



SEMINAR ANGEHÖRIGE SIND UNVERZICHTBAR



**CROHN COLITIS
SCHWEIZ**

Schweizerische Morbus Crohn/
Colitis ulcerosa Vereinigung
5000 Aarau · T 0800 79 00 79
welcome@crohn-colitis.ch · www.crohn-colitis.ch

Eigene Ressourcen stärken – für andere da sein, ohne sich selbst zu verlieren

ANGEHÖRIGE SIND UNVERZICHTBAR – DOCH WER SORGT FÜR SIE?

Liebe Mitglieder und Angehörige

Die Begleitung und Unterstützung eines kranken Menschen ist eine herausfordernde Aufgabe – emotional, körperlich und mental.

In diesem Seminar stehen SIE als Angehörige im Mittelpunkt. Wir widmen uns der Frage, wie Sie Ihre eigenen Ressourcen aktivieren, Ihre Resilienz erhöhen und einen gesunden Egoismus entwickeln können, um langfristig für Ihre Liebsten da zu sein, ohne sich selbst zu erschöpfen.

Inhalte des Seminars:

- Die eigene Rolle verstehen – warum Angehörige so wichtig sind
- Ressourcen entdecken und nutzen – wo finde ich Kraftquellen?
- Emotionales Verständnis – eigene Gefühle und die des Betroffenen besser einordnen können
- Gesunder Egoismus – Grenzen setzen ohne schlechtes Gewissen
- Praktische Übungen für den Alltag

Das Seminar bietet Ihnen neben theoretischen Inputs auch Raum für Austausch, Reflexion und praxisnahe Übungen.

Referentin:

Gabriela Bretscher, jahrelange Dozentin und Coach
selbst erfahrene Betroffene

Sarah Buser, systemischer Coach (CAS FH) und selbst Angehörige

SEMINAR: ANGEHÖRIGE SIND UNVERZICHTBAR

Wann **Samstag, 18. Oktober 2025**
9.30 Uhr bis etwa 16.30 Uhr

Treffpunkt **AMERON Luzern Hotel Flora**
Seidenhofstrasse 5
CH-6002 Luzern

Kosten **Dieser Event ist für Mitglieder von Crohn Colitis
Schweiz sowie deren Angehörige kostenlos!**

Nichtmitglieder sind ebenfalls herzlich willkommen.
Unkostenbeitrag pro Person CHF 100.–

Die Anreise wird von jedem Teilnehmer
selber organisiert und berappt.

Bitte retourniere das angehängte Anmeldeformular bis spätestens
31. August 2025 per Post oder per E-Mail an:
welcome@crohn-colitis.ch





AMERON Luzern Hotel Flora

Seidenhofstrasse 5
CH-6002 Luzern

Anreise:

Das Hotel befindet sich 5 Minuten zu Fuss vom Bahnhof Luzern entfernt.



ANMELDUNG SEMINAR: ANGEHÖRIGE SIND UNVERZICHTBAR

Samstag, 18. Oktober 2025, ab 9.30 Uhr



Name, Vorname

Strasse

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

CCS-Mitglied

Nichtmitglied

Begleitperson

Name, Vorname

CCS-Mitglied

Nichtmitglied

Anmeldung
per Mail an:

welcome@
crohn-colitis.ch

Anmeldeschluss: 31. August 2025

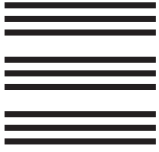
Ort, Datum

Unterschrift



**CROHN COLITIS
SCHWEIZ**

Schweizerische Morbus Crohn /
Colitis ulcerosa Vereinigung



Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse



Crohn Colitis Schweiz
Schweizerische Morbus Crohn /
Colitis ulcerosa Vereinigung
5000 Aarau