



Newsletter 5/2021



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

Nous espérons que vous et vos proches vous portez bien en cette période estivale où le recul de la crise sanitaire nous donne progressivement l'occasion de se retrouver.

Nous avons le plaisir de vous présenter la nouvelle newsletter de PA-F, spécialement dédiée à vous présenter la **hotline Proch-écoute**, qui a fêté ses 6 mois fin avril. Nous vous dévoilerons très prochainement sur les réseaux sociaux de Proch-écoute un nouveau spot promotionnel.

Avec le relâchement relatif des mesures sanitaires, PA-F vous prépare de nombreuses occasions de nous rassembler et de partager des moments conviviaux. Le **1^{er} juillet** prochain, vous pourrez suivre en ligne une conférence sur le thème de la proche aidance en période de crise sanitaire. Dès la rentrée, le **15 septembre** prochain, se tiendra l'Assemblée Générale de PA-F, qui se poursuivra par un spectacle bilingue animé par deux troupes de théâtre, puis le **samedi 30 octobre** nous nous retrouverons pour la traditionnelle Journée intercantonale des proches aidant-e-s avec une demi-journée de partage en présentiel (le programme sera dévoilé prochainement).

Veuillez trouver dans cette newsletter de nombreuses informations et actualités sur les prestations ou formations des partenaires du réseau, découvrez aussi tous les détails sur la nouvelle hotline cantonale Proch-écoute, ainsi qu'un entretien avec la personne-ressource de la ligne téléphonique, qui prend en charge les situations les plus complexes de proches aidant-e-s qui contactent la hotline.

Nous vous souhaitons une très bonne lecture !

Bien cordialement,

Sandrine Pihet, présidente de PA-F

Camille Budon (en remplacement de Sabine Jacot, soutien à la présidence et rédactrice de la newsletter de PA-F)



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

Wir hoffen, dass es Ihnen und Ihren Angehörigen gut geht in dieser Sommerzeit und dass wir dank dem Rückgang der Gesundheitskrise allmählich wieder einmal zusammenkommen dürfen.

Wir freuen uns, Ihnen unseren neuen PA-F Newsletter zu präsentieren. Dieser Newsletter ist insbesondere der **Hotline An-gehör-ige** gewidmet, die Ende April ihr sechsmonatiges Bestehen feiert. In Kürze werden wir einen neuen Werbespot in den sozialen Netzwerken von An-gehör-ige veröffentlichen.

Mit den relativen Lockerungen der Gesundheitsmassnahmen, bereitet PA-F einige Möglichkeiten vor, um sich zu treffen und gesellige Momente zu teilen. Am **1. Juli 2021** haben Sie die Möglichkeit einen Online-Vortrag zu verfolgen zum Thema betreuende Angehörige während der Gesundheitskrise. Am **15. September 2021** findet die Generalversammlung von PA-F statt. Anschliessend an die Generalversammlung folgt ein zweisprachiges Spektakel animiert von zwei Theatergruppen. Und am **30. Oktober 2021** findet wiederum der traditionelle interkantonale Tag der betreuenden Angehörigen statt mit einem halbtägigen Programm vor Ort (das Programm wird demnächst veröffentlicht).

In diesem Newsletter finden Sie wieder zahlreiche Informationen und Aktuelles über die Angebote und Kurse unserer Netzwerkpartnerinnen und – partner. Entdecken Sie zudem die Informationen zur neuen kantonalen Hotline An-gehör-ige und ein Interview mit einer Fachperson der Hotline, die sich um Personen mit besonders komplexen Situationen kümmert, die sich bei der Hotline melden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Herzliche Grüsse

Sandrine Pihet, Präsidentin von PA-F

Camille Budon (Vertretung von Sabine Jacot; Unterstützung des Präsidiums und Redaktorin des PA-F Newsletters)

Jeudi 1^{er} juillet 2021, 16h à 17h30, organisée par PA-F

Conférence en ligne et bilingue sur le thème :

Accompagner une personne atteinte d'un trouble de la mémoire : le vécu des proches durant la première vague de COVID-19

Proches Aidants Fribourg a le plaisir d'accueillir **Pia Coppex** et **Marie-Thérèse Albrecht-Grichting**, du secrétariat général de l'association Alzheimer Valais Wallis. Elles nous présenteront les résultats de leur étude menée en juillet 2020 auprès de 69 proches aidant-e-s francophones et germanophones valaisan-ne-s, au sortir de la première vague pandémique de COVID-19.

Elles témoigneront de l'expérience de ces proches aidant-e-s, relevant notamment le sentiment d'isolement ou encore l'impuissance vécue durant cette situation sanitaire exceptionnelle. Ces spécialistes nous exposeront également les enseignements à tirer afin d'éviter les situations d'épuisement physique et émotionnel des proches aidant-e-s dans des périodes de crise similaires.

Nous remercions les personnes intéressées de s'inscrire par email à info@pa-f.ch (merci de nous indiquer votre nom et prénom). Le lien pour participer à la conférence en ligne vous sera envoyé par email quelques jours avant la conférence.

Nous nous réjouissons de vous retrouver toutes et tous, que vous soyez proche aidant-e, personne aidée, professionnel-le, bénévole du réseau socio-sanitaire, ou simplement intéressé-e à ce thème.

L'association PROCHES AIDANTS FRIBOURG (PA-F) présente

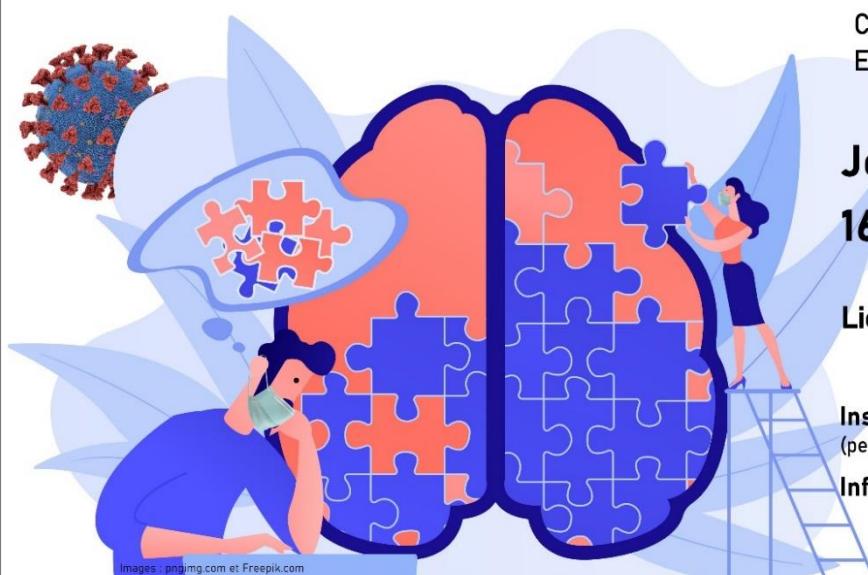
**Accompagner une personne atteinte d'un trouble de la mémoire :
le vécu des proches durant la première vague de COVID-19**

Conférence bilingue
En ligne

**Jeudi 01.07.2021
16h - 17h30**

Lien envoyé par email

Inscriptions à info@pa-f.ch
(pensez à indiquer Nom et Prénom)
Infos sur www.pa-f.ch



Présenté par
Pia Coppex et Marie-Thérèse Albrecht

Donnerstag 1. Juli 2021, 16:00 - 17:30, PA-F organisiert:

Zweisprachigen Online-Vortrag zum Thema:

Betreuung einer Person mit Gedächtnisproblemen: Erfahrungen von betreuenden Angehörigen während der ersten Welle der Covid-19-Pandemie

Pflegende Angehörige Freiburg freut sich **Pia Coppex** und **Marie-Thérèse Albrecht-Grichting** vom Generalsekretariat von Alzheimer Wallis/Valais begrüssen zu dürfen. Sie werden die Ergebnisse ihrer Studie präsentieren, die sie im Juli 2020 mit betreuenden Angehörigen, nach der ersten Welle der Covid-19-Pandemie, durchgeführt haben. Die Ergebnisse basieren auf Umfragen mit 69 französisch- und deutschsprachigen betreuenden Angehörigen aus dem Wallis.

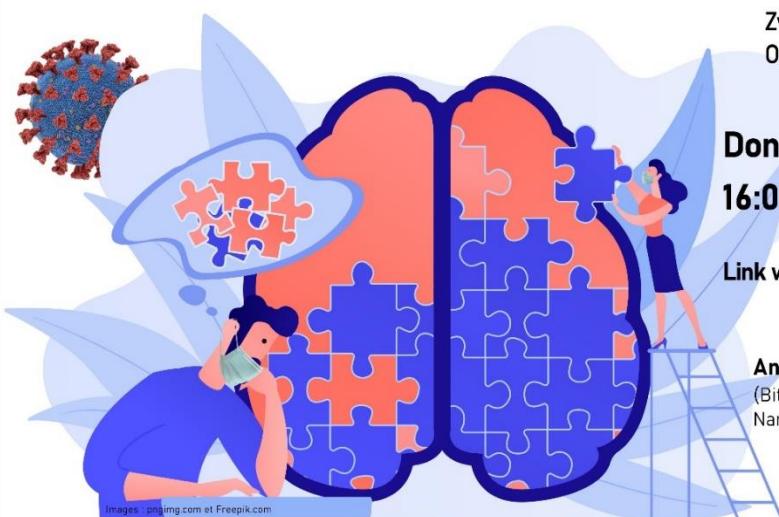
Die Spezialistinnen werden über die Erfahrungen der betreuenden Angehörigen berichten, insbesondere über das Gefühl der Isolation oder auch die erlebte Hilflosigkeit in dieser aussergewöhnlichen gesundheitlichen Situation. Sie werden zudem aufzeigen, welche Lehren man daraus ziehen kann, um körperliche und emotionale Erschöpfungszustände bei betreuenden Angehörigen in ähnlichen Krisenzeiten zu vermeiden.

Interessierte Personen können sich per E-Mail an info@pa-f.ch anmelden (Bitte teilen Sie uns Ihren Namen und Vornamen mit). Den Link zur Teilnahme am Online-Vortrag werden Sie einige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail erhalten.

Wir freuen uns, Sie alle bei dieser Veranstaltung begrüssen zu dürfen, sei es als betreuende Angehörige, Fachpersonen, Freiwillige aus dem Sozial- und Gesundheitsnetz oder einfach als an diesem Thema interessierte Personen.

Der Verein PFLEGENDE ANGEHÖRIGE FREIBURG (PA-F) präsentiert

Betreuung einer Person mit Gedächtnisproblemen: Erfahrungen von betreuenden Angehörigen während der ersten Welle der Covid-19-Pandemie



Zweisprachiger Vortrag
Online

Donnerstag 01.07.2021
16:00 - 17:30

Link wird per E-Mail versendet

Anmeldung via info@pa-f.ch
(Bitte teilen Sie uns Ihren Namen und Vornamen mit)

Weitere Infos unter
www.pa-f.ch

PAF
PFLEGENDE ANGEHÖRIGE FREIBURG

alzheimer
Valais Wallis

Präsentiert von
Pia Coppex und Marie-Thérèse Albrecht

La hotline Proch-écoute a fêté ses six mois en avril !



Le 30 avril dernier, Proch-écoute fêtait sa demie année d'existence au service des proches aidant-e-s du canton de Fribourg. Ayant à cœur de toujours soutenir les proches aidant-e-s, l'équipe de Proch-écoute leur adresse aussi de petits conseils et partage leurs récits au travers de simples illustrations, visibles sur la page web de Proch-écoute et les réseaux sociaux. Ces images participent à visibiliser la hotline et l'importance de prendre soin de soi en se laissant aider par les professionnel-le-s de la proche aidance. Venez découvrir nos autres contenus !

Les proches aidant-e-s témoignent

« Appeler Proch-écoute me permet de gagner du temps et de l'énergie car la hotline centralise les informations dont j'ai besoin »

Claude,
fils proche aidant d'une mère atteinte de perte de mémoire

Conseil #2
pour les proches aidant-e-s
« Plus tôt nous cherchons de l'aide, plus nous aurons la force de bien passer le relais »

Ratschlag #2
für pflegende Angehörige
« Je früher wir Hilfe suchen, desto mehr Kraft haben wir, um die Unterstützung gut aufzugleisen »

@ProchecouteAngehoerige
Proch-écoute - An-gehörige

Les proches aidant-e-s témoignent

« En appelant Proch-écoute, je souhaite trouver au bout du fil une personne qui ait d'autres forces que moi »

Béatrice,
proche aidante d'un conjoint atteint d'Alzheimer

Les proches aidant-e-s qui ont contacté Proch-écoute sont nombreux-ses à avoir connu la ligne téléphonique par le biais des médias, dont les réseaux sociaux de la hotline. Suivez vous aussi l'actualité de Proch-écoute et partagez plus largement les activités et informations sur la ligne téléphonique. Proch-écoute est sur : [Facebook](#), [LinkedIn](#) et [Youtube](#)

Retrouvez toutes les informations sur Proch-écoute (historique du projet, partenaires, conseils pour les proches aidant-e-s, etc.) sur la page web dédiée : www.proch-ecoute.ch



Les professionnel-le-s de Proch-écoute sont disponibles au **058 806 26 26**, les **lundis, mardis, jeudis et vendredis**, de **14h00 à 18h00**.

Pour les professionnel-le-s qui souhaitent transmettre une situation, nous vous invitons à vous adresser directement à la personne-ressource de Proch-écoute, Valérie Müller (valerie.mueller@hefr.ch ou +41 26 429 60 35).

Im April feiert die Hotline An·gehör·ige ihr sechsmonatiges Bestehen!



Am 30. April 2021 hat die Hotline An·gehör·ige ihr sechsmonatiges Bestehen im Dienste der betreuenden Angehörigen im Kanton Freiburg gefeiert. Ziel der Hotline ist, betreuende Angehörige zu unterstützen. In diesem Sinne, publiziert das Team von An·gehör·ige auch immer wieder kleine Ratschläge oder teilt die Erzählungen von betreuenden Angehörigen in Form von einfachen Illustrationen auf der Internetseite von An·gehör·ige und den sozialen Netzwerken. Diese Illustrationen helfen die Hotline bekannter zu machen. Zudem sollen sie aufzeigen, wie wichtig es ist, gut für sich selber zu sorgen, indem man Hilfe von Fachpersonen annimmt, die betreuende Angehörige unterstützen. Entdecken Sie auch unsere anderen Inhalte!

Betreuende Angehörige berichten

« Ein Anruf bei der Hotline An·gehör·ige spart mir Zeit und Energie, da dort die Informationen, die ich brauche, gebündelt werden »

Claude,
betreuender Sohn seiner Mutter mit Gedächtnisproblemen

Conseil #4 pour les proches aidant-e-s

« Même si cela n'est pas facile, il est important de reconnaître nos propres limites »

Ratschlag #4 für betreuende Angehörige

« Auch wenn es nicht einfach ist, ist es wichtig, seine eigenen Grenzen zu erkennen »

Pflegende Angehörige erzählen

« Wenn ich bei An·gehör·ige anrufe, möchte ich am anderen Ende der Leitung jemanden finden, der andere Stärken hat als ich »

Béatrice,
Betreuende Angehörige von ihrem Ehemann, der an Alzheimer leidet

@Proch_ecouteAngehoerige
Proch·écoute - An·gehör·ige

Viele betreuende Angehörige, die die Hotline kontaktiert haben, haben durch die Medien oder die sozialen Netzwerke von der Telefonhotline erfahren. Folgen auch Sie den Neuigkeiten und teilen Sie die Aktivitäten und Informationen der Telefonhotline: [Facebook](#) / [LinkedIn](#) / [Youtube](#)

Alle Informationen zu An·gehör·ige (Projektverlauf, Projektpartner, Ratschläge für betreuende Angehörige, etc.) finden Sie auf unserer Internetseite: www.an-gehor-ige.ch



Die Fachpersonen von An·gehör·ige stehen Ihnen unter der Nummer **058 806 26 26** an den folgenden Tagen und Zeiten zur Verfügung: **Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag** jeweils zwischen **14:00 und 18:00 Uhr**.

Fachpersonen, die eine Situation an An·gehör·ige übermitteln möchten, dürfen sich direkt bei unserer Fachperson Valérie Müller melden (valerie.mueller@hefr.ch oder +41 26 429 60 35).

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

À l'automne prochain, découvrez :

Entdecken Sie in diesem Herbst:

- le cours **AEMMA « Apprendre à être mieux... pour mieux aider »** de la Haute École de Santé de Fribourg / der Kurs **AEMMA «Sich besser fühlen, um besser helfen zu können»** der Hochschule für Gesundheit Freiburg
 - 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
 - la nouvelle brochure de Promotion Santé Suisse « **Prendre soin de soi et de son proche** » / die neue Broschüre von Gesundheitsförderung Schweiz «**Mir selber und anderen Gutes tun**»
-



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

Vous accompagnez au quotidien une personne 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 5 à 8 personnes*, animé par des professionnelles spécialement formées. Il comprend 7 séances de 3h chacune.

* *Le nombre de participant-e-s sera adapté en fonction de la situation sanitaire et des mesures cantonales en place au moment du cours. Nous avons pu donner des cours en petit groupe jusqu'à présent en respectant les mesures d'hygiène et le port du masque*

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

À la Haute École de Santé de Fribourg, les mercredis après-midi (horaires à définir) les **22 et 29 septembre, et les 6, 13, 20 et 27 octobre + une 7^{ème} séance à définir en groupe** (environ 1 mois

après la 6^{ème} séance). Pour plus d'information eugenie.terrapon@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 fünf bis acht Personen* statt und wird von speziell ausgebildeten Fachpersonen geleitet. Er beinhaltet 7 Treffen zu je drei Stunden.

* Die Anzahl der Teilnehmenden wird entsprechend der gesundheitlichen Situation und den zum Zeitpunkt des Kurses geltenden kantonalen Massnahmen angepasst. Bisher konnten die Kurse in kleinen Gruppen unter Berücksichtigung der Hygienemassnahmen und dem Tragen von Masken durchgeführt werden.

Jeweils Freitagnachmittag: 8. Oktober / 15. Oktober / 22. Oktober / 05. November / 12. November / 19. November und 10. Dezember 2021. Der Kurs findet an der **Hochschule für Gesundheit in Freiburg** statt.

Alle Infos und Anmeldeformular

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.



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** :

Les Samedis 11 et 18 septembre 2021 (session d'automne)

Retrouvez toutes les informations [ici](#).

Nouvelle brochure de **Promotion Santé Suisse** « **Prendre soin de soi et de son proche** » destinée aux proches aidant-e-s mais également à leur entourage, vise à favoriser la santé des proches aidant-e-s en leur présentant des suggestions et des pistes utiles et en les encourageant à ne pas s'oublier, à prendre soin de soi et à demander de l'aide.

La brochure propose 10 idées concrètes pour prendre soin de soi et de son/sa proche.

Consultez-la ici : [français](#), [allemand](#) et [italien](#)



Die neue Broschüre von **Gesundheitsförderung Schweiz** « **Mir selber und anderen Gutes tun** » richtet sich an betreuende Angehörige und deren Umfeld, mit dem Ziel, die Gesundheit von betreuenden Angehörigen zu stärken. Sie beinhaltet nützliche Anregungen und Hinweise und ermutigt betreuende Angehörige sich selbst nicht zu vergessen, für sich selber zu sorgen und um Unterstützung zu bitten.

Die Broschüre beinhaltet zehn konkrete Ideen, wie man für sich selber und seine angehörige Person Sorge tragen kann.

Die Broschüre finden Sie hier : [französisch](#), [deutsch](#) und [italienisch](#)

Conférences et colloques / Konferenzen und Symposien

Le **1er juillet 2021**, venez assister de 14h30 à 16h30 à la Journée officielle organisée pour célébrer les **75 ans de Pro Infirmis**. La journée est maintenue avec un programme adapté afin de satisfaire aux exigences sanitaires. Les sept récits de vie seront à l'honneur et des intermèdes musicaux agrémenteront le programme. Il est obligatoire de s'inscrire vu que les places sont limitées. Toutes les informations sur l'organisation de cette journée et pour s'inscrire : [ici](#)



Invitation à la Journée officielle des 75 ans de Pro Infirmis Fribourg / Einladung zum offiziellen Feiertag des 75-jährigen Bestehens von Pro Infirmis Freiburg

Der offizielle Festtag zum **75-jährigen Bestehen von Pro Infirmis Freiburg** findet am 1. Juli 2021 statt. Die Feier wird mit einem angepassten Programm durchgeführt, um den Vorgaben des Bundes gerecht zu werden. Im Mittelpunkt stehen sieben Lebensgeschichten, welche durch musikalische Darbietungen ergänzt werden. Aufgrund der begrenzten Anzahl Plätze ist eine Anmeldung erforderlich. Alle Informationen zu dieser Veranstaltung und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie: [hier](#)

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

- Seit dem 1. April 2021 hat die [Koordinationsstelle des Gesundheitsnetz Sense](#) eine neue Mitarbeiterin. Frau Andrea Michel hat eine pflegerische und psychiatrische Ausbildung und ist vertraut mit dem Sensebezirk und den kantonalen Strukturen. Sie arbeitet in einem 40% Pensum. Die Koordinationsstelle des Sensebezirks ist von Montag bis Freitag von 8:30 bis 11:30 unter der Nummer 026 494 45 45 oder unter info@gesundheitsnetz-sense.ch erreichbar.
- Les prochains groupes d'entraide organisés par **Alzheimer Fribourg** ont repris :
 - Groupe de la **Broye** : Jeudi 1^{er} juillet 2021 à 14h00, rue du Saugy 2, 1564 Domdidier. Informations : Mme Johanna Frauchiger, 026 663 46 87 ; Mme Janique Moulet, 026 663 47 33
 - Groupe de la **Glâne/Veveyse** : Lundi 12 juillet 2021, de 14h00 à 16h00, Collègue St-Charles, 1680 Romont. Informations : Mme Marie-Jeanne Rey, 078 661 19 38

Proch-écoute : un premier bilan des plus positifs



Proch-écoute

En six mois, les professionnel-le-s de Proch-écoute ont répondu à près de 70 situations très diverses, par téléphone ou par email, parfois complété par une rencontre ou une visite à domicile. La très bonne satisfaction des proches aidant-e-s démontre la qualité de la hotline, avec des notes allant de 5.7 à 6 sur 6 pour les aspects qui ont été évalués, soit l'information, l'écoute, la relation avec la personne de contact, et le suivi. Cette excellente évaluation est encourageante et enthousiasmante : elle démontre que le canton de Fribourg offre désormais ainsi un très bon soutien aux personnes qui s'occupent régulièrement de leur proche malade, en situation de handicap ou atteint-e dans son autonomie.

« On m'a vraiment écouté, respecté et compris »

Parmi les demandes traitées par téléphone, 51 venaient de proches aidant-e-s et 10 de professionnel-le-s qui appelaient pour des proches aidant-e-s. Dans 40% des cas, c'est la **fille** ou le **fils** adulte de la personne aidée qui contacte la hotline. Dans 27% des situations, il s'agit du/de la **conjoint-e**, et dans 20% c'est le **parent** d'un-e enfant malade ou en situation de handicap. Quant aux personnes aidées, elles sont dans 27% des cas fragilisées par la **vieillesse**, dans 24% des cas elles souffrent de **maladie**, 22% de **démence** et 12% d'un **handicap**.

« Le positif c'est de pouvoir parler, je me sentais très seule et démunie... En plus ça m'a donné quelques pistes ! »

Une petite moitié des appels (44%) concernent des demandes d'informations ponctuelles, souvent relatives aux **aides financières** ou à une **possibilité de répit** pour les proches aidant-e-s. Une autre moitié des contacts concerne des demandes plus complexes, telles que des adultes s'inquiétant pour leur mère ou père âgé-e qui s'épuise dans son rôle de proche aidant-e auprès de l'autre parent malade, ou encore des proches aidant-e-s qui se sentent dans une impasse au niveau financier. Pour ces situations, les appels durent jusqu'à 60 minutes. Pour un petit pourcentage de proches aidant-e-s, un entretien à la maison est nécessaire, voire une médiation et un suivi plus complet avec l'entourage.

« Cette dame était très au clair, elle a pu trouver les informations qui me manquaient même si j'en avais déjà beaucoup »

An-gehör-ige: eine sehr positive erste Einschätzung



Die Fachpersonen von An-gehör-ige haben in den letzten sechs Monaten auf fast 70 sehr unterschiedliche Situationen geantwortet. Die Kontakte fanden per Telefon oder E-Mail statt und wurden manchmal durch ein Treffen oder Hausbesuch ergänzt. Die hohe Zufriedenheit der betreuenden Angehörigen zeigt die Qualität der Hotline. Die betreuenden Angehörigen geben der Hotline Noten zwischen 5.7 und 6 (bei einer Höchstnote von 6) für die evaluierten Aspekte wie Informationen, Zuhören, Beziehung zur Kontaktperson und die Nachbetreuung. Diese hervorragende Evaluation ist motivierend: Sie zeigt, dass der Kanton Freiburg von nun an eine sehr gute Unterstützung bietet für Personen, die sich regelmässig um eine erkrankte oder beeinträchtigte Person kümmern.

« Man hat mir wirklich zugehört, mich respektiert und verstanden. »

Von den Anfragen, die per Telefon beantwortet wurden, kamen 51 von betreuenden Angehörigen und zehn von Fachpersonen, die für betreuende Angehörige angerufen haben. In 40% der Fälle haben die erwachsenen **Töchter oder Söhne** der unterstützten Personen die Hotline kontaktiert. In 27% der Situationen handelte es sich um **Partnerinnen oder Partner** und in 20% waren es **Eltern** eines erkrankten oder beeinträchtigten Kindes. Bei den betreuten Personen waren 27% aufgrund ihres **fortgeschrittenen Alters** beeinträchtigt. In 24% der Fälle litten die betreuten Personen an einer **Erkrankung**, 22% waren von einer **Demenz** betroffen und 12% hatten ein **Handicap**.

« Das Positive ist, dass man darüber sprechen kann, ich habe mich sehr alleine und hilflos gefühlt... zudem hat es mir mögliche Wege aufgezeigt! »

Knapp die Hälfte der Anrufe (44%) betrafen Anfragen zu punktuellen Informationen, meist in Bezug auf **finanzielle Unterstützung** oder **Entlastungsmöglichkeiten** für betreuende Angehörige. Die andere Hälfte der Anrufe betrafen komplexere Anfragen. Hierbei handelte es sich um Anrufe von Erwachsenen, die sich um ihre Mutter oder ihren Vater sorgten, welche sich um den anderen Elternteil kümmerten und in ihrer Rolle als betreuende Angehörige erschöpft waren oder um Anrufe von betreuenden Angehörigen, die sich in einer finanziellen Sackgasse befanden. In diesen Situationen dauerten die Anrufe bis zu 60 Minuten. Bei einem kleinen Prozentsatz der betreuenden Angehörigen ist ein Gespräch zu Hause, sogar eine Mediation und eine umfassende Nachbetreuung mit dem Umfeld notwendig.

« Sie war sehr klar, sie konnte Informationen finden, die mir gefehlt haben, obwohl ich schon sehr viele Informationen hatte. »

Vous avez la parole ! / Sie haben das Wort!

Valérie Müller, infirmière diplômée et personne-ressource de Proch-écoute, répondant aux situations les plus complexes nécessitant une prise en charge approfondie (visite à domicile, entretiens de famille, suivi)

Présentation de la hotline Proch-écoute

La hotline Proch-écoute est mise à disposition des proches afin de répondre à toutes sortes de questionnements qu'ils ou elles peuvent avoir dans leur quotidien d'accompagnement de la personne aidée. La plupart des questions adressées aux professionnel-le-s qui répondent au téléphone de Proch-écoute concernent les différentes aides financières possibles, les structures à disposition en matière d'accueil, de soutien, d'écoute, ou encore les droits de la personne aidée ou des proches aidant-e-s. Lorsque la situation est plus complexe et nécessite une analyse plus approfondie, des discussions avec plusieurs personnes ou un contact face-à-face, les demandes me sont directement transmises en tant que personne-ressource de Proch-écoute et je prends ensuite contact avec la famille pour pouvoir leur apporter une aide sur mesure.

Des rencontres sur mesure pour les situations complexes

Dans ce genre de cas, je commence généralement par faire un bilan de la situation. Lorsque cela est nécessaire, une rencontre est organisée avec le ou la proche et/ou la famille afin d'offrir les conditions nécessaires à l'écoute et au soutien, de fournir les informations demandées et d'avancer ensemble dans la résolution de problèmes éthiques. En effet, en raison de leur proximité affective avec la personne aidée, les proches ont parfois de grandes difficultés à prendre des décisions, d'autant plus si leur vision n'est pas partagée par l'ensemble de la famille. La plupart du temps également, il manque aux proches beaucoup d'informations pour pouvoir établir des priorités et prendre des décisions claires et réfléchies. En mettant à disposition mon expertise, j'offre la possibilité de rétablir un dialogue constructif entre les personnes concernées, et de me demander les informations utiles au/à la proche pour accompagner au mieux et décider en toute sérénité.

Saisir à temps l'opportunité de se faire aider par des professionnel-le-s

Face aux nombreux défis qui se posent au quotidien pour les proches aidant-e-s et à la famille dans son ensemble, il est, selon moi, important d'avoir recours tôt dans son parcours à une aide telle que la hotline Proch-écoute. Solliciter ces services d'expert-e permet aux proches d'anticiper et de réfléchir au mieux à la situation vécue en ayant conscience de leurs limites. Cela les aide aussi à développer des compétences essentielles pour que l'accompagnement se fasse le plus sereinement possible. Connaître cette aide et avoir déjà fait le pas de l'accepter est particulièrement important et utile en cas de crise ou si l'état de santé de la personne aidée se détériore. Idéalement, je pense qu'il serait judicieux de faire appel à cette expertise comme dans le cas des directives anticipées, à savoir avant que ne surviennent des problèmes graves ou une dégradation de la situation.

Malheureusement, nous constatons souvent que les proches commencent à chercher de l'aide lorsque la situation est devenue critique et qu'un événement malheureux, comme une chute ou un accident, a considérablement dégradé la situation. Dans ces cas, l'expertise n'a pas pu être donnée au bon moment, laissant alors le ou la proche non préparé-e face à une séparation, à la culpabilité ou au vide que laisse l'hospitalisation, le placement ou le décès de la personne aidée.

L'importance de ne pas s'oublier en tant que proche aidant-e

Bien qu'il soit primordial que le/la proche puisse continuer à s'occuper de la personne aimée le plus longtemps possible si ceci est son souhait, il est encore plus important qu'il/elle ne s'oublie pas. En effet, c'est souvent l'aidé-e qui est au centre de l'attention, y compris pour le ou la proche qui l'accompagne. Cependant, il est important de comprendre que nos propres émotions, nos peurs, et nos vulnérabilités doivent également être prises en considération dans la situation. En effet, accompagner son/sa proche est un investissement certes précieux, mais qui coûte aussi beaucoup d'énergie lorsqu'il n'est pas considéré ou lorsqu'il dure longtemps. Ainsi, il faut à mon sens envisager Proch-écoute comme une possibilité d'être coaché-e comme les professionnel-le-s de santé, qui bénéficient de temps de supervision leur permettant d'être reconnu-e-s et valorisé-e-s dans leurs activités, mais aussi soutenu-e-s dans leurs difficultés.

« À mes yeux, il n'y a jamais d'appels inutiles »

En tant que professionnelle de santé, j'ai à cœur de mettre à disposition mon écoute, ma sensibilité, mes connaissances professionnelles, et les qualifications de mon réseau. J'interviens en mobilisant tout à la fois mes compétences en éthique, en médiation et en gestion de crise et de conflit : peu importe la problématique ou le questionnement rencontrés, n'hésitez jamais à faire appel à la hotline Proch-écoute. À mes yeux, il n'y a jamais d'appels inutiles.

[Retrouvez la présentation de Valérie Müller, sur la [page web de Proch-écoute](#), sous la rubrique « Equipe ». Retrouvez également des informations sur la personne-ressource germanophone, Stephanie Kipfer, infirmière spécialisée, titulaire d'une maîtrise en sciences infirmière et chercheuse, sur la [page web en version allemande](#).



Valérie Müller, personne-ressource de Proch-écoute

Valérie Müller ist diplomierte Pflegefachfrau und Ansprechperson bei An-gehör-ige. Sie kümmert sich um besonders komplexe Situationen, die eine vertiefte Betreuung erfordern (Hausbesuche, Familiengespräche, Nachbetreuung)

Vorstellung der Hotline An-gehör-ige

Die Hotline steht betreuenden Angehörigen zur Verfügung, um alle Arten von Fragen zu beantworten, die betreuende Angehörige in ihrem Betreuungsalltag haben können. Die Mehrheit der Anfragen, die den Fachpersonen von An-gehör-ige am Telefon gestellt werden, betreffen die verschiedenen finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten oder vorhandene Unterstützungsstrukturen (z.B. Tagesstätten, Möglichkeiten, um über die Situation zu reden) oder auch die Rechte der betreuten oder der betreuenden angehörigen Person. Wenn die Situation sehr komplex ist und eine vertiefte Analyse, einen Austausch mit mehreren Personen oder einen persönlichen Kontakt erfordert, werden die Anfragen direkt an mich als Fachperson von An-gehör-ige weitergeleitet. Ich nehme dann mit der Familie Kontakt auf, um sie angepasst unterstützen zu können.

An die Situation angepasste Treffen für komplexe Situationen

In solchen Situationen mache ich normalerweise zuerst eine Bilanz der Situation. Wenn nötig organisiere ich ein Treffen mit der angehörigen Person und/oder der Familie. Diese Treffen schaffen die notwendigen Bedingungen, um zuhören und unterstützen zu können, benötigte Informationen weiterzugeben und gemeinsam bei der Lösung von ethischen Problemen vorwärtszukommen. Tatsächlich haben Angehörige, aufgrund ihrer emotionalen Nähe zur betreuten Person, manchmal grosse Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen, insbesondere wenn ihre Vorstellungen nicht von der gesamten Familie geteilt werden. Meist fehlen betreuenden Angehörigen zudem viele Informationen, um Prioritäten setzen sowie klare und reflektierte Entscheidungen treffen zu können.

In dem ich ihnen meine Expertise zur Verfügung stelle, biete ich ihnen die Möglichkeit wieder einen konstruktiven Dialog zwischen den involvierten Personen herzustellen und mich nach notwendigen Informationen zu fragen, die sie für die Betreuungen benötigen und um besser und ruhig entscheiden zu können.

Nutzen Sie rechtzeitig die Möglichkeit, sich von Fachpersonen für betreuende Angehörige helfen zu lassen

In Anbetracht der vielen Herausforderungen die sich betreuenden Angehörigen und deren Familien im Betreuungsalltag stellen, ist es meiner Meinung nach wichtig, sich frühzeitig an eine Unterstützungsmöglichkeit wie die Hotline An-gehör-ige zu wenden. Das Annehmen von Unterstützung von Experten erlaubt betreuenden Angehörigen vorauszuplanen, die erlebte Situation besser zu reflektieren und ihren Grenzen bewusst zu werden. Dies erlaubt ihnen auch wichtige

Fähigkeiten zu entwickeln, damit die Betreuung sich so problemlos wie möglich gestaltet. Unterstützungsmöglichkeiten zu kennen und diese annehmen können ist besonders wichtig und nützlich in Krisensituationen oder wenn sich die Gesundheit der betreuten Person verschlechtert. Idealerweise, fände ich es sinnvoll, diese Expertise, wie bei der Patientenverfügung zu nutzen, also bevor ernsthafte Probleme oder eine Verschlechterung der Situation eintreten. Leider stellen wir oft fest, dass Angehörige erst dann Hilfe suchen, wenn die Situation kritisch geworden ist und ein unglückliches Ereignis, wie ein Sturz oder Unfall, die Situation deutlich verschlimmert hat. In diesen Fällen konnte das Fachwissen nicht zum richtigen Zeitpunkt vermittelt werden und die angehörige Person ist unvorbereitet auf eine Trennung, Schuldgefühle oder Leere nach einer Spitaleinweisung, einem Übertritt ins Pflegeheim oder dem Tod der betreuten Person.

Es ist wichtig, sich nicht selber zu vergessen als betreuende angehörige Person

Obwohl es wichtig ist, dass sich die angehörige Person möglichst lange um die geliebte Person kümmern kann, wenn dies ihr Wunsch ist, ist es umso wichtiger, dass sie sich selbst nicht vergisst! Tatsächlich steht meist die betreute Person im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, auch für die betreuende Person. Es ist jedoch wichtig zu verstehen, dass auch unsere eigenen Emotionen, Ängste und Verletzlichkeiten in der Situation berücksichtigt werden müssen. Die Betreuung einer geliebten Person ist tatsächlich ein wertvoller Beitrag, es kostet aber auch viel Energie, insbesondere wenn man sich dem nicht bewusst ist oder es lange Zeit andauert. Darum sollte man An-gehör-ige, meiner Meinung nach, als Möglichkeit nützen, um sich coachen zu lassen, wie Fachpersonen im Gesundheitswesen, die von Zeit zu Zeit Supervisionen nutzen. Diese Supervisionen erlauben ihnen für ihre Aktivitäten anerkannt und wertgeschätzt zu werden, aber auch unterstützt zu werden in schwierigen Situationen.

« In meinen Augen, gibt es keine unnötigen Anrufe »

Als Gesundheitsfachperson ist es meine Aufgabe zuzuhören und einführend zu sein sowie meine Berufskenntnisse und die Qualifikationen meines Netzwerks zur Verfügung zu stellen. Wenn ich interveniere, brauche ich alle meine Kompetenzen in den Bereichen Ethik, Mediation, Krisen- und Konfliktmanagement. Egal, um welches Thema oder welche Fragestellung es sich handelt, zögern Sie nicht die Hotline An-gehör-ige anzurufen. In meinen Augen, gibt es keine unnötigen Anrufe.

[Die detaillierte Vorstellung (auf Französisch) von Valérie Müller, unsere französischsprechende Ansprechperson bei der Hotline, finden Sie auf der [Internetseite von An-gehör-ige](#) unter der Rubrik « Equipe ». Die Vorstellung der deutschsprachigen Ansprechperson Stephanie Kipfer, Pflegefachfrau mit einem Master in Pflegewissenschaft, finden Sie [auf unserer Internetseite](#), unter der Rubrik « Team ».

.....

À 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 "Trouvez de l'aide".

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 "Hilfe finden" vollständig aktualisiert.

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

Besuchen Sie unsere Website: <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

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