



## Entlastungsangebote

---

Für Angehörige

 **VITREA**  
**REHAKLINIK**  
**ZIHLSCHLACHT**

# Herzlich willkommen in der Rehaklinik Zihlschlacht als Angehörige

Die Rehabilitationszeit eines geliebten Menschen ist oft auch für dessen Angehörige eine herausfordernde Phase und erfordert eine enge Zusammenarbeit – sowohl mit den Patient:innen als auch mit den Angehörigen und dem gesamten Behandlungsteam.

Bei der Rehaklinik Zihlschlacht möchten wir Sie als Angehörige aktiv unterstützen und Ihnen die Informationen und Hilfestellungen bieten, die Sie benötigen.

In dieser Broschüre finden Sie nützliche Beratungs- und Unterstützungsangebote speziell für Angehörige.

# Ein Workshop für Angehörige

## Durch Edukation und Coaching zu mehr Selbstfürsorge und Lebensqualität

Entdecken Sie den Workshop, der Ihnen hilft, sich selbst besser zu unterstützen und Ihre Lebensqualität zu steigern. Hier lernen Sie, wie Sie eigene Ziele setzen, Ihre Kommunikationsfähigkeiten mit den Betroffenen stärken und effektiv mit Stress umgehen können. Profitieren Sie von einem wertvollen emotionalen Austausch und erhalten Sie Unterstützung in dieser herausfordernden Zeit. Alles, was Sie brauchen, um für sich selbst und die betroffene Person da zu sein.

### Ziele des Workshops

- Förderung der Selbstfürsorge
- Eigene Ziele setzen zur Verbesserung der Lebensqualität
- Kommunikationsfähigkeiten mit den Betroffenen verbessern
- Stressmanagement
- Emotionaler Austausch und Unterstützung

Der Workshop wird von Conny Cox, der erfahrenen Therapiedirektorin der Rehaklinik Zihlschlacht, geleitet und bietet Ihnen mehrfach im Jahr die Möglichkeit, wertvolle Unterstützung zu erhalten. Der Unkostenbeitrag beträgt nur CHF 89.



**Weitere Infos, alle Workshopdaten  
und die Anmeldung finden Sie hier:**

[rehaklinik-zihlschlacht.ch/workshop-angehoerige](https://rehaklinik-zihlschlacht.ch/workshop-angehoerige)

# Gesprächsgruppen für Angehörige

Betroffene eines neurologischen Ereignisses erhalten Unterstützung und Hilfe durch Therapeut:innen, Ärzt:innen und ihre Angehörigen. Doch die Angehörigen selbst stehen oft ohne solche Unterstützung da und bleiben mit ihren Fragen und Sorgen allein. Neue und ungewohnte Situationen wie diese stellen für sie häufig eine grosse Herausforderung dar.

In unseren Gesprächsgruppen bieten wir den Angehörigen die Möglichkeit, sich auszutauschen, Unterstützung zu finden und gemeinsam Wege zu entdecken, wie

sie mit der neuen Situation besser umgehen können.

Das Angebot wird von der Gönnervereinigung pro humanis unterstützt und ist deshalb für die Teilnehmenden kostenlos. Eine Anmeldung erleichtert uns die Planung, Sie dürfen jedoch auch gerne spontan und ohne Anmeldung teilnehmen.



## Gesprächsgruppe für Angehörige von Betroffenen aller Krankheitsbilder

Diese offene Gesprächsgruppe richtet sich an Angehörige von Menschen mit verschiedensten körperlichen oder psychischen Erkrankungen. Egal ob chronische Krankheit, Demenz, psychische Belastung oder eine andere Diagnose: Hier sind Sie willkommen. Im geschützten Rahmen können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen,

Ihre Sorgen teilen, Verständnis finden und neue Perspektiven gewinnen. Der Austausch stärkt, entlastet und zeigt: Sie sind nicht allein.

**Gemeinsam reden, zuhören und Kraft schöpfen – unabhängig vom Krankheitsbild.**



**Zu den Daten der «Gesprächsgruppe für Angehörige von Betroffenen aller Krankheitsbilder»:**

[rehaklinik-zihlschlacht.ch/angehoerige](http://rehaklinik-zihlschlacht.ch/angehoerige)

## Gesprächsrunde für Angehörige von Parkinson-Betroffenen

Diese Gesprächsrunde bietet Angehörigen von Menschen mit Parkinson die Möglichkeit, sich auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und gegenseitige Unterstützung zu finden. Im geschützten Rahmen sprechen wir über Herausforde-

rungen im Alltag, über Belastungen, aber auch über hilfreiche Strategien und Lichtblicke.

**Ein Ort für offene Gespräche, Verständnis und neue Perspektiven.**



**Termine für die «Gesprächsrunde für Angehörige von Parkinson-Betroffenen» finden Sie hier:**

[rehaklinik-zihlschlacht.ch/angehoerige](http://rehaklinik-zihlschlacht.ch/angehoerige)



## Tagesbetreuung

Sind Sie häufig allein mit der Person, die Sie betreuen? Ermöglichen Sie durch Ihr tägliches Engagement, dass die betreute Person weiterhin zu Hause leben kann, und spüren gleichzeitig das Bedürfnis, wieder einmal einen Tag für sich selbst zu haben?

Wir bieten betreuten Personen jeweils dienstags einen abwechslungsreichen und geselligen Tag mit gemeinsamem Mittagessen in gemütlicher Runde bei uns im ambulanten Therapiezentrum der Rehaklinik Zihlschlacht an. Unser er-

fahrenes Team sorgt für professionelle Betreuung und ein Umfeld, in dem man sich wohlfühlt.

Gönnen Sie sich einen Tag Auszeit mit dem guten Gefühl, dass Ihre betreute Person bei uns in besten Händen ist.



**Mehr Informationen:**  
[rehaklinik-zihlschlacht.ch/  
ambulante-angebote](https://rehaklinik-zihlschlacht.ch/ambulante-angebote)

# Domizilangebot

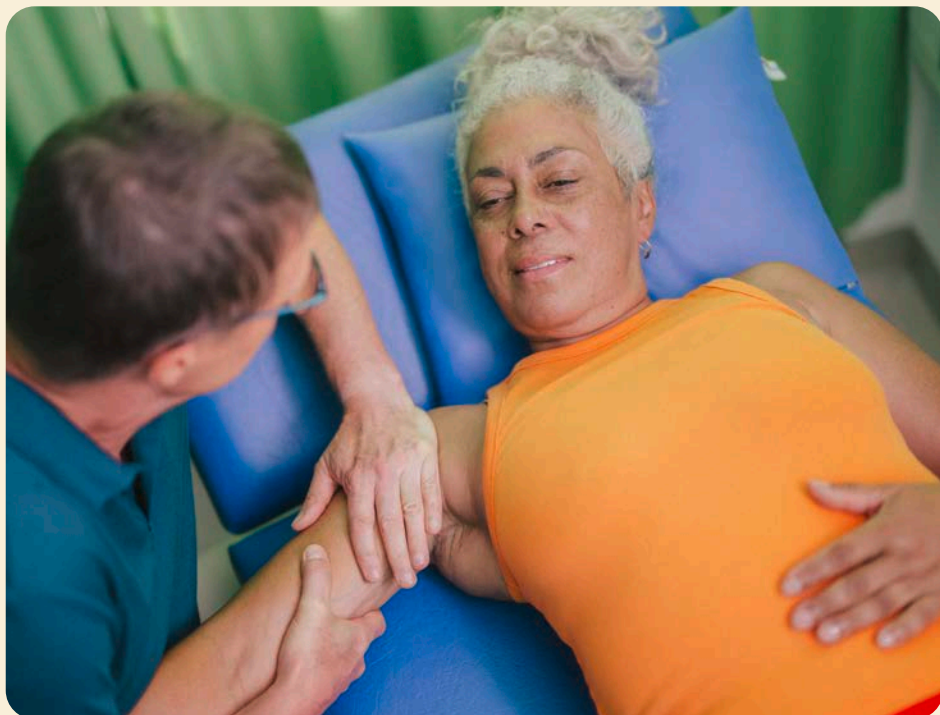
Unser erfahrenes, multidisziplinäres Therapieteam kommt direkt zu Ihnen nach Hause. Die Patient:innen erhalten professionelle Unterstützung in vertrauter Umgebung. Wir bieten Therapieeinheiten in den Bereichen Ergotherapie, Physiotherapie und Logopädie.

Ziel der Therapie ist es, die grösstmögliche Selbstständigkeit im Alltag wiederzuerlangen und die Lebensqualität spürbar zu verbessern. Das bedeutet auch für Sie als betreuende oder unterstützende Person eine wertvolle Entlastung im Alltag.

Zusätzlich bietet unser Ergotherapie-Team eine Wohnraumabklärung an. Dabei werden mögliche Sturz- und Stolpergefahren erkannt, ein individueller Anpassungsplan erstellt und Hilfsmittel empfohlen.



**Mehr Informationen:**  
[rehaklinik-zihlschlacht.ch/  
ambulante-angebote](https://rehaklinik-zihlschlacht.ch/ambulante-angebote)



# Gesundheitsvorträge für Angehörige, Patient:innen und Interessierte

## Impulse für Ihre Gesundheit

Erweitern Sie Ihr Wissen und profitieren Sie von spannenden, praxisorientierten Vorträgen! Unser Vortragszyklus unter dem Motto «Wissen teilen» richtet sich sowohl an Betroffene wie auch an Angehörige und Interessierte. Die Vortragsreihe widmet sich umfassend wichtigen Themen aus den Bereichen Prävention, Rehabilitation und Nachsorge. Unsere Expert:innen vermitteln Ihnen fundierte Informationen und praxisnahe Tipps, die Sie in Ihrem Alltag weiterbringen.

Die Vorträge bieten eine wertvolle Gelegenheit, sich über aktuelle Entwicklungen und bewährte Methoden zu informieren. Die Termine werden regelmässig online veröffentlicht – wir freuen uns, Sie bei diesen spannenden Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!



### **Daten und Themen der Gesundheitsvorträge:**

[rehaklinik-zihlschlacht.ch/  
veranstaltungen](https://rehaklinik-zihlschlacht.ch/veranstaltungen)

# Eigentaining gemeinsam gestalten

Der Eigentrainingsraum von Dessintey bietet Patient:innen die Möglichkeit, ihre Rehabilitation selbstständig und gezielt zu unterstützen, auch ausserhalb der regulären Therapiezeiten. Moderne Trainingsgeräte fördern Kognition, Reaktionsfähigkeit und Feinmotorik, während interaktive Übungen Bewegung mit geistigen Herausforderungen kombinieren.

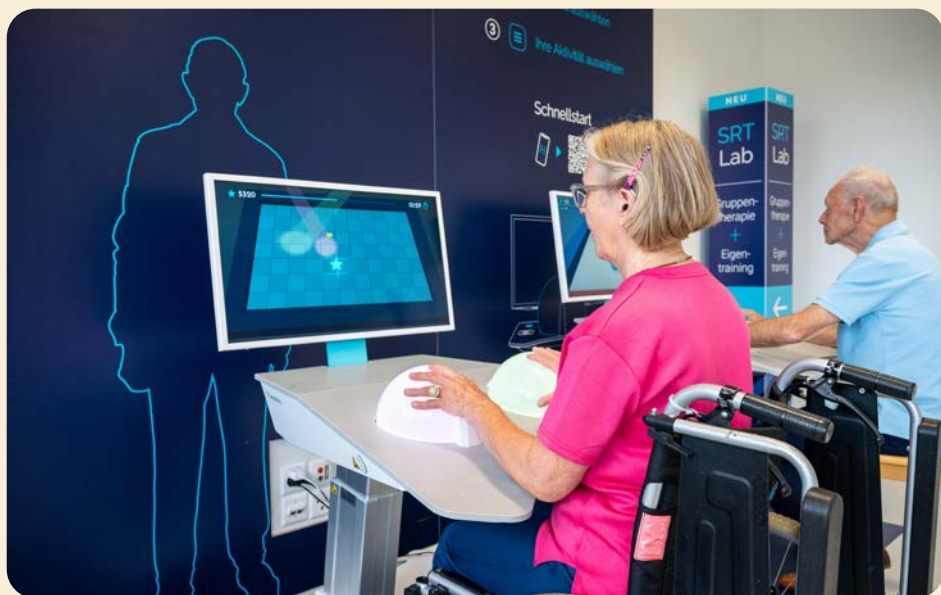
Für Angehörige eröffnet der Raum die Chance, aktiv am Rehabilitationsprozess teilzunehmen: Sie können gemeinsam trainieren, motivieren und die Patient:innen begleiten. Dieses gemeinsame Üben

stärkt nicht nur die Fähigkeiten, sondern auch die Motivation und das Vertrauen.

Der Raum ist auch abends und am Wochenende zugänglich, sodass Patient:innen und Angehörige flexibel trainieren können. So lässt sich die Übungsfrequenz erhöhen und der Rehabilitationserfolg nachhaltig fördern – zusammen, motivierend und spielerisch.



**Mehr Informationen:**  
[rehaklinik-zihlschlacht.ch/  
eigentainingsraum](http://rehaklinik-zihlschlacht.ch/eigentainingsraum)



# Selbsthilfe für Angehörige

Die Begleitung eines erkrankten Menschen verändert den Alltag oft grundlegend. Viele Angehörige übernehmen Verantwortung, organisieren, unterstützen und sind emotional stark gefordert – manchmal über lange Zeit.

Selbsthilfegruppen für Angehörige bieten Raum, um innezuhalten und sich mit Menschen auszutauschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Der Austausch mit anderen Angehörigen kann entlasten, stärken und neue Perspektiven eröffnen.

Selbsthilfe bedeutet nicht, alleine Lösungen finden zu müssen, sondern gemeinsam Erfahrungen zu teilen und voneinander zu lernen.

## **Selbsthilfegruppen gibt es zu vielen Themen**

Es bestehen Selbsthilfegruppen für Angehörige von Menschen mit unterschiedlichen Erkrankungen und Lebenssituationen, zum Beispiel bei Parkinson, Multipler Sklerose, Hirnverletzung oder Krebs.

## **Regionale Anlaufstellen für Selbsthilfe**

Gerne informieren die regionalen Selbsthilfzentren über bestehende Angebote.

## **Selbsthilfe St. Gallen und Appenzell**

T 071 222 22 63  
selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch

## **Selbsthilfe Thurgau**

T 071 620 10 00  
selbsthilfe-tg.ch

## **Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen**

T 052 213 80 60  
selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch

## **Selbsthilfe Zürcher Oberland und Pfannenstiel**

T 044 941 71 00  
selbsthilfezentrum-zo.ch

## **Selbsthilfe Zürich**

T 042 288 88 88  
selbsthilfezuerich.ch

## **Sozial- und Nachsorgeberatung**

### **Rehaklinik Zihlschlacht**

Kerstin Strehlke, Selbsthilfe-Beauftragte  
T 071 424 36 98  
kerstin.strehlke@rehaklinik-zihlschlacht.ch



# Näher als man denkt

## Rehaklinik Zihlschlacht AG

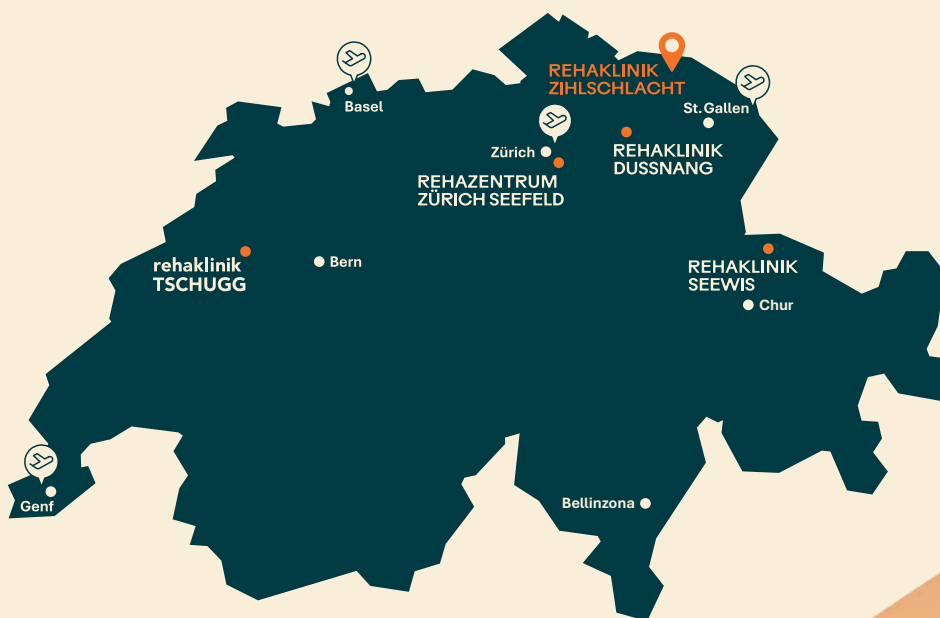
Hauptstrasse 2

CH-8588 Zihlschlacht

T +41 71 424 33 33

info@rehaklinik-zihlschlacht.ch

rehaklinik-zihlschlacht.ch



**Rehaklinik Zihlschlacht AG**

Hauptstrasse 2

CH-8588 Zihlschlacht

T +41 71 424 33 33

[info@rehaklinik-zihlschlacht.ch](mailto:info@rehaklinik-zihlschlacht.ch)

[rehaklinik-zihlschlacht.ch](http://rehaklinik-zihlschlacht.ch)



Stärker als gestern.