige Freiburg (PA-F) ist eine dieser Vereinigungen. Wir sind sehr dankbar für diese Spende, die PA-F ab 2022 für die Entwicklung der verschiedenen Angebote und Aktivitäten nutzen wird.

Vous avez la parole ! / Sie haben das Wort!

Christine, proche aidante de son père atteint d'Alzheimer.

Entretien mené par Marie Clément

Je suis proche aidante de mon papa qui a été diagnostiqué en 2013 avec la maladie d'Alzheimer. À l'heure actuelle, il a 82 ans et ça a donc été un long chemin. Nous étions principalement 3 proches à ses côtés : son épouse, ma sœur et moi. Nous nous sommes beaucoup investies pour le soutenir. D'ailleurs, je n'ai pas réalisé tout de suite que j'étais proche aidante car j'ai toujours pensé que c'était son épouse la proche aidante. Avec le recul, et même si je n'étais pas au front tous les jours, je me considère aussi comme la proche aidante de mon papa. En effet, il peut y avoir plusieurs proches aidant-e-s pour une seule personne.

Pour en venir à notre quotidien, nous avons rapidement vu que c'était compliqué, que c'était une maladie très violente pour la personne qui la subit, mais aussi pour l'entourage. Cette maladie est déboussolante car elle évolue tout le temps, on ne comprend pas ce qui se passe, puis lorsqu'on développe enfin une certaine compréhension de la situation et des outils possibles à mettre en place, on est à nouveau confronté-e à un nouvel événement qui nous dépasse. On a rapidement remarqué que c'était aussi très difficile pour son épouse qui était au front. Mon papa, c'est quelqu'un de normalement très poli et très tendre. Cependant, quand il était dépassé par ce qu'il vivait, il réagissait vivement et avait des comportements agressifs. Il a dit des choses qui ont fait mal à son épouse et avec ma sœur nous faisons un peu les médiatrices entre les deux. C'était très difficile pour nous de se retrouver face à ces deux personnes démunies. Dès lors, nous avons décidé avec ma sœur de prendre notre papa à tour de rôle. Cela a duré quelques années jusqu'à ce qu'il entre en EMS. Il venait une fois tous les 15 jours et c'étaient des chouettes journées durant lesquelles il était détendu. On avait tout le temps pour lui, on organisait la journée en fonction de lui et on évoluait avec lui. Cette journée permettait à son épouse de respirer un peu et à nous de passer du temps avec notre papa. Quand c'est devenu trop compliqué, on a demandé de l'aide auprès de « La Famille au Jardin ». Nous avons d'abord pu suivre une formation de deux jours pour nous aider à comprendre et apprendre sur cette maladie. J'ai aussi lu des livres de témoignages qui m'ont confirmé des comportements que j'observais chez mon papa, qui donnaient des outils, m'ont appris à relativiser la situation, à utiliser l'humour et à dédramatiser. Il faut avouer que pour ma sœur et moi-même, c'était plus facile car le reste du temps nous n'étions pas confrontées à tout cela tous les jours.

Plus le temps avançait, plus les pertes cognitives étaient importantes et plus c'était dur de le laisser seul. Nous avons alors essayé d'avoir une aide à domicile par l'Association Alzheimer et avec des personnes de notre entourage. Cependant, notre père acceptait difficilement l'aide et il n'était pas possible de parler de sa maladie avec lui. Pour lui, il perdait juste un peu la mémoire. Ensuite, nous avons trouvé une personne avec qui cela se passait bien, mais nous ne pouvions demander que quelques heures par semaine et cela demande beaucoup d'énergie et d'organisation pour un tout petit temps de répit. On a pu ensuite mettre en place ce qui a été un de nos plus gros défis pour le faire accepter à notre père : « La Famille au Jardin ». En effet, comment parler d'un lieu tel qu'une institution de jour à mon papa qui était si réticent et dans le déni ? Pour tout avouer, je m'y suis toujours prise en contournant. Nous avons prévu avec la directrice de l'institution, qu'elle nous accueille et que l'on puisse y manger. La fois d'après, je l'y ai emmené pour la journée entière, en disant que nous allions boire le thé puis que j'avais des courses à faire. Quand je suis revenue dans l'après-midi, j'étais très tendue de savoir comment ça s'était passé. Finalement, il avait passé l'après-midi à danser et à chanter, il était heureux et c'est comme si je revenais de la pièce d'à côté. Jour après jour, il y est allé avec beaucoup de plaisir. Ce sont les chauffeurs qui venaient le chercher, c'était comme ses copains. Là-bas, il a retrouvé une valorisation de ce qu'il savait, ce qu'il aimait et ça a été pour lui un environnement très sécurisant.

Tout fonctionnait bien, puis les nuits sont devenues difficiles car il se réveillait et son épouse ne dormait plus. Nous avons donc essayé avec une nouvelle institution, où nous avons trouvé une personne très chouette et qui a bien entendu les demandes et les besoins que mon papa avait. A peine cette prise en charge mise en place que les nuits n'allaient plus du tout. C'est à ce moment que nous avons dû faire le choix d'un placement en EMS. Cela a été une sacrée étape mais ça a véritablement allégé la prise en charge et je pense que c'était le moment. Mon papa avait pu vivre presque 7 ans à domicile avec sa maladie et c'était déjà magnifique. En

EMS, après un temps d'adaptation de quelques semaines, son quotidien est devenu plus stable et plus sécurisant.

Tout au long de ce parcours, les moments les plus difficiles ont été ceux où nous avons l'impression de trouver un équilibre mais qu'une nouvelle chose nous tombait soudainement dessus. Par exemple, un jour, mon papa s'est perdu et on a dû appeler la police. Ce jour-là, nous avons reçu des reproches de toute part, alors que l'on avait tout mis en place, même des semelles GPS. Dans ces moments-là, nous avons le sentiment que certaines personnes ne se rendent pas compte de tout ce que l'on fait. Ces moments où l'on n'est pas reconnu-e-s et ceux durant lesquels on ne sait plus quoi faire sont les plus durs, et cela arrive souvent.

Maintenant que tout cela est derrière nous, avec ma sœur, on se rend compte qu'on ne sait pas trop comment on a coordonné toutes nos obligations personnelles et professionnelles. Cependant, avec du recul, on arrive à en tirer des points positifs. Pour commencer, j'ai beaucoup appris par les lectures et les formations qui m'ont aidé à avoir des outils et de la compréhension. C'est primordial de comprendre les mécanismes, ce qu'on ressent et ce que la personne aidée ressent et de prendre de la distance pour pouvoir continuer à l'aimer et à la soutenir. Cela m'a permis de voir que mon papa pouvait être fragile mais était encore quelqu'un avec une dignité, des ressources et du plaisir. Aussi, la relation avec mon papa a changé, nous avons davantage de contacts physiques et plus de spontanéité dans la relation. Finalement, ce n'est pas juste quelque chose de terrible qui nous tombe dessus, cela nous a permis de faire beaucoup de chemin, dans notre lien avec mon papa et mais aussi parce que nous avons beaucoup appris sur nous-même et sur l'accompagnement d'une personne qui vit des pertes cognitives. Cela m'a même donné envie de poursuivre l'accompagnement auprès des personnes qui ont la même maladie que mon papa. Je pensais aussi avoir des forces énormes et d'un coup on se retrouve avec soi-même et ce n'est pas si simple, on ne comprend pas tout et c'est important d'accepter nos limites avec humilité.

Plusieurs choses m'ont aidées durant ce long parcours. Premièrement, j'ai eu de la chance d'avoir ma sœur et ma belle-mère, avec qui j'ai beaucoup parlé, même si nos sujets de conversations tournaient autour de notre papa. Le fait d'être nous trois nous donnait de la force : il y avait toujours une de nous qui avait une idée ou qui remontait le moral aux autres. Son épouse, quant à elle, a aussi eu une aide chez une psychologue. À toutes les étapes, nous avons cherché de l'aide, que ce soit des conseils, du soutien moral ou financier. Ce qui nous a fortement aidé est le fait que ma sœur et moi connaissons bien le réseau fribourgeois et savons où demander de l'aide. Nous avons chacune un bagage et des ressources qui nous permettaient de prendre en charge une chose ou l'autre. On a pris contact avec Fribourg Pour Tous, l'Association Alzheimer, La Famille au Jardin, Pro Senectute, l'Association Proches Aidants Fribourg et à chaque fois nous avons trouvé ce que l'on cherchait. On savait à quelle porte frapper et à chaque fois, on a été très bien renseignée et reçue.

Je suis aussi passée par de nombreuses émotions. D'abord j'ai ressenti beaucoup de joie durant les moments de rire avec mon papa ou ceux de connivence avec lui Il y a aussi eu beaucoup de colère, des fois contre lui, contre la maladie, que je trouvais injuste, ou contre son épouse que je trouvais parfois très dure avec lui, alors qu'elle était tellement impliquée. J'ai aussi ressenti de la peur, quand il fallait lui parler d'hôpital, d'exams médicaux ou encore pour le dépôt du permis de conduire. C'était difficile de ne pas se perdre dans des rôles parent-enfant qui s'inversent. Emotionnellement, je suis allée trop loin et je ne me suis pas assez écoutée ou protégée. Ma chance a été d'avoir de la stabilité autour de moi à ce moment-là et des liens aimants. Il y a un an, j'ai fait une dépression, et même s'il y a eu d'autres circonstances externes qui n'étaient pas en lien avec ce parcours, je me dis que j'ai quand même beaucoup donné et que cela a peut-être pesé dans la balance. Cette situation de proche aidant-e n'est pas anodine et il faut la prendre au sérieux.

Si j'avais un message à faire passer aux proches aidant-e-s ce serait : il faut absolument demander de l'aide car ce n'est pas possible de traverser cela sans un soutien conséquent. Aussi, c'est important de se former, de comprendre, d'avoir des pistes de compréhension pour arriver à prendre du recul. Il faut veiller à ne pas s'épuiser et apprendre à accepter ses limites avec humilité. En effet, on peut alors devenir maltraitant-e envers la personne malade. C'est important de reconnaître que c'est une situation colossale à vivre et que l'on ne peut pas le faire seul-e. Et c'est important de pouvoir faire confiance à d'autres personnes qui savent aussi bien s'occuper du/de la proche malade.

Therese Lüpold, Gesundheitsnetz See, Spitex See Lac, Stützpunktleiterin, Stützpunkt Murten und Kerzers

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

Da gibt es einige Themen über die ich sprechen könnte.

Die Pandemie, die uns tagtäglich begleitet. Die erschwerte Rekrutierung von neuen Mitarbeitenden und die regelmässige Überzeit der Mitarbeitenden. Die Schnittstellenpartner, welche aus Kapazitätsgründen Klienten bedingt oder gar nicht mehr aufnehmen können. Die ungewisse Zukunft der Pflege und Betreuung von Klienten, Bewohner und Patienten.

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

Seit fast 24 Jahren bin ich diplomierte Pflegefachfrau AKP/ Höfa 1. Ich habe 19 Jahre im Akutbereich gearbeitet, in unterschiedlichen Positionen als Dipl. Pflegefachfrau, als Führungs- und Fachverantwortliche. Seit knapp 5 Jahren bin ich in der Spitex in der Führung tätig und seit 2020 im Gesundheitsnetz See.

In der Spitex trage ich verschiedene «Hüte». Einerseits führe ich meine Mitarbeitenden, andererseits stehe ich ihnen fachlich zu Verfügung und berate sie in schwierigen Klienten Situationen. Es kommt auch vor, dass Klienten oder betreuende Angehörige, mich direkt kontaktieren, um sich fachlich beraten zu lassen. Oftmals werde ich involviert bei Menschen mit Demenz, da ich eine Fortbildung als Demenzcoach absolviert habe.

Ich schalte mich bewusst ein, wenn meine Mitarbeitenden nicht mehr zurechtkommen oder das Betreuungsnetz zu Hause problematisch wird. Ich suche danach nach Absprache mit meinen Mitarbeitenden, den Kontakt mit den betreuenden Angehörigen und andere involvierte Dienste. Ich leite bei Bedarf Rundtisch-Gespräche, führe mit meinen Mitarbeitenden Evaluationen der Klientensituationen durch.

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?

Ich führe Fallbesprechungen im Team durch. Wenn ich höre, dass betreuende Angehörige an die Grenzen kommen, schalte ich mich ein. Ich unterstütze die fallführenden Mitarbeitenden indem ich meine Kenntnisse über das sozialmedizinische Netzwerk vermittele.

Klienten bzw. betreuende Angehörigen kontaktieren mich teilweise direkt und ich gehe bei Bedarf auch vor Ort und evaluiere die Situation zu Hause.

Ich leite bei Bedarf Rundtischgespräche und führe das Monitoring durch.

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

Ich habe schon immer gerne mit Patienten und betreuenden Angehörigen gearbeitet. Im Spital lagen die Prioritäten anders, aber ich schätze es sehr Abklärungen durchzuführen und aktiv an der Austrittsplanung mitzuwirken.

In der Spitex ist die Zusammenarbeit mit betreuenden Angehörigen ein sehr wichtiger Bestandteil. Ohne sie könnten viele unsere Klienten, nicht mehr zu Hause sein.

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

Leider kommt dies nur punktuell vor, da mein Auftrag ein anderer ist. Oftmals führe ich Gespräche am Telefon durch oder berate meine Mitarbeitenden in Klienten-Situationen. In Fallbesprechungen kann ich meine Ressourcen einsetzen. So erhalten meine Mitarbeitenden die notwendigen Kenntnisse für die weitere Betreuung und Beratung der Angehörigen.

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

Wir erhalten über verschiedene Kanäle Spitex-Anmeldungen. Über das Tool OPAN, per Telefon, per E-Mail. Es gibt Klienten, betreuende Angehörige, Ärzte und Institutionen welche sich direkt bei uns melden. Meistens rufen sie an, weil ihre Mutter/Vater den Haushalt oder die Körperpflege vernachlässigen. Dies ist mein erster Kontakt mit den betreuenden Angehörigen. Oftmals sind die betreuenden Angehörigen ratlos und wissen nicht mehr weiter. Sie verstehen teilweise nicht, was mit ihrer Mutter/Vater geschieht.

Sie erkennen sehr oft ihre Eltern nicht mehr. Dann schöpfen sie grosse Hoffnung bei der Spitex. In diesem Moment ist es wichtig mit den Angehörigen zu schauen, welche Ziele sie haben mit der Spitex und sie dort abzuholen, wo sie gerade im Prozess stehen.

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

Es sind Klienten, Kinder, Ehepartner, Nachbarn, Patientenberatungen, Ärzte, Spitäler, Pflegeheime, Rehabilitationszentren, Sozialdienste, KESB, Bekannte und Freunde.

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 die verschiedenen Angebote im Seebezirk und im Kanton kennen. Wir führen Beratungen vor Ort oder am Telefon durch. Ich persönlich schätze den Kontakt zu den Klienten und den pflegenden Angehörigen sehr. Auch die Zusammenarbeit mit den Schnittstellenpartner ist eine Bereicherung. Zurzeit besuche ich das CAS im Case Management und erhoffe mir mit dieser Ausbildung, unsere Institution noch besser zu vernetzen um die betreuenden Angehörigen, noch besser beraten zu können.

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 fehlt das Angebot von bezahlbaren behindertengerechten Seniorenwohnungen oder Wohnen mit Dienstleistungen im Seebezirk.

Oftmals haben wir das Problem, dass andere Institutionen/Hilfsdienste nicht oder zu wenig präsent in den zweisprachigen Seebezirk kommen. Es ist wichtig, dass betreuende Angehörige in ihrer Muttersprache Entlastung und Begleitung erfahren dürfen.

Es fehlt an Betreuungsmöglichkeiten während der Nacht.

Ohne Angehörige könnten einige Klienten nicht mehr zu Hause wohnen. Jedoch für ein Pflegeheim zu fit sind. Die Pauschalentschädigung ist eine kleine Entschädigung für die geleistete Betreuung der Angehörigen.

Ich sehe, dass während der Pandemie die Klienten vereinsamen oder sich rapide kognitiv verschlechtern. Im ersten Lockdown zogen sich andere betreuende Schnittstellenpartner zurück ohne uns, die Spitex, zu informieren. Wir bemerkten es erst bei Beobachtungen der verschlimmerten Wohnungssituationen. Und Klienten plötzlich nichts mehr zu Essen hatten.

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>

Besuchen Sie unsere Internetseite: <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*

PA-F remercie chaleureusement tous ses membres institutionnels pour leur soutien :

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



Association fribourgeoise action et accompagnement psychiatrique
Freiburgische Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie



Association Fribourgeoise
Aide et soins à domicile
Spitex Verband Freiburg



AFIPA - VFA

Association Fribourgeoise
des Institutions pour Personnes Agées
Vereinigung freiburgischer Alterseinrichtungen.



alzheimer
Fribourg Freiburg



Association Profamille Fribourg



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



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



LA FAMILLE AU JARDIN

Foyer de jour pour personnes atteintes
de troubles de la mémoire

DIE FAMILIE IM GARTEN

Tagestätte für Personen die an
Gedächtnisstörungen leiden



les Ligues de santé
du canton de Fribourg

die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg



Vereinigung Wachen und Begleiten

WABE
Deutschfreiburg

pro infirmis

PRO
SENECTUTE



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT



VALM
Veiller, Accompagner Là et Maintenant



Proch-écoute

Là pour vous qui aidez un-e proche

Je suis là
pour lui et
Proch-écoute,
là pour moi.

Suzanne, conjointe d'Henri,
atteint d'Alzheimer



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



@Proch-écoute - Angehörige

058 806 26 26

www.proch-ecoute.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



ETAT DE FRIBOURG
STADT FRIBURG



pro infirmis



LOYBIE ROMANDA



alzheimer



UNIVERSITÉ DE FRIBOURG



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DE WESTERLO



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DE SUD-EST



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DE VALAIS



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON DE FRIBOURG



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON DE VALAIS



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON DE VAUD



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON DE NEUCHÂTEL



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON DE JURA



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON DE TESSIN



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON DE GROSSEVALDINE



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON D'APPENZEL A



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON D'APPENZEL B



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON DE SCHAFHAUSEN



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON DE THURGAU



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON DE SAINT-GALL



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON DE ZÜRICH



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON DE LUZERNE



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON D'URI



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON DE SCHWYZ



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON D'UNTERWALDEN A



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON D'UNTERWALDEN B



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON DE GLARUS



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON D'APPENZEL A



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON D'APPENZEL B



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON DE SOLOTHURNE



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON DE BASEL A



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON DE BASEL B



UNIVERSITÉ DE HAUTE ÉCOLE DU CANTON DE BASEL

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

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

Suzanne, Ehepartnerin von
Henri, mit Alzheimer



An-gehör-ige

Da für alle, die Angehörige betreuen



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



@Proch-écoute - Angehörige

058 806 26 26

www.an-gehor-ige.ch