



Newsletter 3/2020

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

Nous espérons avant toute chose que vous allez pour le mieux ainsi que vos proches après la période troublée que nous avons traversée ces derniers mois. Nous sommes ravi-e-s de poursuivre avec vous, malgré le contexte actuel encore bouleversé, les activités de l'association ainsi que nos nombreux projets pour les proches aidant-e-s avec notamment le report de notre AG en septembre 2020, le lancement du nouveau site internet de PA-F, l'organisation de la Journée intercantonale 2020 qui se fera en non présentiel cette année et le lancement de la ligne téléphonique cantonale pour les proches aidant-e-s.

D'autres événements sont aussi à inscrire dans votre calendrier et nous vous invitons également à découvrir les témoignages de deux professionnelles de La Famille au Jardin et de l'Association Alzheimer Fribourg.

Nous remercions sincèrement l'ensemble des personnes ayant participé à la **Journée intercantonale du 30 octobre dernier qui a rencontré un franc succès**. La synthèse des tables de discussion est également à découvrir [ici](#).

Très cordialement,

Sandrine Pihet, présidente de PA-F

Sabine Jacot, soutien à la présidence et rédactrice de la newsletter de PA-F

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

Wir hoffen, dass es Ihnen und Ihren Angehörigen gut geht, nach der unruhigen Zeit, die wir in den letzten Monaten erlebt haben. Wir freuen uns, trotz der noch immer etwas ausserordentlichen Umstände, die Aktivitäten des Vereins und unsere zahlreichen Projekte für pflegende Angehörige mit Ihnen fortzusetzen. Hierzu gehören, die verschobene Generalversammlung im September 2020, die Start der neuen Website PA-F, die Organisation des interkantonalen Tages der pflegenden Angehörigen, der dieses Jahr aus der Entfernung stattfindet, und das Lancieren der kantonalen Hotline für pflegende Angehörige.

Im Newsletter finden Sie weitere Veranstaltungen für Ihren Kalender. Zudem laden wir Sie ein, die Erfahrungsberichte zweier Fachpersonen aus der Tagesstätte «Die Familie im Garten» und "Alzheimer Freiburg" zu lesen.

Wir danken allen ganz herzlich, die am interkantonalen Tag der pflegenden Angehörigen am 30. Oktober 2019 teilgenommen habe **nein großer Erfolg**. Unter diesem [Link](#), finden Sie alle eine Synthese der Diskussionsrunden vom interkantonalen Tag der pflegenden Angehörigen 2019.

Herzlich Grüsse

Sandrine Pihet, Präsidentin von PA-F

Sabine Jacot, Unterstützung des Präsidiums und Redaktorin des Newsletters



Proch·écoute An·gehör·ige

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

Lancement de la ligne cantonale téléphonique pour les proches aidant-e-s

Proch-écoute/ An-gehör-ige est une ligne téléphonique cantonale destinée aux proches aidant-e-s, leur offrant écoute, informations et orientation vers les offres du réseau socio-sanitaire pertinentes. Cette hotline entrera en fonction lors de la Journée intercantonale des proches aidant-e-s le 30.10.2020 et sera annoncée par un spot publicitaire humoristique diffusé sur les réseaux sociaux.

Des assistantes sociales de la Hotline répondront aux appels, soutenues par une personne spécialiste des proches aidant-e-s engagée par l'association Proches Aidants Fribourg, vers qui pourront être redirigées les situations complexes ou les proches désirant un entretien face-à-face. Le projet mandaté par la DSAS a été développé de manière participative avec le soutien de 11 organisations fribourgeoises impliquées auprès des proches aidant-e-s et est financé par la Loterie Romande.

Retrouvez toutes les informations sur la [page Proch-écoute](#)

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux: [Facebook](#), [LinkedIn](#), [Youtube](#)

Lancierung der kantonalen Hotline für pflegende Angehörigen

Proch-écoute/ An-gehör-ige ist eine kantonale Hotline für pflegende Angehörige. Sie dient dazu, pflegenden Angehörigen zuzuhören und sie mit Informationen und Orientierung bezüglich entsprechenden Angeboten des sozialmedizinischen Netzes zu versorgen. Die Hotline wird am interkantonalen Tag der pflegenden Angehörigen am 30.10.2020 in Betrieb genommen und mit Hilfe von ein humorvollen Werbespot, in den sozialen Netzwerken, bekannt gemacht.

Die Sozialarbeiterinnen der Hotline nehmen die Anrufe entgegen. Sie werden dabei von einer spezialisierten Person unterstützt, die vom Verein Pflegende Angehörige Freiburg eingestellt wurde. Personen in komplexen Situationen oder Familienmitglieder, die ein persönliches Gespräch wünschen, können an diese Person weitergeleitet werden. Das von der GSD in Auftrag gegebene Projekt, wurde in Zusammenarbeit mit 11 Freiburger Organisationen entwickelt, die sich mit pflegenden Angehörigen befassen, und wird von der Loterie Romande finanziert.

Alle Informationen finden Sie auf der [Seite An-gehör-ige](#)

Folgen Sie uns auf den sozialen Netzwerken [Facebook](#), [LinkedIn](#), [Youtube](#)

Nouveau site internet de PA-F

Le site de PA-F fait peau neuve.

Nous avons le grand plaisir de vous inviter à découvrir notre [nouveau site internet](#) entièrement révisé.

En espérant que cela vous plaira, bonne visite!

Neue Website der PA-F

Die Website der PA-F wird einem Facelifting unterzogen.

Entdecken Sie unsere neue, vollständig überarbeitete [Website](#).

Wir hoffen, es gefällt Ihnen, viel Spaß bei Ihrem Besuch!



The image shows a screenshot of the PA-F website. At the top left is the PA-F logo with the text 'PROCHES AIDANTS FRIEDBURG' and 'PFLEGENDE ANGEHÖRIGE FREIBURG'. To the right of the logo is a navigation menu with the following items: 'Nous soutenir', 'Contact', 'PROCH-ÉCOUTE' (highlighted in a purple box), and 'INSCRIPTION NEWSLETTER' (highlighted in an orange box). Below these are several menu items: 'PRESTATIONS', 'ÉVÉNEMENTS', 'A PROPOS', 'ACTUALITÉS', 'PAROLES DE PROCHES', and 'PHOTOS'. Below the navigation menu is a large banner for 'Proch-écoute'. The banner features a speech bubble icon with three stylized human figures inside. The text on the banner reads: 'Proch-écoute', 'Là pour vous qui aidez un-e proche', and the phone number '058 806 26 26'. The background of the banner is a photograph of a man and a woman sitting on a grassy hill, looking out over a landscape at sunset or sunrise.

Au programme / Agenda

Ces prochaines semaines nous vous invitons à prendre part aux évènements et activités suivants :

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

Cours et formations / Kurse und Weiterbildungen

A l'automne prochain, venez suivre :

Im Herbst finden statt :

- le cours **AEMMA** de la Haute école de santé de Fribourg/ der Kurs AEMMA der Hochschule für Gesundheit Freiburg
- la formation de **sensibilisation à la méthode de Validation pour un accompagnement des personnes atteintes de troubles de la mémoire** organisée par La Famille au Jardin
- die **eheliche Trennung: eine Familiengeschichte** vom As'tram



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

Vous accompagnez au quotidien une personne, votre proche, vivant avec d'importants troubles de la mémoire, une maladie d'Alzheimer ou une autre forme de démence, et vous souhaitez recevoir du soutien dans votre vie quotidienne pour mieux gérer les difficultés et le stress vécu dans cette situation ?

Nous vous proposons un cours dans lequel vous trouverez du soutien et des outils, donné en petit groupe de maximum 10 personnes, animé par deux professionnelles spécialement formées. Il comprend 7 séances de 3h chacune.

Les prochains cours **en français** auront lieu aux dates suivantes :

- **À Fribourg**, les mercredis après-midi **28 octobre, 4, 11, 18, et 25 novembre, puis le 2 décembre 2020 + 1 séance à définir en groupe** (environ 1 mois après la 6^{ème} séance). Les heures seront définies en fonction des inscriptions. Pour plus d'information eugenie.terraon@hefr.ch / 026 429 60 28 ou de marie.clement@hefr.ch / 026 429 60 80

Détails et formulaire d'inscription

La contribution demandée aux participant-e-s est de 10 CHF par heure de cours, soit 210 CHF pour les 7 séances, avec possibilité de subvention.

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)

Begleiten Sie in Ihrem Alltag eine angehörige Person mit bedeutenden Gedächtnisproblemen, einer Alzheimer-Demenz oder einer anderen Form von Demenz? Wünschen Sie sich Unterstützung, um die damit verbundenen schwierigen Situationen und den Stress in ihrem Alltag besser bewältigen zu können?

Wir bieten Ihnen einen Kurs, in dem Sie Unterstützung und Hilfe erhalten. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe von maximal zehn Personen statt und wird von zwei speziell ausgebildeten Fachpersonen geleitet. Er beinhaltet 7 Treffen zu je drei Stunden.

- **Freitag: 2. Oktober / 9. Oktober / 16. Oktober / 23. Oktober / 30. Oktober / 6. November 2020 + ein 7. Treffen** Jeweils

[Alle Infos und Anmeldetalon.](#)

Der Durchführungsort und die genaue Uhrzeit werden demnächst anhand der Verfügbarkeit der Kursteilnehmenden definiert. Das siebte Treffen wird ebenfalls gemeinsam mit den Teilnehmenden festgelegt und findet ungefähr einen Monat nach dem 6. Treffen statt.

Interessierte Personen werden gebeten, sich so schnell wie möglich anzumelden bei: stephanie.kipfer@hefr.ch Tel. 026 429 60 40 oder Sandrine.Pihet@hefr.ch Tel. 026 429 60 52 oder 079 405 61 07.

Die Kurskosten für die Teilnehmenden betragen 10 CHF pro Kursstunde. Das sind total 210 CHF für sieben Treffen. Subventionen sind auf Anfrage möglich.

A la une / Wichtige Neuigkeiten

Assistance et soins apportés par des proches aux membres de leur famille plus importants encore à l'avenir ? Le Conseil fédéral souhaite améliorer la situation des proches aidants.

Pour rappel, le 20 décembre 2019, le Parlement a adopté la loi fédérale sur l'amélioration de la conciliation entre activité professionnelle et prise en charge de proches. La nouvelle loi vise notamment le maintien du salaire pour les absences de courte durée et instaure un congé indemnisé de 14 semaines pour la prise en charge d'un-e enfant gravement malade. Le délai référendaire a couru jusqu'au 9 avril 2020. Aussi, la nouvelle loi pourra entrer en vigueur au plus tôt en janvier 2021. Plus d'informations [ici](#)

Wird die Pflege und Betreuung von erkrankten Familienmitgliedern durch Angehörige künftig noch wichtiger?
Der Bundesrat möchte die Situation für betreuende und pflegende Angehörige verbessern

Das Parlament hat in der Schlussabstimmung vom 20. Dezember 2019 das Bundesgesetz über die Verbesserung der Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Angehörigenpflege angenommen. Das neue Gesetz regelt die Lohnfortzahlung bei kurzen Arbeitsabwesenheiten und schafft einen bezahlten Betreuungsurlaub von 14 Wochen für Eltern von Kindern, die schwer erkrankt sind. Die Referendumsfrist lief bis am 9. April 2020. Das neue Gesetz könnte frühestens im Januar 2021 in Kraft treten. Weitere Informationen finden Sie [hier](#)

Se voir refuser un congé non payé pour s'occuper de sa fille gravement brûlée? C'est le **récit d'une infirmière** qui demandait à son employeur deux mois de congé non payés pour pouvoir s'occuper de sa petite fille de 3 mois gravement brûlée à la suite d'un accident domestique. Celui-ci refuse et résilie son contrat de travail...

Pour lire le témoignage déchirant paru dans cet article de La Liberté le 30 décembre 2019, cliquer [ici](#).

Découvrez [ici](#) également un autre témoignage d'une mère qui a dû cesser son activité professionnelle pour s'occuper de sa fille atteinte d'un cancer.



Photo issue de l'article "C'était le deuxième coup de massue" de La Liberté du 30 décembre 2019.

Vous avez la parole! Sie haben das Wort!

Isabelle Lavanchy, infirmière en soins généraux, spécialisée en gérontologie et gériatrie, travaille depuis plus de 15 ans à La Famille au Jardin (FAJ)

Répondre aux besoins des proches aidant-e-s

Nous aidons les proches aidant-e-s en leur offrant non seulement un cadre bienveillant, mais aussi de l'attention et de la disponibilité. Je pense que c'est notre grande force et c'est aussi celle de notre équipe. Ce sont nos valeurs centrales et c'est déjà une aide en soi.

Avec Solange, la directrice, nous avons une bonne connaissance du réseau. Nous les écoutons et les aiguillons en fonction de leur demandes et besoins vers les bonnes personnes et les bonnes structures. Selon les situations, cela m'est parfois arrivé, par exemple, de proposer de passer les appels au médecin et de parler de la situation de la personne accompagnée. Je donne mon point de vue d'accompagnante et je discute avec le ou la médecin si une aide médicale peut être donnée si cela semble devoir être le cas. Les proches aidant-e-s, qui sont pour la plupart des personnes âgées et le plus souvent les conjoint-e-s des hôtes, sont souvent perdu-e-s dans la gestion administrative des dossiers. Le fait de ne plus pouvoir suivre dans ces démarches-ci montre souvent que tout est difficile dans le quotidien du/de la proche aidant-e. Lors de la visite d'accueil, je leur donne les documents sur les assurances sociales réalisés par Pro Senectute et au besoin, je regarde avec la directrice si on peut les aider dans un second temps dans leurs démarches si cela est trop compliqué pour eux/elles. Après les démarches, on ne les fait pas forcément pour eux/elles, mais si nécessaire, on peut les aider dans celles-ci avec leur accord. Pour les familles, c'est parfois compliqué de faire encore des téléphones, ils/elles n'ont plus l'énergie. Donc cela fait partie de notre cahier des charges de prendre en compte l'environnement de la personne accompagnée qui comprend bien évidemment les proches aidant-e-s et de les soutenir dans leurs problématiques.

Quand les proches aidant-e-s restent plus longtemps à la FAJ ou appellent plus

souvent, pour moi c'est un besoin d'écoute qu'ils/elles communiquent et donc, il faut pouvoir leur offrir du temps pour écouter ce qui les touche et leur pèse dans leur quotidien. Cependant, ils/elles ne viennent pas toujours pour chercher des solutions. Souvent, je pense qu'ils/elles ont juste besoin d'être dans cet environnement de bienveillance et d'harmonie que nous proposons à la FAJ et que cela leur donne un coup de fouet, de la force.

Dans les propositions de soutien que nous offrons, nous avons l'offre du court séjour pour les familles qui peuvent venir une fois dans le mois déposer leurs proches à la FAJ pour y passer un week-end. Ils/elles sont ainsi libéré-e-s de leurs obligations pendant ces deux jours pour souffler. On peut aussi proposer d'augmenter la présence des hôtes dans la semaine pour mieux les décharger. On va regarder avec eux/elles si un-e bénévole d'Alzheimer peut venir éventuellement chez eux/elles pour être un soutien. On propose aussi des formations comme « Regard » animées par Marianne Sarrasin qui permet aux proches aidant-e-s de mieux comprendre ce que vivent leurs conjoint-e-s ou les parent-e-s à domicile et qui donnent des outils pour accompagner au quotidien. Le personnel de la FAJ y participe aussi, c'est ouvert aux professionnel-le-s. C'est donc aussi une manière d'échanger entre les familles et les professionnel-le-s pendant cette formation. Madame Sarrasin vient aussi parfois faire des supervisions si on le requiert. Elle observe la personne pour laquelle nous avons demandé une observation car le personnel éprouve quelques difficultés à accompagner celle-ci. Elle va nous donner des pistes pour accompagner différemment et ce sont des ressources que nous pouvons ensuite également transmettre à la famille. Par exemple, j'ai utilisé cette semaine une poupée thérapeutique en chiffon assez lourde qui fait penser à un bébé avec un hôte pour l'accompagner et cela a été très aidant. En effet, pour certaines personnes, cette poupée leur permet de créer un lien avec des expériences qu'elles ont vécues auparavant dans leur vie qui étaient rassurantes et retrouver un rôle dans lequel elles se sont reconnues, elles se tranquillisent. Et on peut donc prolonger ces solutions au domicile. Je l'ai donc communiqué à sa femme et elle m'a dit qu'elle pourrait essayer à la maison d'utiliser elle aussi cette méthode. Il y a donc une synergie entre ce que nous faisons au foyer de jour et ce qui se met en place ensuite à domicile, nous essayons de créer une continuité même si la FAJ est

bien sûr une structure privilégiée avec un personnel engagé à accompagner les hôtes quelques heures dans une journée. Pour les proches aidant-e-s, l'accompagnement se fait 24/24h. Nous, on peut dormir et poser un regard frais le lendemain et nous seconder entre les membres de l'équipe alors que les proches aidant-e-s doivent gérer cela dans un autre contexte.

Il y a pas mal de proches aidant-e-s qui multiplient les stratégies pour gérer le quotidien, qui mettent en place des combinaisons de soutien en plus du placement dans un foyer de jour (comme par exemple la présence de bénévole Alzheimer, un tournus avec la famille ou encore des repas à domicile). S'ils/elles ne mettent pas d'autres alternatives en place, alors on va leur proposer différentes prestations qu'il existe en leur donnant la brochure des proches aidant-e-s de Proches Aidants Fribourg (PA-F) par exemple. De manière générale, je trouve que les proches ne connaissent pas vraiment ce qu'il existe dans le catalogue de prestations. Généralement, ils/elles connaissent Pro Senectute, Alzheimer, les soins à domicile, la Croix-Rouge, soit les structures principales, mais les offres telles que les foyers de jours ou les offres de répit ne sont pas vraiment connues.

Messages à faire passer

Aux proches aidant-e-s : Je pense que c'est important que les proches aidant-e-s prennent soin d'eux/elles pour qu'ils/elles puissent accompagner au mieux leurs proches. Il faut donc avoir le courage de demander de l'aide. Et je pense que c'est aussi important et se laisser surprendre par son /sa proche dans les ressources insoupçonnées qu'il/elle peut avoir. C'est d'ailleurs important pour nous aussi en tant que professionnel-le-s de se laisser surprendre. Dans notre concept d'accompagnement, nous avons un grand espace à vivre avec des pièces séparées vitrées pour que nous puissions nous laisser le temps d'observer les hôtes dans leurs comportements avant d'agir. En effet, parfois la personne a des ressources que l'on ne soupçonnait pas et c'est elle qui nous donne la réponse. Je conseillerais donc la même chose aux proches aidant-e-s : se laisser surprendre, se mettre par moment en retrait. En revanche, je comprends complètement que, dans les situations où le/la proche a le nez complètement dans le guidon, cela soit très dur à faire ou à entendre.

[[Intégralité de l'entretien](#) pour y découvrir le fonctionnement général de la Famille au Jardin, le concept d'accompagnement des hôtes et des proches aidant-e-s]

Judith Krattinger, Koordinatorin für die Begleitung zuhause, Alzheimer Freiburg.

Pflegende Angehörige leisten tagein tagaus enorm viel – nicht nur für Ihre Angehörigen, sondern auch für die ganze Gesellschaft. Gelegenheiten zur Verschnaufpause gibt es selten. In Ruhe einkaufen zu gehen oder ein Stunde Zeit für sich zu haben, ist ohne Unterstützung von aussen kaum möglich. Hier greifen Organisationen wie Alzheimer Freiburg mit der Begleitung zuhause den pflegenden Angehörigen unter die Arme. Sie bieten den erkrankten Personen während einiger Stunden eine individuelle Betreuung an.

Frau Krattinger, Sie sind Koordinatorin für die Begleitung zuhause von Alzheimer Freiburg. Können Sie mir Näheres zu diesem Angebot erzählen?

In erster Linie ist es uns wichtig, dass wir die pflegenden Angehörigen entlasten können, wobei wir natürlich auch Erkrankte begleiten, die alleine leben. Ob es sich dabei um einen Spaziergang mit der betroffenen Person handelt, um Vorlesen, Musikhören oder Singen, Diskussion oder einen Jass, ist ganz individuell verschieden. Pflegerische oder haushälterische Tätigkeiten leisten wir jedoch in der Regel nicht. Meistens handelt es sich um ein bis zwei Halbtage pro Woche, in denen unsere Betreuer_innen direkt zu den Betroffenen nach Hause gehen. Damit eine persönliche Beziehung aufgebaut werden kann, legen wir Wert darauf, dass die Begleitung immer durch dieselbe Person durchgeführt wird.

Wer leistet diese Unterstützung?

Es handelt sich um Mitarbeiter_innen mit einer speziellen Ausbildung für die Begleitung von Menschen, die unter der Alzheimer-Krankheit oder einer anderen Demenz leiden. Eine professionelle Fachausbildung im Gesundheitswesen ist aber keine Voraussetzung für diesen Kurs. Jede und jeder, der Freude an dieser Tätigkeit hat, kann sich dafür melden.

Wer nimmt das Angebot der Hausbegleitungen normalerweise in Anspruch?

Oftmals sind es die Ehepartner_innen der erkrankten Person, häufig aber auch

die Kinder. Es kann sich ebenfalls um den Leumund oder die Spitex handeln, die uns kontaktieren, vor allem wenn es sich um Betroffene handelt, die allein leben.

Wie muss ich als pflegender Angehörige vorgehen, um von diesem Angebot profitieren zu können?

Uns einfach anrufen und das Anliegen schildern! Wir leiten die pflegenden Angehörigen an die richtige Stelle weiter, organisieren, was nötig ist und sind für Fragen offen.

Wie engagiert sich Alzheimer Freiburg sonst noch für pflegende Angehörige?

Neben der Begleitung zuhause bieten wir eine Reihe von anderen Dienstleistungen an, mit denen wir pflegende Angehörige unterstützen können. Dazu gehören die Alzheimerferien, verschiedenen Informationsbroschüren, das Alzheimer-Café und die Gesprächsgruppen für Angehörige, wo diese sich unter professioneller Begleitung austauschen können. Natürlich bieten wir auch Beratungen und Telefonkonsultationen an. Mehrmals jährlich finden öffentliche Vorträge statt und auch an gewissen Messen sind wir mit einem Informationsstand vertreten. Mehr Informationen zu diesen Angeboten gibt es auf unserer Webseite www.alz.ch/fr unter 'Angebote'.

Was möchten Sie pflegenden Angehörigen, anderen Fachleuten des Gesundheits- oder Sozialwesens oder der Gesellschaft noch mitteilen?

Leider ist es immer noch so, dass pflegende Angehörige sehr lange warten, bis sie sich Hilfe holen. Ich wünschte mir, dass sie diesen Schritt früher wagen würden, ohne Scham und Schuldgefühle. Sie leisten einen grossartigen Job, bei dem wir sie gerne unterstützen möchten.

A votre service / Zu Ihren Diensten

Nous avons mis à jour un grand nombre d'informations sur notre site internet ces derniers mois 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 "[Annuaire des institutions et services](#)".

Wir haben in den letzten Monaten viele Informationen auf unserer Website aktualisiert, um Ihnen den bestmöglichen Service zu bieten. Insbesondere finden Sie aktualisierte Informationen zu den [Pauschalentschädigungen pro Bezirk](#). Zudem haben wir die Rubrik "[Verzeichnisse von Institutionen und Diensten](#)" vollständig aktualisiert.

Consultez notre site internet:

Besuchen Sie unsere Website:

- 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 Vereinadresse, es braucht keine Angaben zur Strasse)
- Pour savoir où et comment demander une [aide financière](#) ou une [indemnité forfaitaire](#) / Wo und wie Sie [finanzielle Unterstützung](#) oder eine [Pauschalentschädigung](#) beantragen können
- 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!