



Newsletter 8 /Mars 2022



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

Pour cette première newsletter de l'année, nous espérons que 2022 sera riche en contacts humains et moments conviviaux enfin retrouvés après deux années de restrictions liées à la pandémie. Ces limitations derrière nous désormais, et nous l'espérons pour de bon, nous avons le très grand plaisir de vous annoncer que nous pouvons à présent réorganiser des activités pour les proches aidant-e-s de manière plus régulière et conviviale. Aussi, nous sommes ravies de vous convier à deux évènements qui nous permettent de renouer avec vous dans un esprit de détente et de partage.

Premièrement, nous vous invitons à retrouver les salles de cinéma le **mercredi 23 mars à Bulle et le lundi 28 mars 2022 à Fribourg** pour découvrir le film « **La forêt de mon père** » qui traite du vécu de Gina, proche aidante de 15 ans, dont le quotidien bascule à mesure que la maladie psychique de son père progresse. Dans le cadre des Journées de la Schizophrénie, PA-F, l'Office familial / As'trame Fribourg, ainsi que la Plateforme de soutien des Proches du RFSM (réseau fribourgeois de santé mentale) ont le plaisir de vous convier à l'Avant-Première du film suivi d'un apéritif. **Ces trois organisations ont aussi offert aux proches aidant-e-s des places pour chaque projection.**

Deuxièmement, les proches aidant-e-s germanophones pourront se délecter d'une excellente raclette dans la cadre d'une **soirée d'échange qui se tiendra à Morat le vendredi 8 avril 2022**. Suite à la demande de personnes francophones, une table sera aussi mise à leur disposition et animée par Sandrine Pihet, présidente de l'association. PA-F est ravi de pouvoir leur offrir une soirée qui leur est dédiée en guise de reconnaissance pour leur engagement indéfectible auprès des personnes de leur entourage atteintes dans leur santé ou autonomie. Cette soirée est organisée par Marianne Kolly, proche aidante et membre du comité de PA-F, que nous remercions très chaleureusement pour sa forte implication dans la mise sur pied de cet évènement pour que les proches aidant-e-s puissent venir se ressourcer.

La permanence téléphonique **Proch-écoute a été mise en lumière dans la presse**. Nous avons en effet fait la promotion de la hotline dans trois grands journaux fribourgeois pour la faire rayonner dans leurs tous-ménages du mois de mars 2022. Une **demi-journée de rencontre du réseau** sera également organisée le 4 avril prochain dont vous trouverez des informations dans les pages qui suivent. Elle rassemblera de nombreux et nombreuses professionnel-le-s de la proche aidance.

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 auxiliaire de santé CRS au Service Aide aux proches de la Croix-Rouge fribourgeoise que nous avons également traduit en allemand pour cette édition.

Au grand plaisir de vous retrouver enfin en présentiel de manière plus soutenue dans le cadre de nos activités cette année, prenez soin de vous et de vos proches.

Bien cordialement,

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

Newsletter 8 / März 2022



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

Für diesen ersten Newsletter vom Jahr hoffen wir, dass das Jahr 2022 geprägt sein wird von persönlichen Kontakten und schönen gemeinsamen Momenten, nach fast zwei Jahren mit Einschränkungen aufgrund der Pandemie. Mit diesen Einschränkungen hinter uns, hoffen wir für das Beste und freuen uns sehr, dass wir nun wieder mehr regelmässige und gemeinschaftliche Aktivitäten für betreuende Angehörige anbieten können. Wir freuen uns, Sie zu zwei Veranstaltungen einladen zu können, um einen gemeinsamen erholsamen Moment zu erleben und uns auszutauschen.

Als erstes laden wir Sie ein ins Kino zu kommen, am **Mittwoch 23. März in Bulle** und am **Montag 28. März in Freiburg**, für den Film « **La forêt de mon père** ». Der Film zeigt die Erfahrung der 15-jährigen Gina, die ihren psychisch kranken Vater betreut und deren Alltag mit dem Fortschreiten der Krankheit aus den Fugen gerät. Der Verein PA-F, das Angebot Paar- und Familienberatung Freiburg / As'trame Fribourg und die Plattform für Angehörige des Freiburger Netzwerks für psychische Gesundheit (FNPG) laden Sie, im Rahmen des Tages der Schizophrenie, zur Vorpremiere des Films und einem anschliessenden Apéro ein. **Die drei Organisationen bei jeder Vorführung Plätze für pflegende Angehörige angeboten haben.**

Als zweites, können sich deutschsprachige betreuende Angehörige über einen Raclette-Abend freuen. Dieser bietet die **Möglichkeit sich auszutauschen** und findet am **Freitag 8. April 2022 in Murten** statt. PA-F freut sich, einen Abend anzubieten der betreuenden Angehörigen gewidmet ist, um ihren unermüdlichen Einsatz anzuerkennen, den betreuende Angehörige für eine beeinträchtigte angehörige Person leisten. Dieser Abend wird von Marianne Kolly organisiert, betreuende Angehörige und Mitglied des Komitees von PA-F. Wir danken Marianne Kolly herzlich für ihren grossen Einsatz, um diese Veranstaltung auf die Beine zu stellen, damit betreuende Angehörige neue Energie tanken können.

Die Telefonhotline **An·gehör·ige wurde in der Presse hervorgehoben**. Im März 2022 haben wir die Hotline via drei grossen Freiburger Zeitungen in deren Grossauflagen bekannt gemacht. Zudem wird ein **halbtägiges Netzwerktreffen** für Fachpersonen organisiert, die im Bereich betreuende Angehörige tätig sind. Dieses findet am 4. April 2022 statt. Die Informationen dazu finden Sie auf den nachfolgenden Seiten des Newsletters.

Wie immer finden Sie auch Informationen zu Kursen, Vorträgen oder neuen Angeboten für betreuende Angehörige von Partnerinnen und Partnern aus dem Freiburger Netzwerk. Zudem beinhaltet der Newsletter einen Erfahrungsbericht von einer Pflegehelferin SRK, die im Rahmen des Entlastungsdienstes für Angehörige vom Roten Kreuz, ältere Personen begleitet. Der Erfahrungsbericht wurde für diese Ausgabe auf Deutsch übersetzt. Wir freuen uns darauf Sie im Rahmen unserer Aktivitäten wieder vermehrt zu treffen. Tragen Sie Sorge zu sich und Ihren Angehörigen.

Herzliche Grüsse

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

Organisation d'une soirée raclette pour les proches aidant-e-s germanophones !



La situation de pandémie et les mesures de protection en vigueur ces derniers mois ont rendu difficile l'organisation des événements prévus pour les proches aidant-e-s par PA-F, basés sur des rencontres conviviales régulières. En signe de reconnaissance pour leur engagement et d'invitation à prendre soin d'elles et d'eux, PA-F souhaite leur offrir des activités qui leur permettent de se ressourcer.

C'est la raison pour laquelle nous sommes très heureux et heureuses de pouvoir recommencer cette nouvelle vague d'activités par une soirée-raclette organisée par l'une des membres germanophones de notre comité et proche aidante, Marianne Kolly.

Suite à la demande des personnes francophones qui aimeraient aussi participer à ce moment d'échange, une table sera également à disposition et animée par la présidente de l'association, Sandrine Pihet.

Venez donc profiter d'un moment chaleureux autour d'une délicieuse raclette, le **vendredi 8 avril 2022 dès 17h30 à Kirchgemeindesaal, Deutsche Kirchgasse 20, 3280 Murten**.

Inscription jusqu'au 1er avril 2022 :

Téléphone : 079 730 56 21

E-Mail : info@regenbogen-kristallbruecke.ch

OU via le formulaire [ici](#)

Ein Raclette-Abend für deutschsprachige betreuende Angehörige!

Die Pandemie und die damit verbundenen Schutzmassnahmen der letzten Monate haben es für PA-F erschwert die geplanten regelmässigen gemeinschaftlichen Veranstaltungen für betreuende Angehörige zu organisieren. Als Zeichen der Anerkennung für ihr Engagement und als Einladung sich Sorge zu tragen, möchte PA-F betreuenden Angehörigen Aktivitäten anbieten bei denen sie neue Energie tanken können.

Darum freuen wir uns sehr diese neue Veranstaltungsreihe mit einem Raclette-Abend beginnen zu können. Dieser wird von Marianne Kolly organisiert, betreuende Angehörige und Mitglied vom Komitee von PA-F.

Kommen Sie vorbei und geniessen Sie einen schönen gemeinsamen Moment bei einem feinen Raclette, am **Freitag 8. April 2022 ab 17:30 im Kirchgemeindesaal, Deutsche Kirchgasse 20, 3280 Murten**.

Anmeldung bis am 1. April 2022:

Telefon: 079 730 56 21

E-Mail : info@regenbogen-kristallbruecke.ch

ODER via [diesem Formular](#)

Projection du film « La forêt de mon père » avec participation de PA-F !

Dans le cadre des Journées de la schizophrénie qui ont lieu du 19 au 26 mars 2022, PA-F s'associe avec la Plateforme de soutien des Proches du RFSM et l'Office familial/As'trame Fribourg pour vous convier à l'Avant-Première du film « La forêt de mon père » (sous-titré en allemand) au Prado à Bulle le mercredi 23 mars 2022 à 18h15 et au CinEmotion du Rex de Fribourg (en présence de la réalisatrice) le lundi 28 mars 2022 à 18h15.

Cette fiction permet de partager la vie d'une adolescente – Gina, 15 ans – qui découvre peu à peu les fragilités psychiques de son père, et qui se construit tant avec cette réalité que celle de la société et de ses normes.



PROCHAINEMENT AU CINÉMA EN SUISSE

LA FORÊT DE MON PÈRE
un film de Vero Cratzborn

Au cinéma avec des intervenants
La 25ème heure - 19 mars à 20h30*
Genève - Cinéus - 22 mars à 18h30

Neuchâtel - Cinépolis Apollo - 24 mars à 18h30*
Mortigny - Cinéma Casino - 25 mars à 17h30*
Monthey - Cinéma Plaza - 25 mars à 18h30*

Lausanne - 26 mars - 1ère et heure prochainement*
Delémont - Cinépolis - 27 mars à 18h15
Fribourg - CinEmotion - 28 mars à 18h15

Pour plus de séances, aller sur le site internet :

<https://www.laforetdemonpere.ch/cinema-expo/>

AVEC LUDIVINE SAGNIER,
ALBAN LENOIR, LÉONIE
SOUCHAUD, MATHIS BOUR,
SASKIA DILLAIAS DE MELO

Gina, 15 ans, grandit dans une famille
comme en laisse de forêt, en Belgique.
Elle admire son père Jimmy,
imprévisible et fantasque dont elle est
prête à pardonner tous les excès.
Jusqu'au jour où la situation devient
intenable : Jimmy bouscule et le fragile
équilibre familial est rompu. Dans
l'incompréhension et la révolte, Gina
s'allie avec un adolescent de son
quartier pour sauver son père.



Retrouvez l'affiche du film [ici](#) ainsi que plus d'informations, la bande annonce et différentes interviews [ici](#) !



Malheureusement, le nombre de places offert par nos organisations a été atteint.

Des places sont encore disponibles à la vente, soit pour la séance de Bulle le mercredi 23 mars à 18h15, soit pour la séance de Fribourg le lundi 28 mars à 18h15, suivez le [lien](#).

Les projections seront suivies d'un apéritif en présence des professionnels·les de nos institutions, afin de favoriser les échanges et questions de chacun·e.

Nous nous réjouissons grandement de prendre part à cette belle collaboration et d'élargir ainsi la présence de PA-F au sein d'évènements diversifiés et culturels qui traite de la proche aidance.

Plus d'information sur notre [site](#).

Filmvorführungen « La forêt de mon père » mit Beteiligung von PA-F !

Im Rahmen der Tage der Schizophrenie laden Sie die Vereine PA-F (Pflegende Angehörige Freiburg) und Office familial/As'trame Fribourg, sowie die Unterstützungsplattform für Angehörige des FNPG (Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit) herzlich zur Vorpremiere des Films « La Forêt de mon père » (Vorführungen in französischer Sprache mit deutschen Untertiteln), in Bulle Mittwoch, 23. März um 18.15 Uhr im Cinéma Prado und in Freiburg Montag, 28 März um 18.15 Uhr im Cinéma Rex, in Anwesenheit der Regisseurin.

Dieser Spielfilm lässt uns am Leben eines Teenagers - der 15-jährigen Gina - teilhaben, die nach und nach die psychischen Schwächen ihres Vaters entdeckt und sich sowohl mit dieser Realität als auch mit der Realität der Gesellschaft und ihrer Normen auseinandersetzt.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihr Interesse. Leider ist die Anzahl der von unseren Organisationen angebotenen Plätze bereits erreicht, sodass wir Ihnen Ihre Tickets nicht direkt bestätigen können. Es sind noch Plätze zum Verkauf verfügbar und wir würden uns freuen, wenn wir trotzdem auf Ihre Anwesenheit zählen könnten. Um Ihre Tickets entweder für die Sitzung in Bulle am Mittwoch, den 23. März um 18.15 Uhr oder für die Sitzung in Freiburg am Montag, den 28. März um 18.15 Uhr zu kaufen, folgen Sie diesem [Link](#)

Im Anschluss an die Filmvorführungen findet ein Aperitif in Anwesenheit von Fachleuten unserer Institutionen statt, um den Austausch und die Beantwortung von Fragen zu ermöglichen.

Hotline Proch-écoute : la presse fribourgeoise en parle & organisation d'une 1^{ère} demi-journée rencontre réseau !

Ma mère de 81 ans vit seule grâce à mon soutien. Ai-je droit à une aide financière ?

Appelez le 058 806 26 26 De 14 à 18h: lundi, mardi, jeudi, vendredi

 **Proch-écoute** www.proch-écoute.ch  PROCHES ADULTS FRIBOURG PRÉSENCE ANGEHÖRIGE FRIBOURG

Mon époux malade a toujours plus besoin de moi. Comment éviter fatigue et tensions ?

Appelez le 058 806 26 26 De 14 à 18h: lundi, mardi, jeudi, vendredi

 **Proch-écoute** www.proch-écoute.ch  PROCHES ADULTS FRIBOURG PRÉSENCE ANGEHÖRIGE FRIBOURG

Mes parents âgés peinent avec le ménage et l'hygiène mais refusent de l'aide. Que faire ?

Appelez le 058 806 26 26 De 14 à 18h: lundi, mardi, jeudi, vendredi

 **Proch-écoute** www.proch-écoute.ch  PROCHES ADULTS FRIBOURG PRÉSENCE ANGEHÖRIGE FRIBOURG

Des annonces dans la presse concernant Proch-écoute (voir images ci-dessus) ont été publiées dans les tirages augmentés du mois de mars 2022 des journaux fribourgeois **La Liberté**, **La Gruyère** et **le Freiburger Nachrichten**. Nous espérons ainsi avoir pu élargir la visibilité de la hotline auprès de plus de 150'000 lecteurs-trices potentiel-le-s pour qu'elle puisse être portée à la connaissance de proches aidant-e-s qui ne la connaîtraient pas encore et qui pourraient en avoir besoin.

Nous tenons par ailleurs à remercier une nouvelle fois les nombreux-euses partenaires du réseau ainsi que les communes fribourgeoises qui continuent de diffuser le plus largement possible les informations sur cette ligne téléphonique dédiée aux proches aidant-e-s. Cette collaboration dans la communication de la hotline nous est infiniment précieuse !

Nous organisons également le **4 avril 2022 au domaine Notre-Dame de la Route** la 1^{ère} demi-journée rencontre avec les institutions partenaires du réseau dont le format (*World Café*) et le contenu avaient été définis de manière participative avec le groupe de travail du projet Hotline-Proches, au sein duquel s'est constitué Proch-écoute. Le but de cette rencontre est de rassembler des professionnel-le-s afin de réaliser une **synthèse des forces et des manques concernant les prestations destinées aux proches aidant-e-s dans le canton de Fribourg** et pour en assurer ensuite la transmission à l'ensemble des prestataires du réseau socio-sanitaire et du Canton avec l'objectif de fortifier les liens et la collaboration entre tous et proposer des pistes d'amélioration des dites prestations.



Hotline An-gehör-ige: die Freiburger Presse berichtet & Organisation eines ersten halbtägigen Netzwerktreffens!

Dank meiner Unterstützung kann meine 81-jährige Mutter alleine leben. Habe ich Anspruch auf finanzielle Unterstützung?

Sie erreichen uns unter
058 806 26 26 14-18 Uhr:
Montag,
Dienstag,
Donnerstag,
Freitag

 An-gehör-ige
www.an-gehör-ige.ch

 PAF
PROTECTORATE ANGÉLIQUE FREIBURG
PFLEGENDE ANGEHÖRIGE FREIBURG

Mein kranker Ehemann braucht mich immer mehr. Wie kann man Müdigkeit und Spannungen vermeiden?

Sie erreichen uns unter
058 806 26 26 14-18 Uhr:
Montag,
Dienstag,
Donnerstag,
Freitag

 An-gehör-ige
www.an-gehör-ige.ch

 PAF
PROTECTORATE ANGÉLIQUE FREIBURG
PFLEGENDE ANGEHÖRIGE FREIBURG

Meine betagten Eltern haben Schwierigkeiten mit dem Haushalt und der Körperpflege und lehnen Hilfe ab. Was kann man tun?

Sie erreichen uns unter
058 806 26 26 14-18 Uhr:
Montag,
Dienstag,
Donnerstag,
Freitag

 An-gehör-ige
www.an-gehör-ige.ch

 PAF
PROTECTORATE ANGÉLIQUE FREIBURG
PFLEGENDE ANGEHÖRIGE FREIBURG

Im März wurde Inseraten von An-gehör-ige in den Grossauflagen der Freiburger Zeitungen **La Liberté, La Gruyère und den Freiburger Nachrichten** publiziert (siehe Bilder oben). Wir hoffen, dass wir so die Sichtbarkeit der Hotline vergrössern konnten, indem 150'000 potentielle Leserinnen und Leser darauf aufmerksam gemacht wurden. So dass betreuende Angehörige informiert werden, die die Hotline noch nicht kennen und davon profitieren könnten.

Wir möchten uns zudem noch einmal bedanken, bei unseren zahlreichen Netzwerk Partnerinnen und Partnern sowie den Freiburger Gemeinden, die die Informationen über die Hotline für betreuende Angehörige so breit wie möglich verbreiten. Die Zusammenarbeit bezüglich der Kommunikation der Hotline ist für uns sehr wertvoll!

Am **4. April 2022** organisieren wir zudem ein erstes halbtägiges Treffen mit den Partnerinstitutionen des Netzwerks in der **Domaine Notre-Dame de la Route**. Das Format (*World Café*) und der Inhalt wurde gemeinsam mit der Arbeitsgruppe Hotline Angehörige erarbeitet (mit welcher die Hotline An-gehör-ige entwickelt wurde). Ziel dieses Treffens ist es, die Fachpersonen zusammenzubringen und gemeinsam eine Synthese darüber zu machen, was die **Stärken und Mängel sind in Bezug auf die Angebote für betreuende Angehörige im Kanton Freiburg**. Die Erkenntnisse werden an die Leistungserbringer und -erbringerinnen im Sozial- und Gesundheitsnetz und dem Kanton weitergeleitet, mit dem Ziel, die Beziehungen und die Zusammenarbeit zwischen allen zu stärken und Wege zur Verbesserung der Angebote vorzuschlagen.



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 les **vendredis après-midi de 14h à 17h : 01.04, 08.04, 14.04 (jeudi), 29.04, 05.05 (jeudi), 13.05, 10.06**. Le cours a lieu à la Haute école de santé Fribourg (bâtiment Mozaïk, Route des Arsenaux 16a).

Informations et formulaire d'inscription

Les personnes intéressées sont priées de s'annoncer au plus vite auprès de sandrine.pihet@hefr.ch / 026 429 60 52 / 079 405 61 07 ou de marie.clement@hefr.ch / 026 429 60 80.

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. Die genauen Daten werden so bald als möglich auf der Internetseite publiziert. [Informationen und Anmeldeformular](#)

Interessierte Personen dürfen sich gerne bei der Kursleiterin zu melden:

Stephanie Kipfer: stephanie.kipfer@hefr.ch / 026 429 60 40.

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



LA FAMILLE AU JARDIN
Foyer de jour pour personnes atteintes de troubles de la mémoire

DIE FAMILIE IM GARTEN
Tagesstätte für Personen die an Gedächtnisstörungen leiden

Der Kurs « **Regards** » ist eine **Weiterbildung über Validation** bei der Begleitung von Personen mit Gedächtnisproblemen. Bei der Weiterbildung geht es darum, das Verhalten der Person mit Gedächtnisproblemen besser zu verstehen, eine verbale und nonverbale Kommunikation mit der desorientierten Person zu entwickeln und Sie als betreuende Angehörige zu begleiten.

Alle Informationen finden Sie auf der folgenden [Internetseite](#), nächste Kurse:

- **21. Mai und 4. Juni 2022**
- **17. und 24. September 2022**

- L'Unil et l'EPFL vous invitent à la formation continue « **Faire face au risque suicidaire** ». Tous les détails de la formation en téléchargeant la [brochure](#).



www.formation-continue-unil-epfl.ch | [Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#) [YouTube](#)



FORMATION DE 2 JOURS

Faire face au risque suicidaire

Prévention du suicide : rencontrer, évaluer et intervenir

PUBLIC CONCERNÉ Assistant-e social-e, éducateur-trice, enseignant-e, infirmier-ère, intervenant-e à domicile, médecin, psychologue, médiateur-trice scolaire, policier-ère, professionnel-le et bénévole d'institutions (EMS, CMS, associations, foyers, établissements pénitentiaires, etc.) ORGANISATION <ul style="list-style-type: none"> ▪ Faculté de biologie et de médecine, Université de Lausanne ▪ Groupe Romand Prévention Suicide, avec le soutien du Département de Psychiatrie du CHUV (DP-CHUV), de la Fondation de Nant (FdN), du Centre Neuchâtelois de Psychiatrie (CNP), du Pôle de psychiatrie et psychothérapie du Centre hospitalier du Valais romand (CHVR-PPP), du Réseau fribourgeois de santé mentale (RFSM), de l'Association STOP SUICIDE, des Services de la Santé Publique vaudois, neuchâtelois, valaisan (Réseau Entraide Valais) et fribourgeois 	ENJEUX Le suicide et les conduites suicidaires sont une problématique complexe aux significations diverses, mais qui expriment toujours une souffrance. Ils suscitent souvent questions et appréhension chez les professionnel-le-s qui y sont confronté-e-s : faut-il en parler ou se taire ? Que dire ? Que faire ? Quelle aide puis-je apporter ? Quelles sont mes limites ?	OBJECTIFS <ul style="list-style-type: none"> ▪ Modifier la posture des participant-e-s face à la problématique suicidaire ▪ Favoriser l'identification et l'abord de la problématique suicidaire ▪ Intégrer un modèle centré sur la rencontre et l'évaluation de la personne en crise suicidaire ▪ Favoriser l'utilisation d'un langage commun qui facilite la formation et la communication, tout en préservant la spécificité des approches cliniques ▪ Mieux connaître, en favorisant les échanges interprofessionnels, le rôle, les ressources et limites de chacun des systèmes de professionnel-le-s (santé, socio-éducatif, enseignement, sécurité)
---	---	--

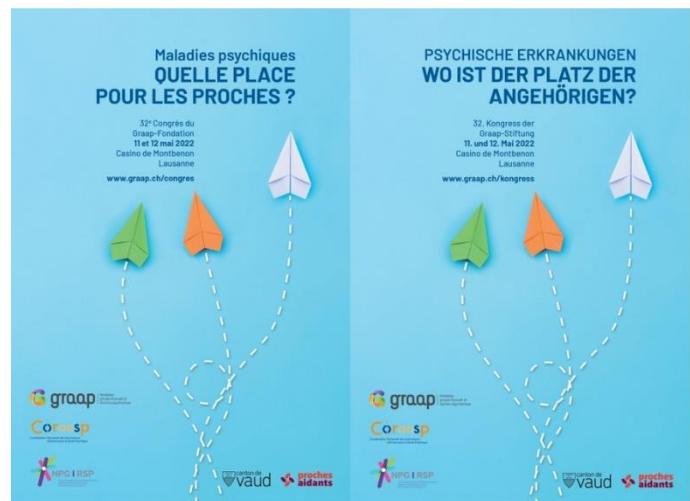
Unil
UNIL | Université de Lausanne
Faculté de biologie et de médecine

Groupe Romand Prévention Suicide

Conférences et colloques / Konferenzen und Symposien

- 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) s'associent pour un congrès national dont le thème est « **Maladies psychiques, quelle place pour les proches ?** » qui aura lieu les **11 et 12 mai 2022 au Casino de Montbenon à Lausanne**. Etre proche aidant-e d'une personne souffrant de troubles psychiques peut se révéler compliqué et rendre difficile la place à trouver dans ce parcours.

Tous les détails du congrès sur le [site](#) ou en téléchargeant le [dépliant](#).



Die Groupe d'accueil et d'action psychiatrique (Graap-Stiftung), die Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique (Coraasp) und das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz NPG veranstalten in diesem Jahr gemeinsam einen nationalen Kongress. Das Thema lautet «**Psychische Erkrankungen, wo ist der Platz der Angehörigen?**». Der Kongress findet am **11. und 12. Mai 2022 im Casino Montbenon in Lausanne** statt. Betreuende angehörige Person eines Menschen mit psychischen Problemen zu sein ist eine Herausforderung und es ist schwierig seinen Platz zu finden im Verlauf der Krankheit.

Alle Details zum Kongress finden Sie auf der [Internetseite](#) oder in diesem [Flyer](#).

Prestations des partenaires du réseau / Angebote der Netzwerkpartnerinnen und -partner

- Chaque année, **Alzheimer Fribourg** organise 2 semaines de Vacances à Morat :
 - du 24 au 30 avril 2022
 - du 9 au 15 octobre 2022



Les vacances Alzheimer offrent un encadrement et un accompagnement incitant à la détente et favorisant des relations de confiance et de partage. Les responsables et les accompagnant-e-s sont choisi-e-s en fonction de leur caractère calme, de leur compétence, de leurs expériences personnelles et de leur profonde motivation à se mettre à l'écoute et au service du malade et de son/sa proche. Pour de plus amples informations, veuillez contacter **Mme Elisabeth Wittwer, responsable Vacances, au 079 507 19 04 ou le secrétariat permanent de la section au 026 402 42 42**.

Alzheimer Freiburg organisiert jedes Jahr 2 Wochen Ferien in Murten:

- vom 24. - 30 April 2022
- vom 9. - 15. Oktober 2022

Die Alzheimer Ferien bieten eine individuelle Begleitung an, in einem sicheren und erholsamen Rahmen, welcher dazu einlädt sich zu entspannen und Beziehungen und Austausch zu pflegen.

Die Ferienverantwortlichen und die freiwilligen Betreuerinnen und Betreuer sind, auf Grund ihres ruhigen Charakters, ihren Kompetenzen und ihren persönlichen Erfahrungen, sorgfältig ausgewählt. Für zusätzliche Informationen wenden Sie sich an **Frau Elisabeth Wittwer, Ferienverantwortliche unter der Nummer 079 507 19 04 oder beim Zentralsekretariat 026 402 42 42**. Weitere Informationen [hier](#).

- **Neue Website des Gesundheitsnetzes**

Der Vorstand des Gemeindeverbands Gesundheitsnetz Sense hat der Geschäftsstelle, unter der Leitung von Christine Meuwly, 2021 den Auftrag erteilt, ein Kommunikationskonzept zu erstellen und die darin definierten Massnahmen umzusetzen. Grund für den eigenständigen kommunikativen Auftritt war die Loslösung der Geschäftsstelle vom Pflegeheim Maggenberg. Herzstück der Kommunikationsstrategie ist eine neue **Website**: <https://www.gesundheitsnetz-sense.ch/>
Diese ist nun live und enthält viele nützliche Informationen und Adressen rund um die Themen Gesundheit und Alter. Künftig werden relevante Inhalte des Gesundheitsnetzes Sense auch über die **Facebook**- und **LinkedIn**-Kanäle des Sensebezirks publiziert.



- **Pro Senectute Fribourg** présentera, lors d'un atelier, le **11 mai 2022 de 14h à 16h au Passage du Cardinal 18 à Fribourg** le **Docupass** comprenant les directives anticipées, le mandat pour cause d'inaptitude, les dispositions de fin de vie ainsi que des informations sur le testament. Toutes les informations [ici](#).



- **Pro Infirmis Fribourg** marque la fin des festivités de son 75ème anniversaire **le 11 juin 2022 de 13h à 18h au Campus du Lac Noir** par un après-midi de joutes sportives accessibles à toutes et tous en compagnie de joueurs et joueuses d'élite du HC Gottéron et du BCF Elfic Fribourg.

Inscription obligatoire sur www.proinfirmis.ch/75ans jusqu'au 23 mai 2022 pour les personnes qui souhaitent participer aux épreuves sportives avec un nombre de places limité.

Les **enfants** en âge de scolarité obligatoire peuvent prendre part au parcours de postes en étant accompagnés d'une personne adulte. Le **public** est bienvenu sans inscription. Si vous souhaitez vous proposer comme **bénévoles** pour l'encadrement de la journée, contactez Valérie Opplicher au 058 775 30 31 ou à valerie.oppliger@proinfirmis.ch

Toutes les informations dans le [flyer](#).



Der Schlusspunkt der Feierlichkeiten zum 75-jährigen Bestehen von **Pro Infirmis Freiburg** wird, mit einer Verschiebung um ein Jahr, **am 11. Juni 2022, von 13 bis 18 Uhr, auf dem Campus Schwarzsee stattfinden**. Ein Nachmittag im Zeichen eines inklusiven Sportturniers mit Postenlauf, die für alle zugänglich sind. Der Anlass wird von Elitespieler*innen des HC Gottéron und des BCF Elfic Fribourg begleitet. Für alle, die an den Sportevents mit begrenzter Platzzahl teilnehmen möchten, ist die Anmeldung auf www.proinfirmis.ch/75jahre bis zum 23. Mai 2022 obligatorisch.

Kinder im schulpflichtigen Alter können in Begleitung einer erwachsenen Person am Postenlauf teilnehmen. Das **Publikum** ist ohne Anmeldung willkommen. Wir sind auf der Suche nach Freiwilligen für die Betreuung des Tages. Zögern Sie nicht, sich bei Valérie Opplicher unter 058 775 30 31 oder unter valerie.oppliger@proinfirmis.ch zu melden.

Alle Informationen finde Sie in diesem [Flyer](#).

- L'AFAAP (Association Fribourgeoise Action et Accompagnement Psychiatrique) célébrera son 30^{ème} anniversaire en octobre 2022 et a mis sur pied un groupe de travail. De plus amples informations sur l'évènement seront communiqués dans les prochaines éditions.

Die AFAAP (Freiburgische Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie) feiert im Oktober 2022 ihr 30-Jahr-Jubiläum und hat hierfür eine Arbeitsgruppe auf die Beine gestellt. Mehr Informationen dazu werden in den nächsten Newslettern kommuniziert.

30 ANS DE L'AFAAP ET JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENTALE

CRÉATION D'UN GROUPE DE TRAVAIL

Au mois de janvier, nous avons proposé deux groupes de discussion, un à Fribourg et l'autre à Bulle, pour aborder la journée mondiale de la santé mentale (10 du 10) et la célébration des 30 ans de l'AFAAP qui auront lieu à Fribourg en octobre 2022. À la suite de ces échanges, nous avons décidé de mettre sur pied un groupe de travail. Nous donnons rendez-vous aux personnes intéressées par toutes les questions organisationnelles, le mardi 15 mars 2022 à 10 h 30 dans nos locaux de la rue Hans-Fries. Si cette date ne vous convient pas, n'hésitez pas à en faire part à Micheline ou Maxime ! Ce groupe se réunira de manière régulière.

En ce qui concerne les ateliers 10 du 10, ceux-ci auront lieu dès le printemps et seront annoncés dans l'agenda. Nous en savons déjà le thème : les ressources que l'on peut trouver au travers de l'histoire des associations et des histoires individuelles.

Nous vous remercions d'ores et déjà pour votre engagement et nous nous réjouissons de mettre sur pied avec vous une magnifique fête pour le jubilé de l'AFAAP !

Micheline

30 JAHRE AFAAP UND INTERNATIONALER TAG DER PSYCHISCHEN GESENDEHIT

ARBEITSGRUPPE

Im Januar berieten wir in zwei Diskussionsgruppen – einer in Freiburg, einer in Bulle –, wie wir den internationalen Tag der psychischen Gesundheit (10.10.) und das 30-Jahr-Jubiläum der AFAAP begehen wollen; beide Ereignisse finden im Oktober 2022 in Freiburg statt. Aufgrund dieses Austausches haben wir beschlossen, eine Arbeitsgruppe zu bilden. Wer an den organisatorischen Fragen interessiert ist, kommt am Dienstag, den 15. März 2022 um 10:30 Uhr zum Treffen in unseren Räumlichkeiten an der Hans-Fries-Strasse. Falls Ihnen dieses Datum nicht passt, scheuen Sie sich nicht, es Micheline oder Maxime mitzuteilen! Diese Gruppe wird regelmäßig zusammenkommen.

Die Workshops 10.10. finden vom Frühling an statt und werden in der Agenda angekündigt. Das Thema ist bereits bekannt: Ressourcen, die man aus der Geschichte von Verbänden und Einzelschicksalen gewinnen kann.

Wir danken Ihnen schon jetzt für Ihr Engagement und freuen uns darauf, miteinander ein wunderschönes Fest zum Jubiläum der AFAAP auf die Beine zu stellen!

Micheline

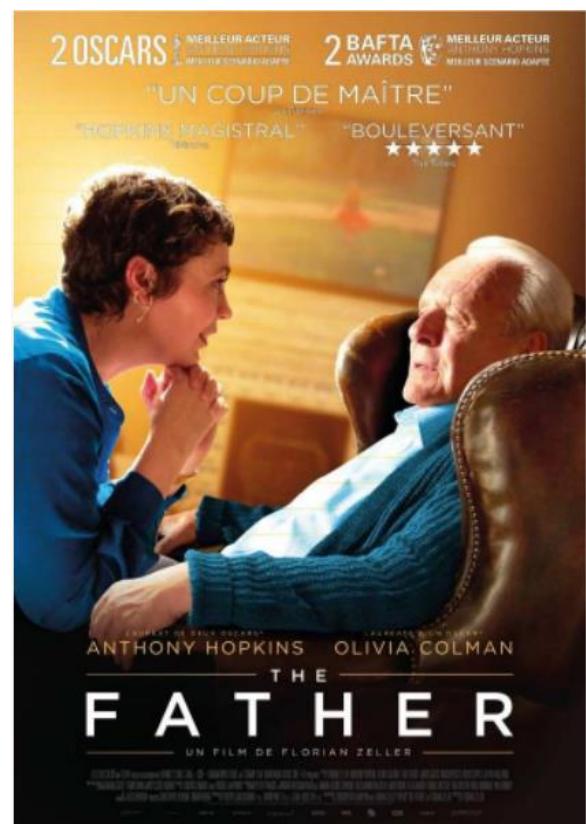
Films / Filme

Alzheimer Fribourg participe à la projection du film multiré-compensé et aux critiques dithyrambiques "The Father" le 29 mars 2022 à 19h30 au Cinemotion, Le Prado, Rue de la Lécheretta 8 à Bulle. Entrée libre et collecte.

Le film raconte la trajectoire intérieure d'un homme de 81 ans, Anthony, dont la réalité se brise peu à peu sous nos yeux. Mais c'est aussi l'histoire d'Anne, sa fille, qui tente de l'accompagner dans un labyrinthe de questions sans réponses (source : allociné.fr).

Alzheimer Freiburg nimmt teil an der Vorführung des mehrfach preisgekrönten und gelobten Films "The Father". Am 29. März 2022 um 19:30 im Cinemotion, Le Prado, Rue de la Lécheretta 8 in Bulle. Freier Eintritt und Kollekte.

Der Film erzählt die innere Reise eines 81-jährigen Mannes, Anthony, dessen Realität vor unseren Augen allmählich zerbricht. Es ist aber auch die Geschichte von Anne, seiner Tochter, die versucht, ihn durch ein Labyrinth aus unbeantworteten Fragen zu begleiten. (Quelle: allociné.fr)



A la une / Wichtige Neuigkeiten

- « Qui dit vieux ? » est une série de courts reportages diffusée en décembre 2021 sur RTS 1. Des seniors nous partagent les difficultés qu'ils et elles rencontrent depuis leur retraite, mais aussi, et surtout, les solutions mises en place pour les surmonter. Des portraits à la fois émouvants dont celui de [Michel, proche aidant de 84 ans](#), qui s'occupe de sa femme Arlette atteinte d'Alzheimer. Il nous partage comment, grâce à l'amour, sa passion pour la cuisine et quelques trucs et astuces, il arrive à faire face à cette nouvelle situation.



Les autres épisodes de la série sont visionnables [ici](#).

- En Suisse, près de deux millions de proches aidant-e-s permettent à des centaines de milliers de personnes de vivre chez elles et d'entretenir quotidiennement des liens sociaux et familiaux. En concourant à la qualité de vie et à la santé d'un-e parent, d'un-e ami-e ou d'un-e voisin-e, les proches aidant-e-s allègent la charge pesant sur nos systèmes social et de santé. Ce numéro du magazine *Essentia* évoque ces évolutions positives. Il fait aussi le point sur les besoins de la personne aidée susceptibles d'être pris en charge par l'assurance maladie. L'article complet [ici](#) !

In der Schweiz tragen fast **zwei Millionen betreuende und pflegende Angehörige dazu bei, dass tausende Personen bei sich zu Hause wohnen und ihre sozialen und familiären Kontakte aufrechterhalten können**. Die betreuenden Angehörigen leisten einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität und Gesundheit ihrer Verwandten, Freunde oder Nachbarn und entlasten damit unser Sozialsystem und unser Gesundheitswesen. Die neuste Ausgabe des Magazins *Essentia* nimmt diese positiven Entwicklungen unter die Lupe und zeigt auf, welche Bedürfnisse der betreuten Person unter bestimmten Umständen von der Krankenversicherung übernommen werden. Den vollständigen Artikel finden Sie [hier](#)!



Vous avez la parole ! / Sie haben das Wort!

Alexandra Dénervaud, auxiliaire de santé CRS au Service Aide aux proches de la Croix-Rouge fribourgeoise

Entretien mené par Marie Clément

Le Service d'Aide aux proches a pour but de remplacer les proches aidant-e-s auprès de la personne malade, âgée ou en fin de vie. Des auxiliaires de santé CRS viennent à domicile et s'occupent de la personne en l'absence du ou de la proche. Leur formation et leur expérience dans le domaine des soins leur permettent une prise en charge professionnelle et de qualité. Le service intervient régulièrement ou occasionnellement pour quelques heures ou plusieurs jours par semaine. Il s'agit d'un service payant et le personnel est rémunéré.

Alexandra nous raconte son expérience personnelle :

Il y a dix ans, j'ai commencé à travailler à la Croix-Rouge fribourgeoise au Chaperon Rouge car je voulais m'occuper d'enfants. Ayant été élevée dans une famille d'accueil, il était très important pour moi de pouvoir rendre à la société ce qui m'avait été donné. Quelques années plus tard, une collègue m'a parlé de la formation d'auxiliaire de santé CRS pour l'accompagnement des personnes âgées et je me suis lancée. Après 6 mois de formation, 120 h de cours et des stages, j'ai finalement été engagée au Service d'Aide aux proches de la Croix-Rouge fribourgeoise.

L'organisation du travail des auxiliaires de santé se déroule de la manière suivante : nous donnons nos disponibilités à la coordinatrice du service et, à la fin de chaque mois, nous recevons le programme de nos missions pour le mois suivant. Notre temps de travail est très variable d'un mois à l'autre. Lorsque le service reçoit une demande d'intervention pour une nouvelle personne, la coordinatrice prend contact avec l'un-e d'entre nous, explique la situation et la demande de la famille et nous transmet les informations nécessaires. Nous sommes libres d'accepter ou non la mission. Personnellement, j'accepte toutes celles qui me sont attribuées. Je le prends comme une expérience de vie qui me fait grandir et fait évoluer mon potentiel. Il est cependant important de savoir mettre des limites et de n'accepter que ce nous arrivons à gérer pour ne pas trop tirer sur la corde.

Nous faisons souvent connaissance avec le ou la proche aidante lors de la première rencontre avec le ou la bénéficiaire. C'est à ce moment-là qu'il ou elle nous donne des informations supplémentaires. Durant toute la durée de nos interventions, nous gardons un contact étroit avec le ou la proche afin de nous adapter aux besoins de la personne aidée, de répondre à des questionnements, de réagir à d'éventuelles difficultés ou pour choisir ensemble si l'aide est suffisante et adéquate, si nous devrions agir différemment ou encore s'il faudrait placer le ou la proche aidé-e.

Les missions que l'on me donne sont assez variées. Beaucoup de nos client-e-s ont des difficultés importantes, des pathologies lourdes que ce soit au niveau physique ou cognitif.

Voici un exemple d'une journée-type pour une demande de « Repas accompagné ». Dans le cas de Madame X par exemple, j'arrive le matin à 10h30 chez elle. Je fais le point pour voir comment elle va, ce dont elle a besoin et ce qu'elle a envie de manger à midi. Nous établissons le menu et la liste ensemble, c'est important. Ensuite, je fais les courses. Si elle peut m'accompagner, nous allons évidemment ensemble. Ensuite, nous préparons à manger et partageons le repas ensemble. Si elles en ont les capacités, j'encourage les personnes à participer les plus possible à toutes les étapes de la préparation. La stimulation fait partie de notre travail. Une fois que nous avons mangé, Madame X m'aide à ranger ou va se reposer au salon.

Chaque accompagnement est bien sûr différent en fonction des besoins, mais aussi de l'état de santé de la personne. Parfois, nous sommes une présence pour discuter, pour se promener ou juste boire un café. Mais nous nous occupons aussi de personnes qui ont besoin de beaucoup plus d'attention, qui nécessitent plus de temps et pour lesquels nous devons effectuer des tâches plus complexes.

Les missions durent au minimum trois heures, mais peuvent aller jusqu'à six ou sept heures. En principe, même si c'est dans nos compétences, nous ne faisons pas de soins de base car c'est le rôle des soins à domicile. Par contre, nous faisons tous les soins de confort et d'hygiène comme le ferait la famille. S'il le faut, nous faisons une toilette en urgence, nous contrôlons et donnons les médicaments, nous utilisons les moyens auxiliaires pour la déplacer, nous l'aids à s'habiller ou à changer les protections. Nous sommes une présence rassurante pour la famille et bienveillante pour la personne.

Lorsque nous prenons en charge une personne, nous sommes parfois plusieurs collaborateur-rice-s à intervenir. Le service veille cependant à ce que chaque jour de la semaine ce soit la même qui soit présente. Bien que cela puisse créer un peu d'anxiété, je pense que c'est aussi bénéfique pour la personne de rencontrer plusieurs auxiliaires de santé : chacun-e a des atouts, des façons de faire différentes et complémentaires. Lors de nos missions, nous sommes assez indépendant-e-s dans la gestion du temps et des tâches, en fonction bien sûr des demandes de la famille et de l'état de santé de la personne. Certaines situations ne sont pas faciles à gérer parfois. Il peut y avoir des comportements de colère ou d'incompréhension de la part des personnes que l'on accompagne.

Dans de nombreuses situations, plusieurs services qui interviennent : infirmier-ère-s, médecins, curateur-trice-s, etc. Quand il y a besoin ou que les situations sont particulièrement compliquées, nous pouvons également être intégré-e-s aux séances de réseau. Nous sommes un partenaire important car nous passons du temps avec les personnes.

Dans un premier temps, le but de ces prestations est de soulager les proches aidant-e-s et de leur faire savoir qu'une structure est là pour les aider, qu'ils et elles peuvent se faire relayer s'ils ou elles en ont besoin. Je pense que cela leur ôte une grande épine du pied.

Notre présence n'est pas toujours bien acceptée par les personnes aidées car la demande vient souvent de leurs proches ou du corps médical, mais rarement d'elles-mêmes. Ce genre de situations peut créer des discordes, mais nous essayons de faire au mieux, en écoutant et en dialoguant avec la personne. Souvent avec le temps, ils ou elles se rendent compte de l'intérêt d'avoir quelqu'un qui passe des moments avec eux ou elles pour les aider. Mais c'est souvent un long chemin d'acceptation.

Si je dois parler de mes motivations à travailler dans ce service au sein de la Croix-Rouge fribourgeoise, je dirais que je ressens surtout un besoin de donner aux autres. C'est vrai que trois heures, ce n'est pas très long, mais passer du temps et travailler pour des gens qui en ont besoin est essentiel à mon bien-être. Je me sens vraiment utile et c'est ce côté-là qui m'apporte le plus dans ce travail. Il faut avouer que je reçois tellement en retour que cela devient un équilibre entre ce que je donne et ce que je reçois. Dans ce travail, nous vivons des moments très précieux.

Les différents profils de personnes qui demandent de l'aide ? Ce sont surtout des proches aidant-e-s qui s'épuisent. Nous rencontrons des personnes d'âges très différents et qui viennent de toutes sortes de milieux socio-économiques. Bien que les démences soient très présentes, il y a aussi d'autres pathologies telles que des problèmes de santé physique, des problèmes d'addictions, des difficultés psychiques, des AVC ou tout simplement un parcours de vie difficile. Nous intervenons aussi beaucoup pour des personnes seules, qui n'ont pas de proches ou dont les proches sont loin ou absent-e-s.

Dans l'accompagnement des personnes âgées, le contact que nous avons avec elles et leurs proches est exceptionnel. C'est tellement épanouissant de sentir que nous pouvons les aider et les soulager un peu dans leur quotidien. Pour les personnes qui voudraient débuter ce genre d'activité, je ne peux que conseiller de prendre du plaisir à toute mission, même si elles sont parfois difficiles. Dans chaque situation, il faut voir les côtés positifs qui nous donnent de l'énergie et nous permettent d'affronter les moments plus pénibles qui se présentent.

Alexandra Déneraud, Pflegehelferin SRK im Dienst Hilfe für Angehörige des Freiburgischen Roten Kreuzes

Gespräch geführt von Marie Clément

Ziel des Entlastungsdienstes ist es, betreuende Angehörige zu vertreten, die eine erkrankte oder betagte Person oder eine Person am Lebensende betreuen. Die Pflegehelfenden SRK kommen nach Hause und betreuen die Person, wenn die angehörige Person abwesend ist. Ihre Ausbildung und Erfahrung im Pflegebereich erlauben eine professionelle und qualitative Betreuung. Dieser Unterstützungsdiensst kommt regelmässig oder gelegentlich für einige Stunden oder mehrere Tage pro Woche. Es handelt sich um eine kostenpflichtige Dienstleistung und das Personal wird entlohnt.

Alexandra erzählt uns von ihrer persönlichen Erfahrung:

Vor 10 Jahren habe ich begonnen beim Freiburger Roten Kreuz beim Rotkäppchendienst zu arbeiten, weil ich mich mit Kindern beschäftigen wollte. Ich bin in einer Pflegefamilie aufgewachsen und wollte der Gesellschaft etwas zurückgeben. Einige Jahre später hat mir eine Kollegin vom Lehrgang Pflegehelferin SRK erzählt, um ältere Personen zu betreuen und das habe ich dann begonnen. Nach 6 Monaten Ausbildung, 120 Kursstunden und Praktika, wurde ich im Entlastungsdienst des Roten Kreuz Freiburg engagiert.

Die Organisation der Arbeit der Pflegehelfenden spielt sich folgendermassen ab: Wir geben der Dienstkoordinatorin unsere Einsatzmöglichkeiten bekannt und bekommen Ende Monat ein entsprechendes Programm mit unseren Einsätzen. Die Arbeitszeit kann von einem zum anderen Monat sehr unterschiedlich ausfallen. Wenn der Dienst eine Anfrage für einen Einsatz bei einer neuen Person bekommt, nimmt die Koordinatorin mit jemanden von uns Kontakt auf, erklärt die Situation und die Anfrage der Familie und übermittelt uns die notwendigen Informationen. Wir dürfen frei entscheiden, ob wir den Einsatz annehmen wollen oder nicht. Ich persönlich lasse mich gern auf neue Situationen ein. Ich sehe sie als Chance, Erfahrungen zu sammeln und mich als Mensch weiter zu entwickeln. Es ist jedoch sehr wichtig, sich seiner Grenzen bewusst zu sein und diese zu akzeptieren, um sich nicht zu sehr zu belasten.

Wir lernen die Angehörigen oft beim ersten Treffen mit der zu betreuenden Person kennen. Zu diesem Zeitpunkt geben sie uns zusätzliche Informationen. Während der ganzen Zeit unserer Einsätze halten wir einen engen Kontakt mit den Angehörigen, um uns an die Bedürfnisse der betreuten Person anzupassen, um Fragen zu beantworten, um auf eventuelle Schwierigkeiten reagieren zu können oder um gemeinsam zu schauen, ob die Betreuung ausreichend und adäquat ist oder wir etwas anpassen müssen oder die betreute Person sogar in eine Institution müsste.

Die Einsätze, die ich erhalte, sind sehr unterschiedlich. Viele unserer Klientinnen und Klienten haben schwerwiegende Schwierigkeiten, schwere physische oder kognitive Erkrankungen.

Hier ein Beispiel für einen typischen Tag mit dem Einsatz «Begleitete Mahlzeit». Im Fall von Frau X gehe ich zum Beispiel am Morgen um 10:30 zu ihr. Wir schauen dann zusammen, wie es ihr heute geht, was sie braucht und was sie mittags essen möchte. Das Menu und die Einkaufsliste erstellen wir zusammen, das ist wichtig. Dann gehe ich einkaufen. Wenn sie mich begleiten kann, gehen wir selbstverständlich zusammen. Anschliessend bereiten wir gemeinsam das Essen vor und essen zusammen. Wenn sie die Fähigkeiten haben, ermutige ich die Personen soviel wie möglich bei den verschiedenen Zubereitungsschritten mitzuhelfen. Die Aktivierung ist Teil unserer Arbeit. Wenn wir fertig gegessen haben, hilft mir Frau X beim Aufräumen oder ruht sich im Wohnzimmer aus.

Jede Betreuung ist anders in Bezug auf die Bedürfnisse aber auch auf den Gesundheitszustand der Person. Manchmal sind wir da um zu reden, um zu spazieren oder einfach einen Kaffee zusammen zu trinken. Wir kümmern uns aber auch um Personen, die viel mehr Aufmerksamkeit und Zeit benötigen und bei denen wir komplexere Aufgaben übernehmen müssen.

Unsere Einsätze dauern mindestens drei Stunden, sie können aber auch sechs bis sieben Stunden dauern. Prinzipiell leisten wir keine Grundpflege, auch wenn wir die Kompetenzen hierfür haben, weil dies die Aufgabe der Spitex ist. Wir übernehmen jedoch Aufgaben, die für das Wohlbefinden

und die Hygiene wichtig sind, wie es die Familie machen würde. Wenn nötig machen wir eine dringende Körperpflege, kontrollieren und verabreichen Medikamente, benützen Gehhilfen, helfen beim Ankleiden oder wechseln Einlagen. Unsere Anwesenheit gibt den Familien Sicherheit und der betreuten Person eine wohlwollende Unterstützung.

Wenn wir die Betreuung einer Person übernehmen, sind wir manchmal mehrere Mitarbeiterinnen, die dort Einsätze übernehmen. Der Dienst schaut jedoch, dass am jeweiligen Wochentag immer die gleiche Person kommt. Auch wenn dies zu Unsicherheiten führen kann, finde ich es für die betreuten Menschen auch eine Bereicherung. Denn wir haben alle unterschiedliche Stärken und ergänzen uns.

Bei der Gestaltung unserer Zeit und Aufgaben sind wir ziemlich unabhängig, natürlich unter Berücksichtigung der Anfrage der Familie und des Gesundheitszustandes der betreuten Person. Es gibt manchmal Situationen, die nicht einfach zu handhaben sind. Wenn betreute Personen wütend sind oder etwas nicht verstehen.

In zahlreichen Situationen sind mehrere Dienste involviert: Pflegefachpersonen, Medizinerinnen/Mediziner, Beistandin/Beistände etc. Wenn nötig oder wenn eine Situation besonders komplex ist, können wir auch bei Netzwerkgesprächen involviert sein. Wir sind ein wichtiger Partner, weil wir Zeit mit der betreuten Person verbringen.

Ziel unseres Angebots ist es, betreuende Angehörige zu entlasten und ihnen zu vermitteln, dass es eine Struktur gibt, die sie unterstützt und auf die sie sich verlassen können, wenn sie es benötigen.

Unsere Anwesenheit wird nicht immer gut akzeptiert bei den betreuten Personen, weil die Anfrage meist von den Angehörigen oder von der ärztlichen Seite kommt und selten von den betreuten Personen selber. Solche Situationen können zu Verstimmungen führen, aber wir versuchen das Beste zu machen indem wir zuhören und den Dialog suchen mit der betreuten Person. Meist merken sie mit der Zeit, was die Vorteile sind, wenn sie jemanden haben der Zeit mit ihnen verbringt und ihnen hilft. Aber häufig ist es ein langer Weg bis zur Akzeptanz.

Wenn Sie mich nach meiner Motivation fragen, warum ich mich beim Roten Kreuz engagiere, dann kann ich Ihnen antworten, dass ich das Bedürfnis habe, anderen zu helfen. Drei Stunden sind nicht viel, aber anderen Menschen Zeit zu schenken ist mir ein grundlegendes Bedürfnis. Ich fühle mich nützlich und das gibt mir sehr viel zurück. Ich muss gestehen, dass von diesen Menschen so viel zurückkommt, dass sich geben und nehmen die Waage halten. Bei dieser Arbeit erleben wir viele wertvolle Momente.

Sie fragen mich nach dem Profil der Personen, die Unterstützung anfragen? Es sind vor allem betreuende Angehörige, die in der Betreuung an ihre Grenzen stossen. Das Alter der Menschen ist ganz unterschiedlich und sie kommen aus allen sozio- kulturellen Schichten. Wir betreuen häufig Menschen mit Demenz, aber auch Personen mit anderen Erkrankungen oder Problemen wie physischen Erkrankungen, Suchtproblemen, psychischen Schwierigkeiten, Schlaganfällen oder Personen, die einfach einen schwierigen Lebensweg haben. Wir betreuen auch häufig Personen, die alleine sind, die keine Angehörigen haben oder bei denen die Angehörigen weit weg oder abwesend sind.

Die Erfahrungen, die wir in der Betreuung von älteren Menschen machen, sind ausserordentlich. Es ist schön, wenn wir ihnen den Alltag ein wenig erleichtern können. Ich kann Interessierte nur dazu ermutigen sich darauf einzulassen, auch wenn es manchmal anspruchsvolle Situationen zu meistern gilt. Die positiven Seiten der Arbeit geben uns die Energie die schwierigeren auszuhalten.

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

www.pa-f.ch

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

Si vous ne souhaitez plus recevoir la newsletter de PA-F, écrivez « Stop newsletter » à info@pa-f.ch

Wenn Sie den PA-F Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie „Stop Newsletter“ an info@pa-f.ch

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

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



Association fribourgeoise action et accompagnement psychiatrique
Freiburgische Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie



Association Profamille Fribourg



LA FAMILLE AU JARDIN
Foyer de jour pour personnes atteintes
de troubles de la mémoire

DIE FAMILIE IM GARTEN
Tagestätte für Personen die an
Gedächtnisstörungen leiden



les Ligues de santé
du canton de Fribourg
die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg



pro infirmis

**PRO
SENECTUTE**



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESENDSCHAFT





Proch-écoute

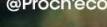
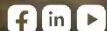
Là pour vous qui aidez un-e proche

Il peut s'appuyer
sur moi et moi, sur
Proch-écoute.

Arthur, fils de Paul, atteint
de dépression



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



@Proch-écoute - An'gehör'ige

058 806 26 26

www.proch-ecoute.ch



An-gehör'ige

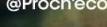
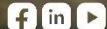
Da für alle, die Angehörige betreuen

Er kann sich auf
mich verlassen,
und ich verlasse
mich auf
An-gehör'ige.

Arthur, Sohn de Paul,
mit Depression



Scannez-moi
und entdecken Sie
mehr Geschichten
von pflegenden
Angehörigen



@Proch-écoute - An'gehör'ige

058 806 26 26

www.an-gehor-ige.ch

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

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

*Proches Aidants Fribourg

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

Pierre, conjoint de Béatrice, atteinte de démence

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

Sophie, fille de Stéphane, en situation de handicap

Appelez le
058 806 26 26

Horaires

lundi, mardi, jeudi et vendredi
14-18h

Proch-écoute
www.proch-ecoute.ch



Helfen Sie einer Angehörigen Person, die in ihrer Gesundheit oder Unabhängigkeit beeinträchtigt ist?

An-gehör'ige ist die Telefon-Hotline des Kantons Freiburg für sie, die pflegenden Angehörigen. Die Hotline wird vom Verein PA-F* geführt. Bei dieser Hotline hört man Ihnen zu und bietet Ihnen Informationen und eine Orientierungshilfe über die verfügbaren und an Ihre Bedürfnisse angepassten Dienstleistungen des Gesundheits- und Sozialnetzes.

*Pflegende Angehörige Freiburg

« Dank der ausgezeichneten Kenntnisse von An-gehör'ige über die verschiedenen Organisationen im Gesundheits- und Sozialbereich des Kantons Freiburg, habe ich hilfreiche Informationen und Orientierung erhalten. »

Pierre, Partner von Béatrice, die von Demenz betroffen ist

« Die Fachpersonen der Hotline verfügen über spezifische Kompetenzen für die Begleitung von pflegenden Angehörigen. Sie haben mich mit Wohlwollen und ohne Verurteilung angehört und unterstützt. »

Sophie, Tochter von Stéphane, der mit einer Behinderung lebt

Sie erreichen uns unter
058 806 26 26

Zeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag
und Freitag
14-18 Uhr

An-gehör'ige
www.an-gehor-ige.ch

