



GEMEINDE **G O S S A U**

## **Kontakt**

Anlaufstelle für Altersfragen & Freiwilligenarbeit  
Im Grünenhof 17  
8625 Gossau ZH

Montag – Freitag  
8.00 Uhr – 12.00 Uhr

Virginie Tschannen  
Altersbeauftragte  
[virginie.tschannen@gossau-zh.ch](mailto:virginie.tschannen@gossau-zh.ch)  
D 044 936 55 97  
T 044 936 55 80

Mai 2023



# **GESPRÄCHSGRUPPE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE**



## Für wen?

Dieses Angebot ist an Angehörige gerichtet, welche ihre Partner/innen, Elternteile oder andere Familienmitglieder zu Hause in Gossau ZH pflegen. Es spielt keine Rolle, ob die Gepflegten an einer dementiellen, körperlichen oder psychischen Erkrankung leiden.

## «Der Austausch mit anderen Betroffenen ist hilfreich für mich.»

Silvia Preisig



## Ziel?

Die Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit, sich regelmässig im vertrauten Rahmen einer Gruppe auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und dabei wahrzunehmen, dass sie mit ihren Fragen und belastenden Situationen nicht allein sind.

Gegenseitige Unterstützung, Ermutigung und Beratung von anderen Angehörigen sind ein wichtiger Bestandteil der Gespräche.

Mögliche Entlastungsangebote, die gemeinsame Suche nach Lösungen, finanzielle Fragen und praktische Hilfen sind weitere Themen, die in den Treffen zur Sprache kommen können.

## Wie kann ich mir eine Gesprächsgruppe vorstellen?

Angehörige zu pflegen, benötigt sehr viel Geduld und Energie. Dabei ist es wichtig, auch die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. In unserer Gesprächsgruppe tauschen sich die Angehörigen mit anderen aus und profitieren gegenseitig von den gemachten Erfahrungen. Das Gespräch wird von einer Fachperson moderiert. Diese steht auf Wunsch auch für eine individuelle Beratung zur Verfügung.

## Wann und wo?

Die Treffen finden einmal monatlich am Mittwochmorgen von 9.30 bis 11.00 Uhr statt. In der Regel am 2. Mittwoch des Monats. Wir treffen uns im Grünenhof 17 in Gossau ZH, im Aufenthaltsraum der Anlaufstelle für Altersfragen & Freiwilligenarbeit.

## Kosten?

Das Angebot ist kostenlos.

## Vertraulichkeit

Die Teilnehmer/innen der Gesprächsgruppe verpflichten sich, persönliche Aussagen, welche in den Gesprächen geäußert werden, vertraulich zu behandeln. Dadurch können Ängste, Sorgen und Konflikte offen besprochen werden.

Auf Nachfrage besteht auch die Möglichkeit, in einer anderen Gemeinde an einem Angebot für Pflegende Angehörige teilzunehmen, um dem Bedürfnis nach Vertraulichkeit noch stärker zu entsprechen.



**«Das Angebot ist für uns beide genau das Richtige und entlastet uns sehr.»**

Esther Burri

## Zusammenarbeit mit Alzheimer Zürich

Die Gesprächsgruppe wird in Kooperation mit Alzheimer Zürich angeboten.

## Wie anmelden?

Bei Interesse melden Sie sich bei Virginie Tschannen, Altersbeauftragte der Gemeinde Gossau ZH, unter 044 936 55 97 (jeweils von Montag bis Mittwoch im Büro erreichbar).

