



## Newsletter 9 / Juillet 2022



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

Nous partageons notre dernière newsletter. **En raison du très - bon écho reçu sur le contenu enrichi des newsletters de PA-F produites en 2021, le comité de l'association a décidé de transformer la newsletter en « Journal des proches aidant-e-s »** : en effet, le contenu de cette publication est actuellement plus dense que celui d'une newsletter traditionnelle, qui se limite habituellement à des informations sur des actualités, prestations et/ou évènements, alors que nous proposons en sus des entretiens avec des personnalités publiques et politiques et des témoignages de proches aidant-e-s et autres intervenant-e-s du réseau socio-sanitaire fribourgeois. Ce contenu est apprécié par nos plus de 120 abonné-e-s et contribue à la visibilité des informations traditionnelles, faisant de cette publication un canal de communication important pour PA-F comme pour ses organisations membres et plus largement pour le réseau socio-sanitaire dont nous relayons les informations pertinentes pour les proches aidant-e-s. Retrouvez notre première édition du Journal des proches aidant-e-s à la fin de l'été 2022 avec son nouveau format !

**Le printemps 2022 nous a donné l'opportunité d'organiser deux beaux évènements pour les proches aidant-e-s que nous souhaitons continuer de proposer au courant de l'année.** Nous remercions ainsi chaleureusement les 185 spectateur-trices qui se sont plongé-e-s, dans les salles des cinémas Cinemotion à Bulle et Fribourg les 23 et 28 mars 2022, dans l'histoire de Gina qui donne à voir de l'amour inconditionnel d'une adolescente proche aidante de 15 ans pour son père atteint de troubles psychiques. Ce fut également une belle collaboration avec l'Office familial / As'trame Fribourg ainsi que la Plateforme de soutien des Proches du RFSM (Réseau fribourgeois de santé mentale) qui, dans le cadre des Journées de la Schizophrénie, ont offert 135 places et un apéritif à la suite de la projection de « **La forêt de mon père** ». Que soient également remerciée la vingtaine de proches aidant-e-s ayant participé à la **soirée-raclette** organisée le 8 avril 2022 par la membre du comité de PA-F Marianne Kolly qui a veillé à offrir un cadre riche en discussion et de convivialité très apprécié des participant-e-s.

En avril 2022, la **première demi-journée rencontre réseau** a aussi réuni une vingtaine de professionnelles du réseau socio-sanitaire fribourgeois pour déterminer les forces et les manques des prestations destinées aux proches aidant-e-s dans le canton de Fribourg. Après un an et demi d'existence, la **hotline Proch-écoute a offert 65 heures de discussions téléphoniques et en face-à-face.**

Et découvrez comme habituellement les autres formations, conférences, nouvelles prestations des partenaires du réseau fribourgeois à l'attention des proches aidant-e-s ainsi que le témoignage d'une intervenante à la Plate-forme de soutien des Proches du Réseau fribourgeois de santé mentale.

Bonne lecture et bien cordialement,

Sabine Jacot, coordinatrice de PA-F ; Sabine Corzani, membre du comité de PA-F, Camille Budon, responsable communication de PA-F ; Sandrine Pihet, présidente de PA-F

# Newsletter 9. / Juli 2022



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

Wir freuen uns, unseren neuesten Newsletter mit Ihnen zu teilen. Aufgrund des positiven Echos zum ausgebauten Inhalt der Newsletter von PA-F von 2021 hat der Vorstand des Vereins beschlossen, den Newsletter auf "Journal der betreuenden Angehörigen" umzubenennen: Der Inhalt dieses Journals ist dichter als der eines traditionellen Newsletters, der sich auf Informationen über Aktualitäten, Dienstleistungen oder Ereignisse beschränkt und umfasst zusätzlich Interviews mit öffentlichen und politischen Persönlichkeiten sowie Erfahrungsberichte von betreuenden Angehörigen und anderen Intervenierenden des Freiburger Gesundheits- und Sozialnetzes. Dieser Inhalt wird von unseren über 120 Abonnent:innen geschätzt und trägt zur Sichtbarkeit von Informationen bei, was die Publikation zu einem wichtigen Kommunikationskanal für PA-F, für seine Mitgliedsorganisationen und darüber hinaus auch für das Gesundheits- und Sozialnetz macht. Denn so werden die für betreuende Angehörige relevante Informationen zugänglicher gemacht. Im Spätsommer 2022 erscheint das Journal für betreuende Angehörige erstmals im neuen Format!

**Der Frühling 2022 bot die Gelegenheit, zwei schöne Veranstaltungen für betreuende Angehörige zu organisieren, die wir im Laufe des Jahres weiter anbieten möchten.** Wir bedanken uns herzlich bei den 185 Besuchenden, die am 23. und 28. März 2022 in den Kinosälen der Cinemotion in Bulle und Freiburg in die Geschichte der 15-jährigen betreuenden Angehörigen Gina und deren bedingungslose Liebe zu ihrem psychisch kranken Vater eingetaucht sind. Auch die schöne Zusammenarbeit mit der Paar- und Familienberatung Freiburg sowie der Unterstützungsplattform für Angehörige des FNPG (Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit), die im Rahmen der Schizophrenie-Tage 135 Plätze und einen Aperitif im Anschluss an die Vorführung von "La forêt de mon père" zur Verfügung stellten, war ein Erfolg. Wir bedanken uns auch bei den rund 20 betreuenden Angehörigen, die am 8. April 2022 an dem von PA-F Vorstandsmitglied Marianne Kolly organisierten Racletteabend teilgenommen haben, bei welchem sie für einen diskussionsreichen und geselligen Rahmen sorgte, der von den Teilnehmenden sehr geschätzt wurde.

Im April 2022 brachte **der erste halbtägige Treff** des Freiburger Gesundheits- und Sozialnetzes rund zwanzig Fachpersonen zusammen, um die Ressourcen und Mängel der Dienstleistungen für betreuende Angehörige im Kanton Freiburg zu ermitteln. Nach eineinhalb Jahren ihres Bestehens hat **die Hotline Angehörige 65 Stunden telefonische Gespräche und Gespräche vor Ort angeboten.**

Entdecken Sie wie gewohnt das breite Angebot an Ausbildungen, Konferenzen sowie neuen Dienstleistungen der Partner des Freiburger Netzwerks für betreuende Angehörige sowie den Erfahrungsbericht einer Intervenierenden der Unterstützungsplattform für Angehörige des Freiburger Netzwerks für psychische Gesundheit.

Viel Spass beim Lesen und herzliche Grüsse!

Sabine Jacot, Koordinatorin von PA-F; Sabine Corzani, Mitglied des PA-F Komitees; Camille Budon, verantwortlich für die Kommunikation von PA-F; Sandrine Pihet, Präsidentin von PA-F



## Un grand merci pour votre participation à la première soirée raclette pour les proches aidant-e-s !



**Nous remercions les près de 20 personnes qui ont participé à la soirée raclette organisée le 8 avril 2022 par la membre du comité de PA-F et proche aidante Marianne Kolly qui avait préparé de très belles tables autour d'un apéritif convivial. Cette soirée, qui a été l'occasion d'échanger pour les proches aidant-e-s présent-e-s, a été très appréciée, permettant des échanges dans un cadre intime et convivial, où les participant-e-s ont valorisé de se sentir libre de parler ou non de leur expérience de proche aidant-e. Nous nous réjouissons de pouvoir organiser d'autres soirées de ce type dans les mois à venir. Rendez-vous sur le site internet de PA-F ([www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch)) pour savoir quand elles seront organisées !**

Pour découvrir toutes les **photos** de l'évènement, cliquez [ici](#).

**Wir bedanken und bei den circa 20 Personen, die am 8. April 2022 am Racletteabend, der von Marianne Kolly organisiert wurde, teilgenommen haben. An schön dekorierten Tischen konnte die gesellige Atmosphäre genossen werden. Dieser Abend, der den Austausch unter den betreuenden Angehörigen in gemütlichem und ungezwungenem Rahmen förderte, wurde sehr geschätzt. Man konnte sich frei über seine Erfahrungen als betreuende Angehörige oder sonst unterhalten. Wir freuen uns darauf, in den kommenden Monaten wieder einen solchen Abend organisieren zu können. Informationen dazu finden sie unter ([www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch)).**

Unter diesem Link finden Sie die Fotos des Abends [hier](#).

## Beau succès aux deux projections du film « La forêt de mon père » avec participation de PA-F !

Dans le cadre des Journées de la Schizophrénie, PA-F a pu coorganiser avec l'Office familial/As'trame Fribourg et la Plateforme de soutien des Proches du RFSM (Réseau fribourgeois de santé mentale), deux projections en Avant-première du film « La forêt de mon père » (sous-titré en allemand) au Cinéma Le Prado à Bulle le mercredi 23 mars 2022 et au Cinemotion du Rex à Fribourg le lundi 28 mars 2022, en présence de la réalisatrice. Ce sont 135 billets qui ont été offerts par les trois institutions pour cet évènement. Cette fiction a permis de partager la vie d'une adolescente de 15 ans, proche aidante qui découvre peu à peu les fragilités psychiques de son père. **Au travers de ces projections, les institutions présentes ont pu sensibiliser 185 spectateurs-trices au vécu des proches – qu'ils ou elles soient enfants, adolescent-e-s, partenaires ou autres membres de l'entourage – lorsqu'une personne qui leur est chère est touchée par des vulnérabilités psychiques.** Les projections ont été suivies d'un apéritif en présence des professionnel-le-s afin de favoriser les échanges avec les personnes invitées. Nous remercions toutes celles et ceux présent-e-s dans les salles et tous les partenaires associés à ce bel évènement abordant la proche aide chez les jeunes ! Retrouvez toutes les photos [ici](#).





## Die beiden Vorführungen des Films "La forêt de mon père", die von PA-F mitorganisiert wurden, waren ein großer Erfolg!

Im Rahmen der Schizophrenie-Tage konnte PA-F zusammen mit der Paar- und Familienberatung Freiburg und der Unterstützungsplattform für Angehörige des FNPG (Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit) zwei Vorpremieren des Films "La forêt de mon père" (mit deutschen Untertiteln) im Kino Le Prado in Bulle am Mittwoch, den 23. März 2022 und im Cinemotion du Rex in Freiburg am Montag, den 28. März 2022 in Anwesenheit der Regisseurin organisieren. Die drei Institutionen haben 135 Tickets für diese Veranstaltung offeriert. Dieser Spielfilm ermöglichte es, am Leben einer 15-jährigen betreuenden Angehörigen teilzuhaben, die nach und nach die psychischen Schwächen ihres Vaters entdeckt. **Durch die Vorführungen konnten die anwesenden Institutionen 185 Zuschauerinnen und Zuschauer für die Erfahrungen sensibilisieren, die Angehörige - seien es Kinder, Jugendliche, Partner oder andere Mitglieder des Umfelds - machen, wenn eine ihnen nahestehende Person von einer psychischen Erkrankung betroffen ist.** Im Anschluss an die Filmvorführungen fand ein Apéro mit Fachleuten statt, um den Austausch mit den eingeladenen Personen zu fördern. Wir danken allen Anwesenden und allen Partnern, die an dieser schönen Veranstaltung teilgenommen haben, die sich mit dem Thema junge betreuende Angehörige befasste!

Alle Fotos finden Sie [hier](#).

## Hotline Proch-écoute : première demi-journée rencontre réseau et bilan après 1 et demi d'existence

 **058 806 26 26**

Les échanges réalisés lors de la demi-journée de rencontre réseau organisée le 4 avril 2022 ont été très appréciés par les participant-e-s. Dans un esprit participatif, le partage d'informations visait, sur la base de vignettes, à **déterminer les forces et les manques des prestations destinées aux proches aidant-e-s dans le canton de Fribourg**. Une synthèse des réflexions sera transmise au Canton et aux partenaires du réseau socio-sanitaires fribourgeois. Les discussions se sont poursuivies dans le cadre d'un repas pour permettre aussi des échanges plus informels. Toutes les photos [ici](#).

Depuis le lancement de la hotline en novembre 2020 jusqu'en avril 2022, soit 18 mois d'existence, ce sont près de **35 heures de partage téléphonique** (soit près de 2h/mois en moyenne) pour **278 appels** (soit en moyenne 16 appels/mois) qui ont été effectués majoritairement lors d'appels courts (entre 0 et 15 minutes). Une quinzaine de proches aidant-e-s ont bénéficié d'entretiens de 1h30 chacun en moyenne (soit près de 1 entretien/mois en moyenne) représentant au total près de **30 heures de discussion en face-à-face**. La cinquième et dernière phase visera principalement à pérenniser le fonctionnement de la permanence téléphonique dès 2023.





## Hotline An·gehör·ige: erstes halbtägiges Netzwerktreffen und Bilanz nach eineinhalb Jahren des Bestehens



Der Austausch anlässlich des halbtägigen Netzwerktreffens vom 4. April 2022 wurde von den Teilnehmenden sehr geschätzt. In partizipativem Stil zielte der Informationsaustausch darauf ab, auf der Grundlage von Vignetten **die Stärken und Mängel der Leistungen für pflegende Angehörige im Kanton Freiburg zu ermitteln**. Eine Zusammenfassung der Überlegungen wird dem Kanton und den Partnern des Freiburger Gesundheits- und Sozialnetzes übermittelt. Die Diskussionen wurden im Rahmen eines Essens fortgesetzt, um auch einen informelleren Austausch zu ermöglichen. Alle Fotos finden Sie [hier](#).

Seit der Gründung der Hotline im November 2020 und während ihres 18monatigen Bestehens bis im April 2022 wurden **278 Anrufe** entgegengenommen (was 16/Monat entspricht), die insgesamt **35 Stunden** dauerten (was fast 2h/Monat entspricht). Die meisten dieser Anrufe dauerten zwischen 0 und 15 Minuten. Etwa 15 betreuende Angehörige konnten Beratungen im Zeitrahmen von durchschnittlich eineinhalb Stunden beanspruchen (was fast einem Beratungsgespräch pro Monat entspricht). Insgesamt waren es also fast **30 Stunden Gespräche vor Ort**. In der fünften und letzten Phase geht es vor allem darum, die Telefonzentrale ab 2023 dauerhaft zu betreiben.



## 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 **14h à 17h à la Haute école de santé - bâtiment Mosaik - route des Arsenaux 16a, 1700 Fribourg les mercredis suivants : 7, 14, 21 et 28 septembre, 5 et 12 octobre et 2 novembre.**

Vous pouvez d'ores et déjà **vous inscrire jusqu'au 24 août 2022** ou vous informez en contactant : Eugénie Terrapon (F), [eugenie.terrapon@hefr.ch](mailto:eugenie.terrapon@hefr.ch), 026 429 60 28 ; Stephanie Kipfer (D), [stephanie.kipfer@hefr.ch](mailto:stephanie.kipfer@hefr.ch), 026 429 60 40 et sur [www.heds-fr.ch/aemma](http://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 **Herbst 2022** geplant. Jeweils Freitagnachmittag:

**9. September / 16. September / 23. September / 30. September / 7. Oktober / 14. Oktober und 4. November 2022. Anmeldung bis am 22. August 2022.**

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

## Prestations des partenaires du réseau /

### Angebote der Netzwerkpartnerinnen und -partner

- **Pro Senectute Fribourg** propose de **nouvelles prestations pour les proches aidant-e-s** :

- **Ateliers de sophrologie pour proches aidant-e-s** : accordez-vous une pause pour souffler, vous ressourcer, découvrir des exercices renforçant votre santé mentale et pouvant être pratiqués en tout simplicité dans votre quotidien. Ces rencontres sont l'opportunité de moments d'échanges entre les participant-e-s. Le groupe est animé en alternance par Marjorie Bachmann et Nadine Krebs Poncioni, sophrologues diplômées. Inscrivez-vous à notre cours animé par deux sophrologues diplômées. Présentation de l'activité et découverte de la sophrologie le 1er septembre à 15h30 (gratuit).

Dates : 15 et 29 septembre 2022 de 14h30 à 16h ;  
13 octobre 2022 de 14h30 à 16h ; 10 et 24 novembre 2022 de 14h30 à 16h ; 15 décembre 2022 de 14h30 à 16h.

Lieu : Pro Senectute Fribourg, Passage du Cardinal 18 à Fribourg

Tarif : CHF 150.- par personne pour 6 séances/remboursement possible par certaines assurances maladie complémentaires-enregistrements des techniques fournis

Nombre de participant-e-s : min. 5 - max. 12



- **Atelier sur le Docupass en français** : dossier comprenant les directives anticipées, le mandat pour cause d'inaptitude, les dispositions de fin de vie ainsi que des informations sur le testament.

Dates : 3 novembre 2022 de 14h à 16h ; 3 mai 2023 de 14h à 16h.

Lieu : Pro Senectute Fribourg, Passage du Cardinal 18 à Fribourg

Tarif : CHF 11.- par atelier et par personne

- **Atelier d'information sur le financement EMS et sur les démarches à réaliser lors d'une entrée en EMS (nouvelle prestation)** :

Date : 17 novembre 2022 de 16h à 17h30

Lieu : Pro Senectute Fribourg, Passage du Cardinal 18 à Fribourg

Tarif : gratuit

Langue : Français

- **Consultation sociale en français et en allemand gratuite pour les personnes âgées de plus de 60 ans et domiciliées dans le canton de Fribourg et pour leurs proches aidant-e-s.**

- **Appels téléphoniques possibles à la réception, relais de la question aux services concernés de Pro Senectute Fribourg et/ou orientation vers des services externes.** Bilinguisme assuré dans le traitement des appels et dans les réponses données.

- **Pro Senectute Fribourg** bietet neue Dienstleistungen für betreuende Angehörige an:

- **Sophrologie-Kurse für betreuende Angehörige**: Gönnen Sie sich eine Pause um Durchzuatmen, sich zu stärken und psychisch kräftigende Übungen zu entdecken, welche im Alltag einfach umgesetzt werden können. Diese Treffen sind auch Austausch-Möglichkeiten für die Teilnehmenden. Die Gruppe wird abwechselnd von Marjorie Bachmann und Nadine Krebs Poncioni, diplomierten Sophrologinnen, geleitet. Melden Sie sich für diesen Kurs an! Am 1. September um 15.30 Uhr wird eine Präsentation über die Sophrologie stattfinden (gratis).



Daten: 15 und 29 September 2022 von 14h30 bis 16h ; 13 Oktober 2022 von 14h30 bis 16h ; 10 und 24 November 2022 von 14h30 bis 16h ; 15 Dezember 2022 von 14h30 bis 16h.

Ort: Pro Senectute Fribourg, Passage du Cardinal 18 in Fribourg

Kosten: CHF 150.- pro Person für 6 Kurse - Rückerstattung durch einige Zusatzversicherungen möglich – Dokumentation der erlernten Techniken wird angeboten

Anzahl Teilnehmende : min. 5 - max. 12

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE



- **Workshop zum Docupass auf Deutsch:** Dossier mit Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, sowie Informationen zum Testament.

Datum: 8. November 2022 von 9-11 Uhr

Ort: Pro Senectute Fribourg, Passage du Cardinal 18 in Fribourg.

Kosten: CHF 11 pro Person

- **Informations-Workshop über die Finanzierung von Altersheimen und für das Vorgehen beim Eintritt ins Altersheim (neue Dienstleistung)**

Datum: 17 November 2022 von 16h bis 17h30

Ort: Pro Senectute Fribourg, Passage du Cardinal 18 in Fribourg

Kosten: gratis

Sprache: Französisch

- **Kostenlose Sozialberatung auf Deutsch und Französisch für Personen über 60 Jahre mit Wohnsitz im Kanton Fribourg sowie für ihre betreuenden Angehörigen.**

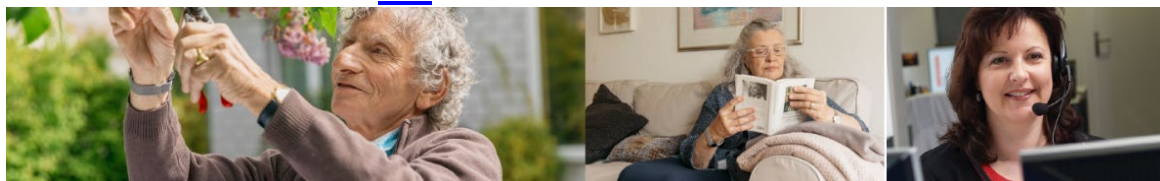
- **Telefonanrufe sind an der Rezeption möglich. Die Fragen werden an die entsprechenden Stellen von Pro Senectute Freiburg und/oder an externe Stellen weitergeleitet. Zweisprachigkeit wird bei der Bearbeitung der Anrufe und der Antworten gewährleistet.**

- La **Croix-Rouge** assure votre sécurité avec l'**Alarme Croix-Rouge** : en cas d'urgence (chute, infarctus, faiblesse, ...) et sur simple pression de la touche d'alarme, vous êtes mis en contact avec la centrale d'alarme et obtenez rapidement de l'aide. Un outil qui peut permettre de rassurer les proches aidant-e-s de personnes vulnérables et vivant seules à domicile. Toutes les informations [ici](#).



- Das **Rote Kreuz** sorgt für Ihre Sicherheit Zuhause oder unterwegs mit dem Alarm des Roten Kreuzes: in Notfällen (Stürze, Infarkt, Schwäche) und nur durch Knopfdruck auf den Notfallknopf werden Sie mit der Alarm-Zentrale in Verbindung gesetzt und erhalten schnell Hilfe. Dieses Hilfsmittel kann betreuende Angehörige von alleinlebenden Betroffenen beruhigen.

Alle Informationen finden Sie [hier](#).



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

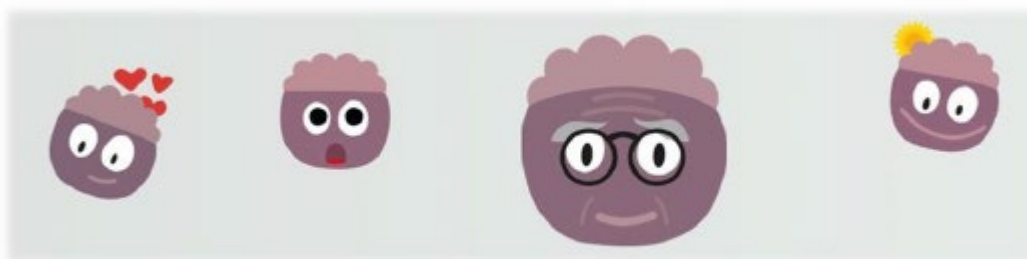


- **Wabe** begleitet schwerkranke und sterbende Menschen in einer für sie von vielen Fragen, Sorgen und Belastungen bewegten Zeit. Der Dienst von WABE ist kostenlos. Dadurch entlasten ihre Aktivmitglieder die Angehörigen oder ersetzen diese für Alleinstehende. **Ab Juni 2022 findet das Trauercafé wieder jeden 2. Sonntagnachmittag im Monat statt.** Das WABE Trauercafé ist ein Ort der Begegnung für Menschen in Trauer. Raum, Zeit und Aufmerksamkeit im geschützten Rahmen, bieten die Möglichkeit zum Austausch von Erfahrungen, Fragen und Antworten mit anderen Menschen, die einen Verlust erlebt haben. Das Trauercafé wird von Trauerbegleitern moderiert. Der Eintritt ist frei und erfolgt ohne Voranmeldung. Weitere Informationen [hier](#).



WABE-Kontaktpersonen: Ursula Piller, Klara Feyer, Marietta Piller-Graf, Therese Müller

- En collaboration avec la campagne santépsy, le secteur **Promotion de la santé et prévention du Service de la santé publique** organise un **atelier « 65+ et santé mentale » à l'attention des professionnel-le-s non soignant-e-s travaillant avec des seniors dans le canton de Fribourg**. L'atelier aura lieu le **lundi 10 octobre de 13h à 17h15 à Grangeneuve** et se déroulera uniquement en français. La participation est gratuite, toutefois le nombre de places étant limité, il est recommandé de s'inscrire en utilisant [ce lien](#) avant le 20 septembre 2022. Plus d'information dans le [flyer](#).



## Conférences et colloques / Konferenzen und Symposien

*Retour sur la 32e Congrès du Graap-Fondation du 11 et 12 mai 2022 à Lausanne*



Etre proche d'une personne qui souffre de troubles psychiques, c'est vivre une trajectoire difficile, remplie de défis et d'incertitudes entrecoupée par des moments d'espoir et d'accalmie.

Le Groupe d'accueil et d'action psychiatrique (Graap-Fondation), la Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique (Coraasp) et le Réseau Santé Psychique Suisse (RSP) se sont associés pour proposer un congrès national de deux jours autour de la place des proches en santé mentale. Intitulé « Maladies psychiques, quelle place pour les proches ? », ce congrès s'est tenu au Casino de Montbenon les 11 et 12 mai dernier à Lausanne.

L'enjeu des proches en lien avec la santé mentale avait déjà été thématiqué lors du congrès de 2011. Onze ans plus tard, nous avons eu l'occasion de faire le bilan des points d'évolution dans la collaboration entre les proches et les dispositifs de santé mentale. Pour ce faire, le congrès a proposé différentes conférences et ateliers citoyens, ainsi que des temps artistiques.

Les avancées sont réelles, mais la souffrance des proches aussi. A noter que le canton de Fribourg s'est particulièrement démarqué de par la reconnaissance politique que jouissent les structures de soutien aux proches en santé mentale dans notre canton.

Des propositions de mise en réseau nationale ont été lancées, notamment par Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie (les partenaires intéressés peuvent s'annoncer via : <https://www.angehoerige.ch>). De plus, la Coraasp lance un appel pour la constitution d'un groupe de travail visant à proposer un guide-line de bonnes pratiques collaboratives entre proches et professionnel-le-s de la santé mentale (les personnes intéressées peuvent s'annoncer via : <https://www.coraasp.ch>).

PA-F a été ravi de prendre part à ce congrès et se tient à votre disposition si vous souhaitez davantage d'information. Les actes du congrès seront disponibles dès la fin 2022.

A l'issue du Congrès du GRAAP, la Radio Suisse Romande a invité Sabine Corzani, Responsable du Service social et de la Plate-forme de soutien des proches du Réseau Fribourgeois de Santé Mentale et membre du comité de PA-F à intervenir en direct à l'émission TRIBU. Au micro de Catherine Erard, notre collègue a rappelé les difficultés auxquels les proches en santé mentale sont confrontés ainsi que les offres de soutien qui existent dans notre canton. L'interview est disponible en [replay](#).

Le domaine de la santé mentale vous intéresse ? Vous cherchez à améliorer vos connaissances des troubles psychiques ? Nous vous invitons à télécharger le PsyQuiz, une application qui vous propose différents quiz autour de 7 maladies en santé mentale

Scannez le QR code ci-dessous :





## **Bericht zum 32. Kongress der Graap-Fondation am 11. und 12. Mai 2022 im Casino Montbenon in Lausanne**

Einer Person mit psychischen Schwierigkeiten nahe zu sein bedeutet einen schwierigen Weg zu gehen, der von Herausforderungen und Unsicherheiten wie auch von Momenten der Hoffnung und vom Einkehren von Ruhe durchzogen sein kann.

Die Groupe d'accueil et d'action psychiatrique (Graap-Fondation), die Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique (Coraasp) und das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz (NPG) haben sich zusammengeschlossen, um einen zweitägigen nationalen Kongress zum Thema "Psychische Krankheiten und der Platz für die Angehörigen" zu organisieren, der am 11. und 12. Mai im Casino de Montbenon in Lausanne stattfand.



Die Herausforderung der Angehörigen im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit war bereits beim Kongress 2011 thematisiert worden. Elf Jahre später hatten wir die Gelegenheit, eine Bilanz über die Entwicklung in der Zusammenarbeit zwischen den Angehörigen und den Einrichtungen für psychische Gesundheit zu ziehen. Zu diesem Zweck bot der Kongress verschiedene Konferenzen und Workshops sowie künstlerische Highlights an.

Die Fortschritte sind real, das Leiden der Angehörigen jedoch auch. Der Kanton Freiburg hat sich besonders hervorgetan, da die Unterstützungsstrukturen für Angehörige im Bereich der psychischen Gesundheit in unserem Kanton politisch anerkannt sind.

Es wurden Vorschläge für eine nationale Vernetzung gemacht, unter anderem vom Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie (interessierte Partner können sich melden über: <https://www.angehoerige.ch>). Darüber hinaus ruft die Coraasp zur Bildung einer Arbeitsgruppe auf, die einen Online-Leitfaden für gute Praktiken in der Zusammenarbeit zwischen Angehörigen und Fachkräften der psychischen Gesundheit vorschlagen soll (Interessierte können sich melden unter: <https://www.coraasp.ch>).

PA-F hat sich sehr gefreut, an diesem Kongress teilnehmen zu können und steht Ihnen für weitere Informationen gerne zur Verfügung. Die Kongressunterlagen werden ab Ende 2022 verfügbar sein.

Im Anschluss an den GRAAP-Kongress lud das Westschweizer Radio Sabine Corzani, Leiterin des Sozialdienstes und der Plattform zur Unterstützung von Angehörigen des Fribourger Netzwerks für psychische Gesundheit und Vorstandsmitglied von PA-F, zu einem Live-Interview in der Sendung TRIBU ein. Am Mikrophon von Catherine Erard erinnerte unser Kollege an die Schwierigkeiten, mit denen Angehörige von psychisch Erkrankten konfrontiert sind, sowie an die Unterstützungsangebote, die es in unserem Kanton gibt. Das Interview ist als [Replay](#) (auf Französisch) verfügbar

Interessiert Sie das Thema psychische Gesundheit? Möchten Sie Ihre Kenntnis über psychische Beschwerden vergrössern? Wir laden Sie ein, die App PsyQuiz herunterzuladen. Dort werden Ihnen Fragen zu sieben psychischen Erkrankungen gestellt.

Fügen Sie den folgenden QR-Code ein:



# **Vous avez la parole ! / Sie haben das Wort!**

**Zoraima Albini, intervenante à la Plate-forme de soutien des Proches du Réseau fribourgeois de santé mentale**

## ***Où travaillez-vous ? Qu'est-ce que le RFSM et sa plate-forme de soutien des proches ?***

Je travaille au Réseau fribourgeois de santé mental (RFSM), principalement en tant qu'assistante sociale dans une unité du Centre de soins hospitaliers à Marsens, mais également en tant qu'intervenante de la Plateforme proches. Le RFSM offre des prestations en santé mentale aux fribourgeois-e-s souffrant d'un trouble, d'une maladie ou d'un handicap en santé mentale. L'accompagnement se fait par des prestations ambulatoires, hospitalières, intermédiaires (cliniques de jour) ou dans le milieu de vie de la personne (notamment pour les jeunes). Nos prestations reposent sur une composant bio-psycho-sociale. Le premier public de nos prestations cliniques sont les personnes concernées par un trouble en santé mentale.

Mais la maladie psychique chamboule toute la famille ! C'est pourquoi, nous proposons - dans le cadre de la Plate-forme proches du RFSM (ci-après PFP) - un espace qui leur appartienne et où les proches deviennent nos public cible, notre centre d'intérêt. Notre PFP a pour buts d'organiser et animer des groupes de soutien pour les proches tout en favorisant des synergies avec les partenaires de notre canton. Pour ce faire, nous sommes une équipe interprofessionnelle composée d'assistant-e-s sociaux-ales, de psychologues, d'un infirmier et d'un médecin. Nous soutenons les proches en veillant à respecter la place qu'ils et elles souhaitent ou peuvent assurer dans les charges objectives d'aidant-e. Notre accompagnement s'inscrit dans une visée préventive et promotionnelle de la santé et est financée par nos Autorités à travers une prestation d'intérêt général : le ou la proche en santé mentale est un-e citoyen-ne qui apporte une contribution sociale importante et qui vit également des charges et stress pouvant altérer sa santé et ses projets de vie. De fait, à travers nos programmes, il ou elle reçoit aussi une reconnaissance publique de son engagement en ayant accès à des prestations de soutien financées par la solidarité publique.

Aujourd'hui, nous proposons différentes prestations de soutien par des groupes (ProFamille+, programme pour améliorer le quotidien des proches de personnes souffrant d'un trouble psychotique ou bipolaire, Connexion Familiale – programme pour améliorer le quotidien des proches de personnes souffrant d'un trouble de la personnalité borderline, mais aussi Baobab – programme de soutien pour les enfants de parents atteints dans leur santé mentale ou souffrant d'addiction et RFSM-e-motion – un programme online pour améliorer le quotidien des proches de personnes en souffrance psychique). Nous proposons également du soutien individuel aux proches (téléphonique ou par entretien) et nous nous engageons pour faire reconnaître le rôle des proches dans la société et notamment le rôle des proches en santé mentale (notre engagement dans le PA-F, la Journée intercantonale des proches-aidants, les Journées de la schizophrénie, etc.). De plus, nous sommes régulièrement sollicité-e-s pour des Congrès et formations auprès des professionnel-le-s de la santé.

## ***Quand avez-vous débuté votre activité auprès des proches ?***

Il y a bientôt 20 ans, j'ai eu l'opportunité de mettre en place avec un collègue psychologue un groupe psycho-éducatif pour les proches dans une unité hospitalière de réhabilitation psychiatrique à l'ancien Hôpital psychiatrique de Marsens. Dans cette unité, nous accueillions des jeunes hospitalisé-e-s dont leurs proches vivaient une grande souffrance et étaient en demande de soutien et d'information par rapport à la maladie qui bouleversait leurs enfants. Après avoir investigué le réseau pour inventorier les ressources proposées aux proches, nous avons découvert le programme ProFamille, un programme psychoéducatif pour les proches concerné-e-s par la schizophrénie. Ce programme provient du Canada où il a été mis sur pied par le Prof. Cormier. En Suisse, ce programme était déjà donné depuis plusieurs années par nos partenaires de l'AFS - Association de familles et amis de personnes



souffrant de schizophrénie du Jura Bernois. Ces dernier-ère-s nous ont accueilli-e-s et formé-e-s à ce programme pour le proposer également aux proches fribourgeois-e-s. Depuis 2004, ce programme est proposé chaque année par la PFP ; au fil du temps, il a été adapté et mis à jour pour s'assurer de répondre toujours au plus près des besoins des proches.

### ***Qui sont les proches qui font appel à vous ? Qu'attendent-ils de la PFP ?***

Les proches ont à leurs côtés un être aimé qui va mal, qui souffre en raison d'une maladie psychique. La plupart du temps, lorsque les proches font appel à nous, il y a un élément déclencheur comme par exemple une hospitalisation, l'arrêt d'un traitement ou des symptômes qui compromettent le quotidien, voire une situation extraordinaire comme l'arrêt d'une formation professionnelle ou encore un cumul d'éléments qui fait déborder le vase. Dans tous les cas, les proches qui nous sollicitent vivent des situations aiguës, des moments de ruptures et de perte de repères. Ce sont des parents, des enfants, des conjoint-e-s ou encore des frères et sœurs, oncles et tantes, grands-parents qui viennent avec leurs inquiétudes, leur souffrance. Ils ou elles se sentent isolé-e-s, non pas parce qu'ils ou elles sont seul-e-s, mais parce que les troubles psychiques sont encore très stigmatisés et les proches se sentent souvent incompris-e-s par l'entourage. Les proches vivent des émotions très difficiles et douloureuses, se posent beaucoup de questions et espèrent apporter une aide significative à leur parent concerné par la maladie psychique.

Cependant, très souvent, les proches qui font appel à notre PFP ont dépassé leurs limites et sont épuisé-e-s. Nos études démontrent que 45% des proches présentent un score critique de dépression avant de prendre part à nos programmes. Cela veut dire qu'un diagnostic de dépression aurait pu être posé pour ces proches.

Dans nos programmes, nous accueillons les proches une soirée par semaine durant 14 semaines, nous leur donnons des informations à jour sur les différents troubles psychiques et le réseau d'aide et de soins. Nous travaillons des habilités concrètes pour faire face au quotidien, notamment autour des enjeux de communication ou comment poser des limites ou encore développer des attentes réalistes. Enfin, nous travaillons la dimension des émotions. Le trouble psychique reste encore très stigmatisé et les familles pensent encore souvent à tort qu'elles ont une part de responsabilité. Il est donc primordial pour nous de leur donner un espace dans lequel les proches peuvent confier leurs sentiments et travailler leur regard sur la maladie.

### ***Aujourd'hui, vous l'animez encore ? Quelles sont vos motivations à travailler avec les proches après plus de 20 ans d'activité à leurs côtés ?***

Nous venons de clore la session 2022. L'animation du programme, c'est trois mois intensifs de travail pour préparer, mettre en place et animer le programme, mais c'est surtout trois mois riches en émotion. Le partage avec les proches est dense et touchant, leur vécu est bouleversant : ils et elles traversent des défis de taille. Ils et elles vivent des moments difficiles et compliqués et pourtant ils et elles trouvent l'énergie pour venir à toutes les séances avec l'espoir que quelque chose pourra changer, apaiser leur quotidien et celui du ou de la malade. C'est ce côté battant et courageux des proches qui me touche énormément. Travailler aux côtés des proches, c'est une leçon de vie et c'est ce qui me donne l'énergie de continuer !

Je travaille également comme assistante sociale au RFSM. Dans ce mandat, la grande partie de mon travail m'amène à porter mon attention sur l'accompagnement de la personne concernée, mais c'est toute la famille qui est touchée par le trouble psychique et souffre de la situation. Mon activité à la PFP me permet d'apporter mon soutien aux proches également et ainsi contribuer à accompagner les familles face à la maladie psychique.

## **Zoraima Albini, Mitarbeiterin der Angehörigenhilfe des Freiburger Netzwerks für psychische Gesundheit (FNPG)**

### ***Wo arbeiten Sie? Was ist das FNPG und was ist die Angehörigenhilfe?***

Ich arbeite im FNPG, hauptsächlich als Sozialarbeiterin in einer Abteilung des Stationären Behandlungszentrums in Marsens und zusätzlich auch als Mitarbeiterin der Angehörigenhilfe. Das FNPG gewährleistet die psychiatrische Versorgung der Freiburger Bevölkerung durch die Bereitstellung ambulanter, stationärer und tagesklinischer Strukturen sowie mobiler Angebote im Lebensumfeld der Patienten (letzteres nur für jugendliche Patienten). Die Leistungen des FNPG basieren auf dem bio-psycho-sozialen Modell und richten sich in erster Linie an Menschen mit psychischen Störungen.

Wenn ein Familienangehöriger psychisch erkrankt, wirkt sich dies aber auf das ganze Familienleben aus. Deshalb widmet sich die Angehörigenhilfe des FNPG den Angehörigen psychisch erkrankter Menschen. Die Angehörigenhilfe organisiert und leitet Unterstützungsgruppen für Angehörige und fördert Synergien mit anderen Freiburger Hilfsorganisationen. Sie besteht aus einem interprofessionellen Team, das Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, Psychologinnen und Psychologen, eine Pflegefachperson und einen Arzt umfasst. In unserer Unterstützungsarbeit respektieren wir die Menge an Aufgaben, die die Angehörigen übernehmen möchten und können. Unsere Begleitung ist auf Prävention und Gesundheitsförderung ausgerichtet und wird von unseren Behörden über sogenannte gemeinwirtschaftliche Leistungen finanziert: Angehörige von psychisch Erkrankten leisten einen wichtigen sozialen Beitrag und sind Belastungen ausgesetzt, die ihre Gesundheit und ihre Lebenspläne beeinträchtigen können. Tatsächlich erhalten sie durch die Teilnahme an unseren Angehörigengruppen auch eine öffentliche Anerkennung ihres Engagements, weil diese Unterstützungsleistungen aus der öffentlichen Solidarität finanziert werden.

Heute bieten wir die folgenden Gruppen und Leistungen für Angehörige an:

- «ProFamille+», eine Gruppe zur Verbesserung des Alltags von Angehörigen von Menschen mit einer psychotischen oder bipolaren Störung;
- «Connexion familiale», eine Gruppe zur Verbesserung des Alltags von Angehörigen von Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung;
- «Baobab», eine Gruppe für Kinder von Eltern mit psychischen Erkrankungen oder Suchtproblemen;
- «RFSM-e-motion», ein Online-Programm zur Verbesserung des Alltags von Angehörigen von Menschen mit psychischen Problemen.

Wir bieten Angehörigen auch eine individuelle Unterstützung an (Telefongespräche oder Gespräche in Anwesenheit) und setzen uns dafür ein, dass die Rolle der Angehörigen in der Gesellschaft anerkannt wird – insbesondere die Rolle der Angehörigen von Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Letzteres durch unser Engagement im Verein Pflegende Angehörige Freiburg, für den interkantonalen Tag der betreuenden Angehörigen, für die Tage der Schizophrenie usw.). Darüber hinaus nehmen wir regelmässig als Referenten an Kongressen und Schulungen für Gesundheitsfachkräfte teil.

### ***Seit wann unterstützen Sie Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen?***

Vor fast 20 Jahren konnte ich im damaligen Kantonalen Psychiatrischen Spital in Marsens zusammen mit einem Psychologen eine psychoedukative Gruppe für Angehörige organisieren. Es war in der rehabilitativen Jugendstation. Seitens der Angehörigen der hospitalisierten Jugendlichen bestand Bedarf nach Unterstützung und Informationen im Zusammenhang mit der psychischen Erkrankung ihrer Kinder. Wir machten eine Bestandsaufnahme der bestehenden Hilfsangebote für Angehörige und stiessen auf «Pro Famille», ein psychoedukativer Kurs für Angehörige von Menschen mit Schizophrenie. Dieser Kurs stammte ursprünglich aus Kanada und wurde von einem gewissen Professor Cormier konzipiert. In der Schweiz wurde er bereits seit mehreren Jahren vom französischsprachigen Verein AFS Berner Jura – Familien und Freunde von Menschen mit Schizophrenie angeboten. Dieser Verein vermittelte uns die erforderliche Schulung, damit wir den Kurs auch in Freiburg anbieten konnten.



Die Angehörigenhilfe des FNPG bietet den Kurs «Pro Familie» seit 2004 jedes Jahr an. Im Lauf der Zeit wurde er angepasst und aufdatiert, um immer den Bedürfnissen der Angehörigen zu entsprechen.

***Wer sind die Angehörigen, die sich an Sie wenden? Was erwarten Sie von der Angehörigenhilfe?***

Die Angehörigen haben einen geliebten Menschen an ihrer Seite, dem es schlecht geht und der infolge einer psychischen Erkrankung leidet. Wenn Angehörige sich an uns wenden, gibt es meistens einen Auslöser, z. B. eine Klinikeinweisung, den Abbruch einer Behandlung, Symptome, die den Alltag beeinträchtigen, eine aussergewöhnliche Situation wie den Abbruch einer Berufsausbildung oder eine Kumulation von Umständen, die das Fass zum Überlaufen bringt. Die Angehörigen, die sich an uns wenden, befinden sich immer in einer akuten Situation, in der etwas in die Brüche ging und Orientierungspunkte verloren gingen. Es sind Eltern, Kinder, Ehepartner oder Geschwister, Onkel, Tanten oder Grosseltern, die mit ihren Sorgen und ihrem Leid zu uns kommen. Sie fühlen sich isoliert – nicht, weil sie allein sind, sondern weil psychische Störungen immer noch stark stigmatisiert sind und Angehörige sich von ihrem Umfeld oft unverstanden fühlen. Angehörige erleben sehr schwierige und schmerzhaft Gefühle, stellen sich viele Fragen und hoffen, der psychisch erkrankten Person helfen zu können.

Sehr oft haben Angehörige, die sich an die Angehörigenhilfe wenden, ihre Grenzen jedoch bereits überschritten und sind erschöpft. Laut unseren Erhebungen haben 45 % der Angehörigen einen kritischen Depressionswert, bevor sie an unseren Kursen teilnehmen. Das bedeutet, dass man bei diesen Angehörigen eine Depression diagnostizieren könnte.

Unsere Kurse dauern in der Regel 14 Wochen und finden jeweils an einem Abend pro Woche statt. Die Teilnehmer erhalten aktuelle Informationen über verschiedene psychische Störungen und das jeweilige Helfer- und Versorgungsangebot. In den Kursen vermitteln wir konkrete Fähigkeiten zur besseren Bewältigung des Alltags, mit einem besonderen Augenmerk auf kommunikative Fähigkeiten, das Setzen von Grenzen und die Entwicklung realistischer Erwartungen. Wir arbeiten auch an der emotiven Dimension. Psychische Störungen sind immer noch stark stigmatisiert und die Familien glauben oft noch fälschlicherweise, eine Mitschuld zu tragen. Deshalb ist es für uns von grösster Bedeutung, ihnen einen Raum zu geben, in dem sie uns ihre Gefühle anvertrauen und in dem sie an ihrem Bild der Krankheit arbeiten können.

***Leiten Sie die Gruppe heute immer noch? Was motiviert Sie, nach fast 20 Jahren Angehörigenarbeit weiterzumachen?***

Wir haben soeben den diesjährigen Kurs abgeschlossen. Die Durchführung des Kurses bedeutet drei arbeitsintensive Monate für die Planung, die Vorbereitung und die effektive Leitung des Kurses. Sie bedeutet aber vor allem auch drei Monate voller Emotionen. Der Austausch mit den Angehörigen ist intensiv und berührend, ihre Erfahrungen sind teils ergreifend: Sie stehen teils vor grossen Herausforderungen, machen schwierige und komplizierte Zeiten durch und finden dennoch die Kraft, zu allen Sitzungen zu kommen, um ihren Alltag und den der kranken Person zu verbessern. Es ist diese kämpferische und beherzte Seite der Angehörigen, die mich sehr berührt. An der Seite von Angehörigen zu arbeiten, ist eine Lektion fürs Leben und motiviert mich einfach, weiterzumachen!

Ich arbeite im FNPG auch als Sozialarbeiterin. In dieser Funktion besteht der Grossteil meiner Arbeit in der sozialpsychiatrischen Begleitung der direktbetroffenen Person. Von einer psychischen Störung ist aber immer die ganze Familie betroffen, die ganze Familie leidet unter der Situation. Dank meiner Tätigkeit in der Angehörigenhilfe kann ich auch die Angehörigen unterstützen und so dazu beitragen, die Familien im Umgang mit psychischen Erkrankungen zu begleiten.

## 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 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\_2022, Tous droits réservés.

**Nos coordonnées / Unsere Kontaktdaten:**

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

1700 Fribourg

[info@pa-f.ch](mailto:info@pa-f.ch)

[www.pa-f.ch](http://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](mailto:info@pa-f.ch)  
Wenn Sie den PA-F Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie „Stop Newsletter“ an [info@pa-f.ch](mailto: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



**AFISA-VFAS**



**alzheimer**  
 Fribourg Freiburg



**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



**pro infirmis**

**PRO SENECTUTE**



**RÉSEAU FRIBOURGEOIS DE SANTÉ MENTALE**  
**FREIBURGER NETZWERK FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT**







## 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](http://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](http://www.proch-ecoute.ch)



ETAT DE FRIBOURG  
STADT FRIBURG



PAF



LOTTERIE  
ROMANDE



pro infirmis



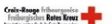
alzheimer



Réseau d'accompagnement  
des personnes handicapées



Réseau d'accompagnement  
des personnes handicapées



Centre Régional d'Information  
et de Conseil de la Santé



Association des personnes  
handicapées de la région  
de la Sarine



Association des personnes  
handicapées de la région  
de la Sarine



Réseau pour tous  
Fribourg



Réseau Santé  
de la Sarine



Réseau Santé et Social  
de la Gruyère



Réseau Fribourgeois  
de Santé Mentale



Réseau Fribourgeois  
de Santé Mentale

## 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-gehör-ige.ch](http://www.an-gehör-ige.ch)



ETAT DE FRIBOURG  
STADT FRIBURG



PAF



LOTTERIE  
ROMANDE



pro infirmis



alzheimer



Réseau d'accompagnement  
des personnes handicapées



Réseau d'accompagnement  
des personnes handicapées



Centre Régional d'Information  
et de Conseil de la Santé



Association des personnes  
handicapées de la région  
de la Sarine



Association des personnes  
handicapées de la région  
de la Sarine



Réseau pour tous  
Fribourg



Réseau Santé  
de la Sarine



Réseau Santé et Social  
de la Gruyère



Réseau Fribourgeois  
de Santé Mentale



Réseau Fribourgeois  
de Santé Mentale

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-gehör-ige.ch](http://www.an-gehör-ige.ch)