

Gesprächsgruppe

Selbstbestimmung und Abhängigkeit

Austausch über Erfahrungen, Anliegen und Befürchtungen im Hinblick auf das hohe Alter

Selbstbestimmung und Abhängigkeit sind Themen, die mit zunehmendem Alter wichtig werden. Gespräche können helfen, darüber nachzudenken, wie wir unsere letzte Lebensphase gestalten wollen und wo die Grenzen der Planbarkeit liegen.

Fragen, über die frau nicht gerne spricht

Wir alle wünschen uns, im Alter so lange wie möglich in der eigenen Wohnung, im vertrauten Umfeld bleiben zu können. Die Wahrscheinlichkeit, dass der Moment kommt, wo wir Unterstützung in irgendeiner Form brauchen, ist jedoch hoch. In einer kleinen Gruppe können Bedenken und Ängste ausgesprochen werden, aber wir können auch voneinander lernen: Was haben andere schon unternommen? Wie kann ich ein bestimmtes Problem angehen? Wo finde ich Rat und Unterstützung? Wie spreche ich über diese Fragen mit meinen Angehörigen?

Es handelt sich nicht um eine Therapiegruppe.

Kriterien für die Teilnahme

Keine. Sie sind bereit, mit anderen in ein Gespräch über ein gutes Alter in Abhängigkeit zu treten.

Wann, wo, wie lange?

Das Gespräch ist einmalig, dauert ca. drei Stunden und wird in Bern stattfinden. Der Ort wird später bekannt gegeben. Die Gruppe wird 6-8 Teilnehmerinnen umfassen.

Daten

Mittwoch, 11.9.2019, 14 – 17 Uhr und/oder Freitag, 13. 9.2019 9 – 12 Uhr

Die Gesprächsgruppe wird an dem Datum durchgeführt, welches den meisten Interessentinnen passt. Bei genügend Teilnehmerinnen werden zwei Gruppengespräche durchgeführt. Geben Sie bei der Anmeldung bitte an, ob Ihnen beide Daten passen.

Leitung

Marie-Louise Barben und Elisabeth Ryter, Autorinnen des Berichts „Selbstbestimmung und Abhängigkeit. Erwartungen von Frauen an das hohe Alter“

Bericht und Kurzfassung

Download unter www.grossmuetter.ch. Eine Kurzfassung können Sie auch unter der untenstehenden Adresse bestellen.

Anmeldung

RegioForum der GrossmütterRevolution, c/o Kathrin Keller, kathrin.keller@bluewin.ch
oder per SMS/Telefon: 079 697 55 60

Mai 2019