

# Anmeldung

Sie möchten Ihre persönliche Situation reflektieren, konkrete Tipps und Anregungen zur Verbesserung Ihrer Situation erhalten? Dann melden Sie sich an.

Via Mail unter [info@spitexka.ch](mailto:info@spitexka.ch)  
oder telefonisch **044 762 50 40**

Spitex Knonaueramt  
Werkstrasse 1 8910 Affoltern a.A.

# Dich betreuen – mich beachten

## Workshop für pflegende Angehörige und Nahestehende

**26. Sept. , 3. und 10. Okt. 2022**  
**Aufbauworkshop an drei Abenden**  
**jeweils 18:00h – 21:00h**

Pflegende Angehörige und andere Nahestehende stossen bei umfassender Pflege- und Betreuungsleistungen oft an ihre Grenzen. Häufig werden sie von unterschiedlichen Belastungen gleichzeitig, auch unvorbereitet getroffen.

Die Gesellschaft erachtet das Übernehmen der Pflege durch Angehörige als selbstverständlich. Diese Verantwortung ist nicht selten verknüpft mit körperlicher, psychischer aber auch seelischer Belastung. Durch die Reduktion von sozialen Kontakten, wirkt sich dies auch auf die Lebensqualität aus.

Im Workshop für "pflegende Angehörige und Nahestehende" geht es an drei aufeinanderfolgenden Abenden um Sie und Ihre persönliche Situation.

Im Austausch mit anderen Teilnehmenden lernen Sie auch deren Situationen kennen. Unter fachkundiger Anleitung bietet dies den Vorteil die eigene Situation umfassender und aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Es werden Fragen gestellt wie zum Beispiel:

- Was motiviert mich die Pflege/Betreuung zu übernehmen?
- Wie gehe ich mit Vorwürfen um?
- Wie erkenne ich meine Grenzen?
- Wie gehe ich mit Schuldgefühlen um?
- Wo und durch was tanke ich Kraft?
- Wie schaffe ich ein Gleichgewicht zwischen Erwartungen, Vorstellungen und Bedürfnissen?

Unter fachkundiger Anleitung von Frau Dr. Bettina Ugolini werden diese und viele weitere Fragen erörtert und mit Inputs angereichert. Sie konkretisieren Ihre persönliche Situation, lernen Umgangsformen kennen und gewinnen daraus neue, für Sie realistische Perspektiven.

## Referentin

Frau Dr. Bettina Ugolini, Diplompsychologin und diplomierte Pflegefachfrau, Leiterin Fachstelle Alter an der Uni Zürich. Bekannt aus der Sendung «Ratgeber Psychologie» sowie weiteren Sendungen im Radio (SRF 1) einmal im Monat (jeweils am Dienstag um 11:10 Uhr).

## Zielgruppe / Teilnehmerzahl

Pflegende Angehörige und Bezugspersonen wie auch andere Nahestehende – maximal 20 Teilnehmende

## Workshop / Kosten

Sämtliche Kosten werden von Spitex Knonaueramt offeriert. Die Inhalte des Workshops sind aufbauend und werden je Abend weitergeführt. Ihre Anmeldung gilt für alle drei Abende.

## Daten / Dauer / Ort

**26. Sept., 3. und 10. Okt. 2022**

18:00h – 21:00h (inklusive einer Pause)

**katholischer Kirchgemeindesaal in Bonstetten (1. OG)**

## Hinweis

Der Entlastungsdienst unterstützt Sie gerne, wenn es um die Betreuung Ihrer zu pflegenden Angehörigen während des Workshops geht. Wir beraten Sie auch, wenn Sie Hilfe benötigen um den Kursort zu erreichen.

Bitte melden Sie sich bei Agnes Meili, [info@spitexka.ch](mailto:info@spitexka.ch) oder telefonisch unter **044 762 50 40**.