

# Ponte – Freiwillige begleiten pflegende und betreuende Angehörige

Wir bauen Brücken

**Wir beraten Sie gerne.  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Graubünden**

Informations- und Beratungsstelle  
für pflegende Angehörige  
Steinbockstrasse 2  
7000 Chur

Telefon 081 258 45 94  
pflegendeangehoerige@srk-gr.ch  
www.srk-gr.ch

Wir danken für Ihre Unterstützung.  
PC 70-404-0

Unsere Angebote:

**Rotkreuz-Notruf**  
Sicherheit rund um die Uhr

**Rotkreuz-Fahrdienst**  
Mobil – auch im Alter oder bei Krankheit

**Patientenverfügung SRK**  
Damit Ihr Wille zählt

Alle Infos finden Sie unter:  
[www.srk-gr.ch](http://www.srk-gr.ch)



**Crusch Cotschna Svizra  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Croce Rossa Svizzera**  
Grischun Graubünden Grigioni



**Crusch Cotschna Svizra  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Croce Rossa Svizzera**  
Grischun Graubünden Grigioni





«Ich pflege meine Mutter seit vier Jahren. Dank der Begleitung fühle ich mich unterstützt und gestärkt.»

Annemarie Z., pflegende Angehörige



**Die Begleitung, Betreuung oder Pflege eines Angehörigen ist eine anspruchsvolle Aufgabe und es gilt, einen komplexen Alltag zu organisieren.**

**Rotkreuz-Freiwillige der Dienstleistung «Ponte – Begleitung für pflegende und betreuende Angehörige» haben ein offenes Ohr für Ihre Anliegen.**

Die Freiwilligen verstehen sich als Brückenbauer und bieten sich als Vertrauensperson an.

**Die Unterstützung ist vielfältig:**

- Sie besuchen Sie auf Wunsch zu Hause oder auswärts
- Sie suchen mit Ihnen nach geeigneten Unterstützungsmöglichkeiten und helfen auf Wunsch bei der Koordination
- Sie vernetzen Sie mit bestehenden Angeboten
- Sie bieten Hilfe zur Selbsthilfe

**Leitlinien der Freiwilligen für die Begleitung**

- Wertschätzung und Anerkennung aussprechen
- Aufmerksam auf die Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle der Pflegenden und Betreuenden achten
- Sich bemühen die Situation in der Familie zu verstehen
- Stärken wahrnehmen und sichtbar machen
- Zuhören, da sein, informieren
- Netzwerke knüpfen, damit gemeinsame Verantwortlichkeit und gegenseitige Unterstützung erfahrbar werden
- Verschwiegenheit, Schweigepflicht

Die Rotkreuz-Freiwilligen übernehmen keine pflegerischen oder hauswirtschaftlichen Tätigkeiten. Sie werden durch die Informations- und Beratungsstelle für pflegende Angehörige vermittelt. Die Begleitung steht allen von Pflege und Betreuung betroffenen Angehörigen aller Altersgruppen und Krankheiten offen und ist kostenlos.

**Wünschen Sie eine Beratung? Zögern Sie nicht, wir freuen uns auf Ihren Anruf!**

Telefon 081 258 45 94  
Montag und Donnerstag,  
14 bis 16 Uhr

[pflegendeangehoerige@srk-gr.ch](mailto:pflegendeangehoerige@srk-gr.ch)

Informations- und Beratungsstelle  
für pflegende Angehörige  
Renata Basig-Jehli, Pflegefachfrau HF,  
Supervisorin/Coach ias