

Stark, gesund und entscheidungssicher



Selbstmanagement-Studie für Eltern von Kindern mit seltenen Krankheiten

Kennen Sie das Gefühl, dass Sie sich selbst und ihre eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund stellen? Als Elternteil eines Kindes mit einer seltenen Krankheit trifft man im Leben immer wieder auf Situationen, die einen an die eigenen Grenzen bringen. Es müssen schwierige Entscheidungen getroffen werden und man muss und will rund um die Uhr für sein Kind da sein. Man kämpft, ist verzweifelt, will es nicht wahrhaben. Diese Belastungsgefühle können reduziert werden.

Wir bieten Ihnen ein **Training von Zuhause aus via Zoom**, um zu lernen, Ihren inneren **Erfahrungsraum selbstbestimmt zu regulieren** und **Entscheidungen zu treffen**, die für Sie, Ihr Kind und Ihre Familie gut und sinnvoll sind. Im Rahmen einer Studie von Dr. phil. Julia Weber (Geschäftsführerin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich, ISMZ) und Dr. med. Jürg Streuli (Oberarzt am Kinderspital Zürich, Oberassistent am Institut für Biomedizinische Ethik Zürich) erhalten Sie die Möglichkeit, an einem etablierten, vor 30 Jahren an der Universität Zürich entwickelten Selbstmanagement-Training nach dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM[®], www.zrm.ch) teilzunehmen. Ziel der Studie ist, das ZRM[®] in verschiedenen Kinderspitälern der Schweiz für Eltern anbieten und dadurch eine Unterstützungslücke schliessen zu können.

Termine: Kurs 2: 16. & 17. Oktober und 5. Dezember 2020
Kurs 3: 20. & 21. November und 19. Dezember 2020
Kurs 4: 16. & 17. Dezember 2020 und 13. Januar 2021

Zeiten: ca. 09.00h – 16.00h, inkl. Pausen und ausgedehnte Mittagspause

Die Kursteilnahme ist für Sie kostenlos. Vor und nach dem Kurs werden Sie gebeten, einen Fragebogen (online anonymisiert) auszufüllen.

Haben wir Ihr Interesse wecken können? Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme per Mail an Eva Hübscher oder Petra Dudli (Masterstudentinnen ZHAW):

huebseva@students.zhaw.ch

dudlipet@students.zhaw.ch

(Aufnahme nach Eingang der Anmeldung.)

Wir freuen uns auf Sie!

Mit freundlicher Unterstützung des Fördervereins für Kinder mit seltenen Krankheiten (KMSK).

