

# «Jetzt sehe ich wieder einen Weg.»

P. B., Ehefrau eines Betroffenen nach dem Coaching

## Fragen und Antworten

Wie bekomme ich ein Coaching?

Kontaktieren Sie uns. Wir nehmen Ihre Anliegen auf und beraten Sie bei der Auswahl einer für Ihre Situation passenden Dienstleistung. Wird das Coaching gewählt, stellt Ihnen Pro Senectute eine ausgewiesene Fachperson als Coach/in zur Verfügung.

Was kostet die Begleitung?

Mit der Übernahme von Betreuungsaufgaben leisten betreuende Angehörige bereits einen sehr wesentlichen gesellschaftlichen Beitrag. **Das Coaching ist deshalb für betreuende Angehörige kostenlos.**

## Kontakt Regionalstellen

### Gossau – St. Gallen Land

071 388 20 50  
gossau@sg.prosenectute.ch

### Rheintal – Werdenberg – Sarganserland

Tel. 058 750 09 00  
rws@sg.prosenectute.ch

### Rorschach – Unterrheintal

Tel. 071 844 05 16  
sekretariat.rorschach@  
sg.prosenectute.ch

### Stadt St. Gallen

Tel. 071 227 60 00  
st.gallen@sg.prosenectute.ch

### Wil & Toggenburg

Tel. 071 913 87 87  
wil@sg.prosenectute.ch

### Zürichsee-Linth

Tel. 055 285 92 40  
uznach@sg.prosenectute.ch

[www.sg.prosenectute.ch](http://www.sg.prosenectute.ch)

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

# Wir stärken betreuende Angehörige



Coaching –  
ein Angebot  
für betreuende  
Angehörige



*Der Wunsch von hilfsbedürftigen älteren Menschen ist stark, so lange wie möglich in vertrauter Umgebung zu wohnen. Dank der Bereitschaft von Angehörigen, Betreuungsaufgaben zu übernehmen, kann dieser Wunsch oft erfüllt werden. Um diese Bereitschaft zu erhalten und zu mehren, sollen sich betreuende Angehörige vermehrt auf ein Hilfsnetz abstützen können.*

## Coaching für betreuende Angehörige

Pro Senectute unterstützt ältere Menschen und deren Angehörige mit vielfältigen Dienstleistungen. Sie bietet ein Coaching an für Angehörige, die bei einer Person im AHV-Alter regelmässig und verbindlich Betreuungsaufgaben übernehmen.

### Wie wirkt Coaching?

Betreuende Angehörige werden durch das Coaching gestärkt und befähigt, ihre Ressourcen für die Betroffenen fruchtbar zu machen, ohne sich dabei physisch und psychisch zu überlasten. In wichtigen Fragen und bei anstehenden Entscheiden können sie sich auf die Begleitung einer fachlich ausgewiesenen Vertrauensperson verlassen. Die Motivation für die Betreuungsaufgabe bleibt damit erhalten.

## Wir stärken betreuende Angehörige

Mit Dienstleistungen von Pro Senectute können betreuende Angehörige in ihrer Aufgabe unterstützt und entlastet werden. Eine Fachperson von Pro Senectute berät betreuende Angehörige bei der Auswahl einer für die jeweilige Situation passenden Unterstützung. Das Coaching für betreuende Angehörige ist eines der möglichen Angebote.

Wird das Coaching gewählt, stellt Pro Senectute eine ausgewiesene Fachperson zur Verfügung, die Sie ganz nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen im Rahmen von gemeinsam definierten Zielen begleitet und unterstützt. Der/die Coach/in ist Ihnen auch bei der Beschaffung von Informationen behilflich und vermittelt bei Bedarf weitere Hilfen.

*Betreuende Angehörige haben Anrecht auf Unterstützung. Sie stellen sich grossen Herausforderungen. Jeden Tag immer wieder von Neuem.*

### Was macht ein/e Coach/in?

Ein/e Coach/in ist ganz für Sie da. Sie oder er hört zu und ist ein/e aufmerksame/r Gesprächspartner/in. Ein/e Coach/in hilft dabei, Ihre Anliegen und Bedürfnisse zur Geltung zu bringen. Mit weiterführenden Fragen ermöglicht er, bei Bedarf eine angemessene Lösung zu finden.

### Wo findet das Coaching statt?

Die Coachinggespräche finden dort statt, wo es für Sie passend ist – im Besprechungszimmer, zu Hause bei Ihnen, in einem Café, am Telefon oder per E-Mail. Der zeitliche Rahmen der Gespräche wird jeweils gemeinsam vereinbart.

Beitrag zum Coaching für Angehörige unter nebenstehendem QR-Code.

## Coaching für betreuende Angehörige

Pro Senectute Kanton St. Gallen hat als erste Organisation die bestehenden Hilfs- und Entlastungsangebote für ältere Menschen mit einem Coaching für betreuende Angehörigen ergänzt. Damit leistet Pro Senectute Kanton St. Gallen Pionierarbeit.

*Coaching für betreuende Angehörige wird durch alle Regionalstellen angeboten:*

- Gossau – St. Gallen Land
- Rheintal – Werdenberg – Sarganserland
- Rorschach – Unterrheintal
- St. Gallen
- Wil – Toggenburg
- Zürichsee-Linth

