

## Schwarzenberg

- Jeden zweiten Donnerstag im Monat um 20.00 Uhr im Haus „Wohnen Jung und Alt“ Schwarzenberg, Brand 980
- Leitung: DGKP Margrith Holzer  
0664|277 04 65

## Langenegg

- Auf Anfrage im Tagestreff Langenegg, Bach 57
- Leitung: DSB-A Renate Eugster  
0664|882 507 25

Oktober bis Juni | Keine Anmeldung erforderlich | Keine Kosten  
Die Termine werden jeweils im Gemeindeblatt unter der Rubrik „Bregenzerwald“ veröffentlicht.

## Wir freuen uns auf Dein Kommen!

Beratungsstelle für Betreuung und Pflege Bezau-Mellau-Reuthe-Bizau

Koordinationsstelle Andelsbuch

Sozialsprengel Vorderwald

Die Gesprächsgruppe findet in Kooperation mit dem Bildungshaus Batschuns statt.

# Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Angehörige



Wir laden alle Frauen und Männer, die in ihrem Umfeld Menschen betreuen oder pflegen, herzlich ein. Informationen und Erfahrungsaustausch sollen Hilfestellung und Entlastung bieten.

## Motiv für die Gesprächsgruppe

Die Betreuung und Pflege von kranken und alten Menschen bringt für die Angehörigen körperliche und seelische Belastungen. Die Gesprächsgruppe soll den Angehörigen die Möglichkeit bieten, gemeinsam diese Themen anzusprechen, Erfahrungen auszutauschen und fachliche Informationen zu erhalten.

## Ziel der Gesprächsgruppe

Die Gesprächsgruppe bietet die Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch und zum Finden von neuen und individuellen Lösungen. Die TeilnehmerInnen erhalten Unterstützung - sie können auftanken und aufatmen.

Großes Augenmerk liegt auf der Gesundheitsförderung und Prävention der betreuenden und pflegenden Angehörigen selbst.

## Ablauf einer Gesprächsgruppe

Einmal im Monat treffen sich die TeilnehmerInnen mit der Gesprächsleiterin für ca. 2 Stunden.

Beim Erfahrungsaustausch werden persönliche und fachliche Belange entsprechend den Bedürfnissen der Angehörigen besprochen.

Die Treffen finden in einem geschützten Rahmen statt und das Ausgetauschte unterliegt für alle Beteiligten der Schweigepflicht!

## Was kann die Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Angehörige leisten?

- In der Gemeinschaft von Gleichgesinnten sein: „nicht nur ich alleine bin in einer schwierigen Situation“
- Sich mitteilen: aussprechen von belastenden Gedanken und Gefühlen bringt Erleichterung
- Zuhören | Interesse am Thema: „... es betrifft uns alle“
- Voneinander profitieren: bereits gemachte Erfahrungen sind gute Tipps für ähnliche Situationen
- Förderung des gesunden Egoismus: ein Beitrag zur eigenen Gesundheitsförderung
- Einbringen von fachlichen Informationen durch die Gesprächsleiterin
- Information über bestehende Entlastungsangebote

**Auf ein gemeinsames Unterwegs-Sein freuen sich  
Margrith Holzer und Renate Eugster**