



Jahresprogramm  
mit 26 Kursen

# Bildungsangebot

## Jahresprogramm 2018

# Inhalt

Wer gut wirkt, bewirkt		2
Feng Shui		3
Schwierige Themen souverän ansprechen		4
Demenz – Modul 1		5
Gehirnjogging		6
Selbstvertrauen stärken – aber wie?		7
Die fünf Säulen der Gesundheit nach Sebastian Kneipp		8
Die faszinierende Kraft der Steine		9
Palliative Care		10
Resilienz		11
Das Abenteuer der Spiritualität		12
Demenz – Modul 2		13
Die homöopathische Hausapotheke		14
Atmen – Auftanken – in die Mitte kommen		15
Die heilsame Kraft des Humors		16
Heilkräuterwerkstatt		17
Die alte Tradition des Räucherns wieder entdecken		18
Multiple Sklerose		19
Tipps und Tricks für die Betreuung zu Hause		20
Aktives Zuhören statt Ratschläge erteilen		21
Aufgeräumt in den nächsten Lebensabschnitt		22
Begleiten in den letzten Tagen und Stunden		23
Du fehlst mir so!		24
Demenz – Modul 3		25
Kursübersicht		26
Allgemeine Bestimmungen		28

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Bereits zum dritten Mal erscheint unser Bildungsangebot als Jahresprogramm, dieses Mal mit einem gelben Punkt auf der Titelseite. Die Farbe Gelb steht für Licht und Sonne. Gelb steht aber auch für Wachheit und Kreativität. Gelb wird auch mit Gold assoziiert. Und ich hoffe, dass unsere Weiterbildungen Gold wert sind.

Die Kurse helfen Ihnen beispielsweise, eventuelle Wissenslücken über Krankheitsbilder wie Demenz oder Multipler Sklerose zu füllen. Sie geben Ihnen die Möglichkeit, sich über alternative Heilmethoden Wissen anzueignen. Oder Sie nutzen die Gelegenheit, Kommunikation ins Zentrum Ihrer Aufmerksamkeit zu rücken. Denn richtig Kommunizieren hilft oft, Missverständnissen vorzubeugen. Frisch gewagt ist halb gewonnen. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!

Falls Sie weitere Kursprogramme benötigen, schicken wir Ihnen diese gerne zu. Unser Kursprogramm finden Sie auch auf [www.beocare.ch](http://www.beocare.ch)

Freundliche Grüsse  
Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Oberland  
beocare.ch – Bildung



Monika Mathys  
Leiterin Bildung und Veranstaltungen

# Wer gut wirkt, bewirkt

## Gelassen und flexibel in Begegnungen

Wirkung soll stimmig sein und nicht aufgesetzt. Sind wir authentisch verankert, können wir mit einer überzeugenden Ausstrahlung etwas bewegen und bewirken.

Eine schwierige Mitteilung machen, jemanden begleiten, informieren oder seine Meinung sagen, vor Publikum sprechen, vorlesen – wir möchten überzeugen, etwas bewirken und dabei authentisch sein.

Nicht nur der Inhalt zählt, sondern ebenso die Körpersprache und die Stimmqualität. Oft wird das eigene Potenzial jedoch nicht ausgeschöpft und die Fähigkeit zu einer wohlklingenden Stimme und guten Präsenz nicht zum Tragen gebracht.

Sowohl Stimme wie Körpersprache sind veränderbar.

Im Beruf, in der Freiwilligenarbeit und privat – wenn die Körpersprache authentisch ist und die Stimme stimmt, dann stimmt's!

### Ziele

Sie

- kennen Wege, zu mehr Gelassenheit, einer guten Präsenz und überzeugenden Ausstrahlung
- optimieren Ihre Körpersprache und Ihre Stimm- und Sprechqualität
- gewinnen mehr Sicherheit im Dialog und vor Publikum
- nutzen Ihr eigenes Potenzial, um zu überzeugen und etwas zu bewirken

### Methoden

Konkrete Beispiele, praktische Übungen, Feedbacks und Tipps zeigen Wege auf, im Dialog und vor Publikum gut und stimmig aufzutreten.

### Zielgruppe

Freiwillige und alle weiteren, am Thema interessierten Personen

### Datum

Freitag, 26. Januar 2018

### Zeit

9.00 – 17.00 Uhr

### Ort

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, 3600 Thun

### Kursleitung

Käthi Vögeli, Olten, Regisseurin, Theaterpädagogin, Lehrbeauftragte für Theater, Coach für Körpersprache, Stimme und Auftritt

### Kurskosten

CHF 120.–

### Anmeldeschluss

16. Januar 2018

# Feng Shui

## Mehr Energie und Lebensqualität dank Feng Shui

Feng Shui kommt aus dem alten China und bedeutet «Wind und Wasser». Es ist die Kunst, Häuser und Arbeitsplätze so zu gestalten, dass wir leistungsfähig und voller Energie bleiben. Feng Shui eröffnet neue Perspektiven auf das gesamte Leben, es fördert Wandlung und Veränderung.

### Ziele

Sie lernen

- Ihre Wohnung, Ihren Arbeitsplatz unter dem Aspekt von Feng Shui zu betrachten
- erkennen schwächende Bereiche und können diese mit einfachen Mitteln und Massnahmen verbessern
- können die eigenen idealen Himmelsrichtungen berechnen
- kennen Ihr Element und wie Sie sich stärken können

### Inhalte

- Ursprung des Feng Shui
- Vermittlung der Grundkenntnisse des klassischen chinesischen Feng Shui: Yin–Yang, Lebensenergie Chi, die Himmelsrichtungen
- Analyse der eigenen Wohnung, des eigenen Arbeitsplatzes
- Wirkung der Farben

### Methoden

Referat, Power Point Präsentation, Erfahrungsaustausch, Berechnungen, Erläutern von praktischen Beispielen

### Zielgruppe

Freiwillige und interessierte Personen, die mit einfachen Massnahmen Gesundheit und Wohlbefinden unterstützen möchten

### Datum

Freitag, 16. Februar 2018

### Zeit

9.00 – 16.00 Uhr

### Ort

Hotelfachschule Thun, Mönchstrasse 37, 3600 Thun

### Kursleitung

Leonie Eicher, Ipsach,  
Feng Shui Fachfrau, Farbdesignerin,  
Innenarchitektur, Buchautorin

### Kurskosten

CHF 120.–

### Anmeldeschluss

6. Februar 2018

# Schwierige Themen souverän ansprechen

## Mit der Kraft der vitalen Flow-Kommunikation

Es gibt Situationen, da gilt es, heikle Aspekte aufzuzeigen, schwierige Themen auf den Tisch zu bringen und Klartext zu reden. Doch wie kann dies geschehen, ohne den Anderen zu verletzen? Fühlt sich nämlich das Gegenüber erst einmal angegriffen, wird es sofort seine Energie dafür verwenden, sich zu verteidigen. Eine solche Verteidigung kann viele Gesichter haben: Verweigerung, offener Widerstand, Angriff oder Rückzug.

### Ziele

Sie

- erfahren, wie mit solcher Abwehr umgegangen werden kann
- lernen die vitale Energie-Sprache kennen
- lernen, wie Schwieriges auf förderliche Weise angesprochen werden kann

### Inhalte

- Einführung in die Grundsätze der Flow-Kommunikation
- Sender- und Empfängerorientierung
- Schwierigkeiten umdeuten
- Abwehr und Aggression von den eigentlichen Anliegen trennen

### Methoden

- Kurzinputs zum Thema
- Analyse praktischer Fallbeispiele
- eigene Erfahrung machen von zuvorkommender und abweisender Kommunikation

### Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen, Freiwillige und weitere interessierte Personen

### Datum

Mittwoch, 28. Februar 2018

### Zeit

9.00 – 17.00 Uhr

### Ort

Hotelfachschule Thun, Mönchstrasse 37,  
3600 Thun

### Kursleitung

Johannes Gasser, Winterthur,  
Dr. der Philosophie und Psychologie,  
Experte der Flow-Kommunikation

### Kosten

CHF 120.–

### Anmeldeschluss

18. Februar 2018

# Demenz – Modul 1

## Was sind demenzielle Erkrankungen und wie gehen wir damit um?

Demenz ist ein Oberbegriff für verschiedene Hirnleistungsstörungen mit unterschiedlichen Ursachen. Sie lernen demenzielle Erkrankungen und deren Auswirkungen kennen. Wir sprechen über die verschiedenen Formen und Stadien einer Demenz und wie wir uns als Betroffene, Angehörige oder Betreuende im Umgang mit einer dementen Person verhalten können.

### Ziele

Sie

- wissen, was eine demenzielle Erkrankung ist
- kennen verschiedene Formen von Demenz
- kennen die Symptome und den Verlauf einer Demenz
- kennen verschiedene Strategien im Umgang mit dementen Menschen

### Methoden

Referate mit Einbezug der Teilnehmenden (Lehrgespräche), Videobetrachtungen und Auswertungen, Übungen, kleine Gruppenarbeiten

### Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von Menschen mit einer demenziellen Erkrankung, Freiwillige und Interessierte, die sich mit der Thematik befassen wollen

### Datum

Donnerstag, 15. März 2018  
oder  
Dienstag, 28. August 2018

### Zeit

9.00–16.30 Uhr

### Ort

Hotelfachschule Thun, Mönchstrasse 37,  
3600 Thun

### Kursleitung

Gabriela Egeli, Solothurn,  
Pflegefachfrau, DAS Demenz und  
Lebensgestaltung, Fachfrau Transaktions-  
analyse SVEB 1

### Kurskosten

CHF 120.–

### Anmeldeschluss

5. März 2018  
oder  
18. August 2018

# Gehirnjogging

## Optimieren der eigenen Lern- und Leistungsfähigkeit

Mit dem Gehirn verhält es sich wie mit Muskeln – man muss es trainieren! Jeder Mensch nutzt seine x-Milliarden Gehirnzellen anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. «Gehirnjogging» ist körperlich nicht belastend und eignet sich für jedermann.

### Ziele

Sie

- erfahren etwas über die Anatomie unseres Gehirns
- wissen, wie Sie Ihr scheinbar ermüdetes oder vergessliches Gehirn mit relativ wenig Aufwand wieder trainieren können
- optimieren spielend Ihre Lern- und Leistungsfähigkeit

### Inhalte

- Interessante, kurze Fakten zum Thema Gehirn
- Aufbau und Funktion des Gehirns und des Gedächtnisses
- Erste Tipps für das tägliche Training mentaler Leistungsfähigkeit
- Übungen zur Wiederherstellung der Balance von linker und rechter Gehirnhälfte

### Methoden

Referat mit vielen praktischen Übungen

### Zielgruppe

Interessierte Personen, Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen, Freiwillige

### Daten

Freitag, 16. März 2018

### Zeit

9.00 – 16.00 Uhr

### Ort

Hotelfachschule Thun, Mönchstrasse 37,  
3600 Thun

### Kursleitung

Nadine Däpp, Amsoldingen,  
Gesundheitscoach, Fitness- und  
Mentaltrainerin

### Kurskosten

CHF 120.–

### Anmeldeschluss

6. März 2018



# Selbstvertrauen stärken – aber wie?

## Wege zu einem starken Selbstvertrauen

Menschen mit gesundem Selbstvertrauen erreichen ihre Ziele öfters und sind meist gesünder. Dadurch wird wiederum ihr Selbstvertrauen gestärkt. Doch was, wenn man nicht in dieser Aufwärtsspirale ist? Wie kann ich mein Selbstvertrauen gezielt beeinflussen? Dieser Workshop zeigt auf, wie mentale Techniken das Selbstvertrauen kurz- und langfristig stärken können. Profitieren Sie im Beruf, im Sport und im Alltag von einem gesunden Selbstvertrauen und wachsen Sie an neuen Aufgaben.

### Ziele

Sie

- kennen die Grenzen zwischen Selbstvertrauen, Selbstunterschätzung und Arroganz
- wissen, wie Sie Ihr Selbstvertrauen beeinflussen können
- können mentale Techniken zur Steigerung Ihres Selbstvertrauens in Ihren Alltag integrieren
- können Menschen in Ihrer Umgebung darin unterstützen, ein starkes Selbstvertrauen zu erlangen

### Inhalte

- Was ist Selbstvertrauen?
- Wie wirkt sich das Selbstvertrauen auf die Gesundheit aus?
- In welchem Zusammenhang stehen die Körpersprache und das Selbstvertrauen?
- Woher hole ich mir mein Selbstvertrauen?
- Was unterstützt mich auf meinem Weg zu einem gestärkten Selbstvertrauen?

- Mentale Techniken zur Steigerung des Selbstvertrauens
- Integration der Techniken in den Alltag

### Methoden

- Vortrag
- Einzel- und Gruppenübungen
- Diskussion

### Zielgruppe

Interessierte Personen, Freiwillige, Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen

### Datum

Freitag, 23. März 2018

### Zeit

9.00–16.30 Uhr

### Ort

Hotelfachschule Thun, Mönchstrasse 37, 3600 Thun

### Kursleitung

Christian Finger, Thun, Fachpsychologe für Sportpsychologie Föderation Schweizer Psychologen (FSP)

### Kurskosten

CHF 120.–

### Anmeldeschluss

13. März 2018

# Die fünf Säulen der Gesundheit nach Sebastian Kneipp

Natürlich die Gesundheit stärken

Die ganzheitliche Lehre von Sebastian Kneipp hilft das Wohlbefinden zu fördern, den Stress abzubauen, den Schlaf zu unterstützen und gesundheitliche Beschwerden zu lindern. Mit den steigenden Gesundheitskosten wächst das Bedürfnis nach einer wirksamen und kostengünstigen Gesundheitsförderung.

## Ziele

- Kenntnis der Kneipp-Therapie
- Grundlagen zur Aktiven Gesundheitspflege
- Aktive Gesundheitsförderung mit der Kneipp-Kur
- Barfusslaufen zur Förderung der Lebensqualität

## Inhalte

- Sebastian Kneipp und die fünf Säulen
- Aktive Gesundheitspflege, in Theorie und Praxis
- Die Kneipp-Kur
- Barfusslaufen, in Theorie und Praxis
- dazwischen immer wieder praktische Anwendungen zur Auflockerung

## Methoden

- Vortrag
- Power Point Präsentation
- praktische Übungen

## Zielgruppe

Freiwillige, Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen sowie weitere, am Thema interessierte Personen

## Datum

Dienstag, 17. April 2018

## Zeit

9.00 – 17.00 Uhr

## Ort

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22,  
3600 Thun

## Kursleitung

Erich und Ursula Senn, Münchringen,  
Dipl. Gesundheitsberater  
der Kneipp-Hydrotherapie

## Kurskosten

CHF 120.–

## Anmeldeschluss

7. April 2018

# Die faszinierende Kraft der Steine

Und wie sie uns im Alltag unterstützen können

Muss man an die belebende und heilende Kraft der Steine glauben? Steckt Magie dahinter?

Nein! Die Steinheilkunde, in der Fachsprache Lithotherapie genannt, ist eine uralte Kunst. Bereits im 12. Jahrhundert beschrieb Hildegard von Bingen die Heilkraft der Steine. Diese Kraft ist ein Teil unserer physikalisch-materiellen Welt und bleibt doch oft geheimnisvoll.

## Ziele

- Die Wirkungsweise von Heilsteinen kennen
- Über vier Auswahlmethoden Bescheid wissen
- Wichtige Anwendungen selber einsetzen können
- Erleichterung in anstrengenden Lebenssituationen finden

## Inhalte

- Geschichte der Steinheilkunde
- Kurzer Abstecher in die Physik
- Messbare Ausstrahlung der Steine
- Die heilende Wirkung von Steinen
- Die grobstoffliche und die feinstoffliche Welt berühren sich
- Vier Auswahlmethoden für die Wahl der «richtigen» Steine

## Methoden

Vortrag, Power Point Präsentation, praktische Übungen mit ausgewählten Steinen, Gruppenarbeit

## Zielgruppe

Freiwillige, Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen, sowie weitere, am Thema interessierte Personen

## Datum

Mittwoch, 18. April 2018

## Zeit

9.00 – 16.30 Uhr

## Ort

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22,  
3600 Thun

## Kursleitung

Ruedi Zogg, Nidau,  
Fachpsychologe FSP, Steinheilkundiger,  
Buchautor

## Kurskosten

CHF 120.–

## Anmeldeschluss

2. April 2018

# Palliative Care

## Umfassende Pflege und Betreuung im letzten Lebensabschnitt

Heutzutage ist die Lebenserwartung hoch und die medizinischen Möglichkeiten sind vielfältig. Viele Menschen erleben lange Krankheits- und Sterbephasen. Was heisst das für uns? Können wir uns darauf vorbereiten? Wie begleiten wir unheilbar kranke Menschen? Wie gehen wir damit um? Dieser Kurs ermöglicht Reflexion, Austausch und Wissenserweiterung. Die Themenschwerpunkte werden den Interessen der Kursteilnehmenden angepasst.

### Ziele

Sie

- wissen mehr über Palliative Care
- haben eine Basis, um schwerwiegende Entscheidungen zu treffen
- kennen hilfreiche Massnahmen für die Begleitung von Sterbenden

### Inhalte

- Palliative Care
- Schmerzen – was tun?
- Sterbehilfe – was heisst das?
- Sterbende begleiten – aber wie?
- Erwachsenenschutzrecht, Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag

### Methoden

- Kurzvorträge zur Wissensvermittlung
- Fallbeispiele
- Austausch in Gruppen

### Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen, Freiwillige und weitere interessierte Personen

### Datum

Donnerstag, 26. April 2018

### Zeit

9.00 – 16.30 Uhr

### Ort

Solina Spiez, Stockhornstrasse 12, 3700 Spiez

### Kursleitung

Nelly Simmen, Gurbrü (BE),  
Pflegefachfrau HF,  
Palliative Care Expertin MSc

### Kurskosten

CHF 120.–

### Anmeldeschluss

16. April 2018

# Resilienz

## Das Geheimnis der inneren Stärke

In der Psychologie wird die Fähigkeit, mit Stress, Konflikten oder Krisen umzugehen Resilienz genannt. Umgangssprachlich sprechen wir von Personen die ausgeprägt über diese Fähigkeiten verfügen auch von den «Stehaufmenschen». Solche «Stehaufmenschen» oder resiliente Menschen sind widerstandsfähig, flexibel und belastbar. In diesem Seminar lernen Sie die Ansätze dazu kennen und nehmen einfach umsetzbare Instrumente direkt in Ihren Alltag zurück.

### Ziele

Die Teilnehmenden kennen die Theorie der Resilienz. Sie erstellen eine persönliche Situationsanalyse und erhalten Impulse zur konkreten Umsetzung im Alltag. Durch erhöhte Selbstwahrnehmung werden Sie sich Ihrer Handlungsmöglichkeiten bewusster und gewinnen an Lebensqualität.

### Inhalte

- Die 7 Schlüssel der Resilienz
- Persönliche Situationsanalyse
- Bewältigungsstrategien
- Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung
- Praktische Beispiele
- Übungen und Checklisten

### Methoden

Theoretische Impulse, Einzel- und Gruppenübungen, Denkanstösse, Praxistransfer

### Zielgruppe

Interessierte Personen, Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen

### Datum

Donnerstag, 3. Mai 2018

### Zeit

9.00 – 17.00 Uhr

### Ort

Hotelfachschule Thun, Mönchstrasse 37, 3600 Thun

### Kursleitung

Corinne Binz, Thun, Ausbilderin mit eidg. FA, Coach/Supervisorin BSO, Mentaltrainerin

### Kurskosten

CHF 120.–

### Anmeldeschluss

23. April 2018

# Das Abenteuer der Spiritualität

## Persönliche Wege zu innerer Kraft und innerem Frieden

Die einzige Konstante im Leben ist die fortwährende Veränderung. Veränderungen lösen Unsicherheit und Verletzlichkeit aus – Gefühle, die wir in unserer zivilisierten Welt oft zu umgehen versuchen. Und doch werden wir durch sogenannte Schicksalsschläge im eigenen Leben oder im Umfeld, mit solchen Gefühlen konfrontiert. Wir müssen feststellen: Das Leben lässt sich nur bedingt kontrollieren, Veränderungen und Verluste lassen sich nicht vermeiden.

Was trägt uns in diesen Stürmen, in der Angst und Verunsicherung? Spiritualität lässt sich umschreiben als Verbindung zwischen unserem kleinen Leben und dem grösseren Leben, das uns umgibt. Wie kommen wir aus der Enge unseres kleinen Lebens in Kontakt zu einem grösseren Leben, das uns trägt? Wie finden wir unseren persönlichen Weg zu innerem Frieden und innerer Freiheit? Inspirierende Geschichten, praktische Übungen und der persönliche Austausch laden ein, die eigene Spiritualität zu entdecken und ihr zu folgen.

### Ziele

- Sich mit der eigenen Spiritualität auseinandersetzen und Impulse erhalten

### Inhalte

- Entdeckungsreise durch die eigene, spirituelle Biografie
- Spirituelle Wege verschiedener Traditionen kennenlernen
- Impulse für die persönliche, alltägliche Spiritualität

### Methoden

- Austausch im Gespräch
- Impulse
- Biografiearbeit
- Kurzmeditationen
- Achtsamkeitsübungen

### Zielgruppe

Interessierte Personen, Freiwillige, Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen

### Datum

Montag, 14. Mai 2018

### Zeit

9.00 – 16.30 Uhr

### Ort

Klösterli Oberhofen, Klösterliweg 9, 3653 Oberhofen

### Kursleitung

Pascal Mösli, Bern,  
Theologe und Supervisor, tätig seit rund 20 Jahren als Coach, Dozent und Autor im Bereich Spiritualität und Gesundheit

### Kurskosten

CHF 120.–

### Anmeldeschluss

4. Mai 2018

# Demenz – Modul 2

## Einführung in die «Validation nach Naomi Feil»

«Validation nach Feil» ist eine Methode, mit demennten, betagten Menschen zu kommunizieren. Indem wir «in die Schuhe des Andern schlüpfen» und «mit seinen Augen sehen» können wir in die Welt der desorientierten, alten Menschen vordringen und die Gründe für ihr manchmal seltsames Verhalten enträtseln. Validation hilft den Betroffenen, ihrem Umfeld und den Betreuenden, Selbstwert und Würde bis ans Ende des Lebens zu bewahren.

### Ziele

Sie

- wissen, was Validation ist
- kennen die validierende Grundhaltung
- kennen die vier Phasen der Validation nach Feil und ihre Merkmale
- kennen verschiedene Techniken zur Kommunikation und können diese anwenden

### Methoden

Referate mit Einbezug der Teilnehmenden (Lehrgespräche), Videobetrachtungen und Auswertungen, Übungen, kleine Gruppenarbeiten

### Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von Menschen mit einer demenziellen Erkrankung, Freiwillige und Interessierte, die sich mit der Thematik befassen wollen

### Datum

Donnerstag, 31. Mai 2018  
oder  
Donnerstag, 27. September 2018

### Zeit

9.00–16.30 Uhr

### Ort

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22,  
3600 Thun

### Kursleitung

Mariann Zulauf, Konolfingen,  
Dipl. Pflegefachfrau, dipl. Erwachsenen-  
bildnerin SELF, zertifizierte Validations-  
lehrerin nach Feil

### Kurskosten

CHF 120.–

### Anmeldeschluss

21. Mai 2018  
oder  
17. September 2018

# Die homöopathische Hausapotheke

## Homöopathie Grundkurs

Homöopathie ist ein Heilverfahren, das vom deutschen Arzt Samuel Hahnemann Anfang des 19. Jahrhunderts entdeckt und in den letzten zwei Jahrhunderten weiterentwickelt wurde. Die Homöopathie geht davon aus, dass bei Erkrankungen auftretende Symptome nicht Ausdruck der Krankheit sind, sondern Selbstheilungsversuche des Körpers. Ein homöopathisches Medikament soll diese nicht unterdrücken, sondern die Regenerationsbemühungen des Organismus fördern und das Abwehrsystem kräftigen.

### Ziele

Sie

- lernen die 40 wichtigsten homöopathischen Arzneimittel und deren Anwendung kennen
- wissen, was in eine homöopathische Hausapotheke gehört
- wissen, was bei einer akuten Erkrankung oder einem Notfall zu tun ist

### Inhalte

Dieser Kurs ist ein idealer Einstieg in die faszinierende Welt der Homöopathie.

### Methoden

- Vortrag
- Bild-, Ton- und Filmaufnahmen
- Fallbeispiele

### Zielgruppe

Alle interessierten Personen, Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen, Freiwillige

### Datum

Donnerstag, 7. Juni 2018

### Zeit

9.00 – 17.00 Uhr

### Ort

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22,  
3600 Thun

### Kursleitung

Daniel Jutzi, Oberhofen,  
Eidg. Dipl. Drogist, Homöopath

### Kurskosten

CHF 120.–

### Anmeldeschluss

28. Mai 2018



# Atmen – Auftanken – In die Mitte kommen

**Gönnen Sie sich eine Verschnaufpause!**

Belastende und herausfordernde Lebenssituationen, wie beispielsweise die Betreuung und Begleitung von kranken, sterbenden und älteren Menschen sowie auch andere schwierige Lebenssituationen führen oft zu Kurzatmigkeit und Erschöpfung. Die Gefahr, sich und die eigenen Bedürfnisse in all den Aufgaben und Anforderungen zu verlieren, ist gross.

Dieser Kurs bietet allen interessierten Menschen die Möglichkeit, innezuhalten, die Aufmerksamkeit auf sich und den Atem zu richten und mehr über die unterstützende Kraft des Atems zu erfahren. Die Atem- und Wahrnehmungsübungen sind so angelegt, dass Sie diese später auch in Ihrem Alltag anwenden können.

## **Ziele**

Sie

- lernen die entspannende und wohltuende Wirkung von verschiedenen ausgleichenden und kräftigenden Atem- und Wahrnehmungsübungen kennen
- befassen sich mit dem Einfluss des Atems auf die körperliche, seelische und geistige Befindlichkeit
- erhalten Impulse und entdecken eigene Ressourcen

## **Inhalte**

- Lösende, wohltuende und unterstützende Atem-, Körper- und Wahrnehmungsübungen
- Verbindung und Zusammenhänge: Atem – Gesundheit – Bedürfnisse
- Persönliche Ressourcen

## **Methoden**

Theoretische Inputs, praktische Erfahrungsmöglichkeiten, Austausch

## **Zielgruppe**

Freiwillige, Angehörige und Betreuende von kranken, sterbenden und älteren Menschen sowie weitere am Thema interessierte Personen

## **Datum**

Montag, 11. Juni 2018

## **Zeit**

9.00 – 17.00 Uhr

## **Ort**

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, 3600 Thun

## **Kursleitung**

Agnes Schweizer, Spiez, Komplementär-Therapeutin mit eidg. Diplom, Methode Atemtherapie  
Erwachsenenbildnerin HF

## **Kurskosten**

CHF 120.–

## **Anmeldeschluss**

1. Juni 2018

# Die heilsame Kraft des Humors

## Humor kennt kein Alter

Humor ist eine Kernressource, die bei jedem Menschen vorhanden ist. Beim Einen liegt er obenauf, beim Andern steckt er etwas tiefer; vielleicht etwas zugedeckt oder verschüttet durch schwierige Lebensumstände. Humor hilft in vielen Lebenssituationen, sei es am Arbeitsplatz oder im Privatleben. Humor ist auch eine soziale Kompetenz, die verbindet und die zwischenmenschliche Kommunikation erleichtert und fördert.

### Ziele

Sie

- lernen, den eigenen Humor (wieder-) zu entdecken
- erkennen Situationen, wo der ureigene Humor mobilisiert und eingesetzt werden kann
- üben, sich nicht zu ernst zu nehmen
- können den beruflichen und privaten Alltag mit heiterer Gelassenheit meistern

### Inhalte

- Wo steckt mein Humor?
- Humor als Ressource des psychischen und körperlichen Wohlergehens
- Humor als Bewältigungsstrategie (Humor kennt keinen Stress)
- Erkenntnisse der Humorforschung
- Humordefinitionen
- Humor in der Beziehungspflege

### Methoden

- Interaktive, spielerische Übungen in der Gruppe
- Gemeinsames Erstellen des eigenen Humorprofils
- Erfahrungsaustausch und Gruppendiskussion

### Zielgruppe

Freiwillige, Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen, weitere interessierte Personen

### Datum

Freitag, 15. Juni 2018

### Zeit

9.00 – 17.00 Uhr

### Ort

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, 3600 Thun

### Kursleitung

Beat Hänni, Bottmingen, Humorarbeiter, ehem. Präsident HumorCare Schweiz (Verein zur Förderung von Humor in Pflege, Beratung und Therapie)

### Kurskosten

CHF 120.–

### Anmeldeschluss

5. Juni 2018

# Heilkräuterwerkstatt

## Theorie und Praxis

Heilkräuter werden seit Jahrhunderten zur Behandlung von Alltagskrankungen eingesetzt. Viele Beschwerden lassen sich mit einheimischen Heilpflanzen gezielt behandeln. Sie erhalten theoretische Inputs über verschiedene Heilpflanzen, deren Wirkung, Einsatzmöglichkeiten und die verschiedenen Zubereitungsarten. Danach wird gekocht, gerührt und gebraut, so dass Sie Ihre eigene Tinktur und Salbe sowie einen Ölauszug mit nach Hause nehmen können.

### Ziele

Sie

- lernen Inhaltsstoffe, Heilwirkung und Anwendung ausgesuchter Heilpflanzen kennen
- erfahren welche Heilpflanzen im eigenen Garten oder Balkon gepflanzt werden können
- lernen was beim Sammeln von Heilkräutern beachtet werden muss
- lernen die Herstellung von Tinkturen, Salben und Ölauszügen

### Inhalte

- Sammeln und Aufbewahren von Heilkräutern
- Inhaltsstoffe, Wirkungen und Nebenwirkungen von ausgewählten Pflanzen
- Zubereitung von Tinkturen, Ölauszügen und Salben

### Zielgruppe

Interessierte Personen, insbesondere auch Angehörige und Betreuende von kranken oder älteren Menschen, Freiwillige

### Datum

Mittwoch, 20. Juni 2018

### Zeit

9.00 – 16.30 Uhr

### Ort

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22,  
3600 Thun

### Kursleitung

Ursula Imboden, Amsoldingen,  
Dipl. Pflegefachfrau HF, Ausbilderin SWEB1,  
Phyto- und Aromatherapeutin

### Kosten

CHF 120.– plus Material CHF 10.–

### Anmeldeschluss

10. Juni 2018

# Die alte Tradition des Räucherns wieder entdecken

## Duft und Heilkraft der Spätsommer-Pflanzen kennen lernen

Im Hochsommer, Mitte August, wurden in früheren Zeiten Räucherbüschel gesammelt, um die Menschen in der dunklen Winterzeit mit ihrem heilkräftigen Rauch zu beschützen, zu reinigen und die Energie vergangener Sommertage zurückzubringen.

Wir sammeln Wintervorräte und begegnen unserer Heilpflanze. Wir lernen auch Räuchermaterialien kennen, die seit alters her auf der Seidenstrasse gehandelt wurden. Selbstkreatierte Mischungen werden uns in ihren Düften schwebeln lassen.

### Ziele

Sie

- kennen die Heilwirkungen von Spätsommer-Kräutern
- erforschen Pflanzendüfte
- begegnen Ihrer eigenen Heilpflanze
- lernen Räucherbüschel herstellen

### Inhalte

- Kennen lernen von verschiedenen einheimischen Spätsommer-Kräutern
- Herstellen von reinigenden, schützenden und tröstenden Räuchermischungen aus einheimischen Kräutern und Harzen von nah oder fern

### Methoden

Pflanzenbetrachtungen, Erzählungen, Vermittlung von theoretischem Wissen, Sammeln der Wintervorräte, Herstellung von Räucherbüscheln

### Zielgruppe

Freiwillige, Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen sowie weitere interessierte Personen

### Datum

Dienstag, 14. August 2018

### Zeit

10.00 – 17.00 Uhr

### Ort

Klösterli Oberhofen, Klösterliweg 9,  
3653 Oberhofen

### Kursleitung

Pia Hess, Bern,  
Naturkosmetik-Herstellerin, Phyto- und  
Aromatherapeutin, gelernte Drogistin,  
Buchautorin

### Kurskosten

CHF 120.– plus Material CHF 10.–

### Anmeldeschluss

4. August 2018

# Multiple Sklerose (MS)

## Die Krankheit mit den 1000 Gesichtern

Multiple Sklerose (MS) ist eine chronisch fortschreitende, neurologische Erkrankung, deren genaue Ursachen noch nicht geklärt sind. Die Anforderungen für die Betroffenen wie auch für die Angehörigen und Betreuenden sind gross, da weder der Verlauf der Krankheit noch die auftretenden Symptome im Voraus abgeschätzt werden können. Mit zunehmenden Behinderungen und Komplikationen zu leben, seine Lebenspläne ständig an die sich verändernde Situation anpassen zu müssen, ist für alle Beteiligten eine grosse Herausforderung.

### Ziele /Inhalte

- Einführung in das Krankheitsbild MS
- Symptome wie kognitive Einschränkungen, Schmerz, zunehmender Kraftverlust
- Soziale Aspekte wie Auswirkungen im sozialen Umfeld, Umgang mit Grenzen, Verlust und Abhängigkeit
- Psychische Auswirkungen wie z. B. Weinerlichkeit, Angst
- Umgang mit MS Betroffenen durch Angehörige und Betreuende
- Gegenseitiges Lernen im Erfahrungsaustausch

### Methoden

Referat und Diskussion

### Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von MS Patienten, Freiwillige und weitere interessierte Personen

### Datum

Montag, 27. August 2018

### Zeit

9.00–16.30 Uhr

### Ort

Hotelfachschule Thun, Mönchstrasse 37,  
3600 Thun

### Kursleitung

Walther Fahrni, Zürich,  
Dipl. Pflegefachmann HF,  
Pflege- & Angehörigenupport der  
Schweizerischen MS-Gesellschaft

### Kurskosten

CHF 120.–

### Anmeldeschluss

17. August 2018

# Tipps und Tricks für die Betreuung zu Hause

## Was kann ich, was darf ich, was soll ich tun?

Behutsam agieren anstatt hilflos zuschauen zu müssen: Sie erhalten kleine, professionelle Tricks, wie Sie den Betreuungsalltag gestalten können. Tipps vermitteln Sicherheit, und Sicherheit stärkt das Vertrauen in das eigene Handeln. Der Betreuungsalltag wird dadurch einfacher und fördert das Wohlbefinden aller Beteiligten.

### Ziele

Sie

- können die Tipps und Tricks umsetzen
- kennen die Möglichkeiten und die Grenzen der Betreuung zu Hause
- kennen die Entlastungsangebote

### Inhalte

- Wichtige Handgriffe für die Mobilisation und Lagerung
- Grundsätze der einfachen Körperpflege
- Prophylaxen anwenden und Ressourcen fördern
- Eine Auswahl an Hilfsmittel kennenlernen
- Hilfsangebote und Entlastungsmöglichkeiten
- Zur eigenen Gesundheit Sorge tragen
- Austausch

### Zielgruppe

Freiwillige, Betreuende von älteren oder kranken Menschen und Personen, die sich für diese Thematik interessieren

### Datum

Montag, 10. September 2018

### Zeit

9.00–17.00 Uhr

### Ort

Solina Spiez, Stockhornstrasse 12, 3700 Spiez

### Kursleitung

Manuela von Gunten, Oberhofen,  
Dipl. Pflegefachfrau HF,  
Erwachsenenbildnerin MAS

### Kosten

CHF 120.–

### Anmeldeschluss

31. August 2018

# Aktives Zuhören statt Ratschläge erteilen

Wie Kommunikation auch in Grenzbereichen vitale Resonanz schaffen kann

Aktives, energiegeloses Zuhören ist eine ganz zentrale Technik, die in allen Berufen sowie privat gewinnbringend eingesetzt werden kann. Auch und gerade in Grenzsituationen. Mit Zuhören bewegen – das ist zuvorkommend.

## Ziele

Sie

- können Gut-Meinen und Ratschläge erteilen durch bekömmlichere Angebote ersetzen
- erkennen einen Weg, wie sogar Hilflosigkeit eine Ressource wird
- erfahren konkrete Werkzeuge, wie Grenzen zu Chancen des Gebens werden

## Inhalte

- Gut-Meinen ist gut, aber stösst oft eher ab und nimmt nicht ernst. Recht haben ist legal, aber verurteilt. Vitalität braucht den Fluss des Lebens, selbst in Grenzsituationen.
- Wenn ich soll, wie Du willst, dann will ich nicht, was Du willst. Wenn Du magst, was ich mag, dann will ich, was Du willst.
- Kommunikationssperren wie: ungute Vorstellungen, was Grenzen von Krankheit und Leben sind. Was machen, wenn wir Betreuende uns hilflos fühlen? Die Leitlinie der vitalen Sehnsucht nutzen können.
- Die Grundlage der vitalen Kommunikation: es gibt etwas Effizienteres als die (vermeintliche) Tatsachen-Wahrheit: Geben durch Raum gewähren.

## Methoden und Nutzen

Der Kurs zeigt Ihnen ganz praktisch, wie Vitalität und eine grosse Linie in die Kommunikation hinein gelangen. Sie erhalten Beispiele und Hintergrundtheorie, und Sie erleben die Wirkungen hautnah.

## Zielgruppe

Freiwillige, Angehörige und Betreuende von kranken, sterbenden und älteren Menschen und weitere interessierte Personen

## Datum

Mittwoch, 26. September 2018

## Zeit

9.00 – 17.00 Uhr

## Ort

Hotelfachschule Thun, Mönchstrasse 37, 3600 Thun

## Kursleitung

Johannes Gasser, Winterthur, Dr. der Philosophie und Psychologie, Experte der Flow-Kommunikation

## Kurskosten

CHF 120.–

## Anmeldeschluss

16. September 2018

# Aufgeräumt in den nächsten Lebensabschnitt

**Gewinnen Sie mehr Lebensqualität!**

Bevor wir Neues beginnen, lohnt es sich, zuerst Platz zu schaffen. Dies tun wir am Besten in dem wir uns von Altem lösen – sprich aufräumen. Während dem Aufräumen begegnen wir Dingen, die vergangen sind. Durch das liebevolle Verabschieden schaffen wir Raum für das, was neu kommen soll, beziehungsweise schon da ist.

## **Ziele**

Sie

- wissen, wovon Sie sich trennen möchten
- kennen Aufräumtechniken und -tricks
- wissen, wohin mit noch Brauchbarem
- erarbeiten sich Ihren persönlichen Plan, wie, wann und eventuell mit wem Sie aufräumen

## **Inhalte**

Sie

- ergründen, weshalb Sie an etwas festhalten
- erforschen, was neu in Ihr Leben kommen soll, beziehungsweise mehr Platz bekommen soll
- halten fest, wovon Sie sich trennen möchten
- lernen, wie Sie etwas auf- oder wegräumen können
- lernen, in kleinen Schritten vorzugehen

## **Methoden**

Referat, praktische Übungen, Erfahrungsaustausch

## **Zielgruppe**

Freiwillige, alle am Thema interessierten Personen

## **Datum**

Donnerstag, 18. Oktober 2018

## **Zeit**

14.00 – 17.00 Uhr

## **Ort**

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22,  
3600 Thun

## **Kursleitung**

Ursula Baldauf, Thun,  
Dipl. Sozialarbeiterin, Geschäftsinhaberin der  
Firma Bald-aufgeräumt

## **Kurskosten**

CHF 60.–

## **Anmeldeschluss**

8. Oktober 2018



# Begleiten in den letzten Tagen und Stunden

## Ein Kurs für Interessierte in Sterbebegleitung

### Ziele

Sie

- werden für die Aufgabe als Sterbebegleitende vorbereitet
- lernen den natürlichen Sterbeprozess und die damit verbundenen Bedürfnisse eines Menschen kennen und erhalten Anregungen zur Gestaltung der Begleitung
- üben sich in der verbalen, nonverbalen, offenen und toleranten Kommunikation mit schwerkranken und sterbenden Menschen und ihren Angehörigen
- kennen die Rolle des/der freiwilligen MitarbeiterIn und setzen sich mit Möglichkeiten und Grenzen der Zusammenarbeit mit allen Beteiligten auseinander
- erarbeiten sich Grundlagewissen

### Inhalte

- Kommunikation mit schwerkranken und sterbenden Menschen sowie mit ihren Angehörigen
- Begegnung mit Krankheit, Sterben, Tod und Trauer/Abschiedsrituale
- Das Sterben als körperlicher, psychischer, sozialer und spiritueller Prozess
- Körperliche, psychische, soziale und religiös-spirituelle Bedürfnisse eines schwerkranken und sterbenden Menschen
- Unterstützungsmöglichkeiten des Wohlbefindens in Krankheit und im Sterben
- Rolle als freiwillig Mitarbeitende/Formen der Zusammenarbeit
- Bestattungswesen

### Zielgruppe

Interessierte, die sich grundlegend mit Sterbebegleitung auseinandersetzen oder sich auf die Rolle der/des Freiwilligen in der Sterbebegleitung vorbereiten möchten

### Daten

Freitag, 19./26. Oktober 2018

Freitag, 2./9./16./23./30. November 2018

### Zeit

9.00 – 17.00 Uhr

### Zusätzliches Gespräch in Kleingruppe

Donnerstag, 15. November 2018,

9.00 – 12.00 Uhr

oder Dienstag, 20. November 2018,

14.00 – 17.00 Uhr

### Ort

Solina Steffisburg, Ziegeleistrasse 22,  
3612 Steffisburg

### Kursleitung

Fachdozentinnen- und dozenten aus den Bereichen Pflege, Theologie, Ethik und Beratung

### Kurskosten

CHF 750.–

### Anmeldeschluss

5. Oktober 2018

Sie erhalten nach Kursabschluss ein Zertifikat vom Schweizerischen Roten Kreuz, Bern-Oberland, beocare.ch. (Voraussetzung ist der Besuch aller Kursstunden. Der Kurs erfüllt die Vorgaben Ausbildungsniveau A1).

### Einsatz als freiwillig Mitarbeitende in der Sterbebegleitung

Die AbsolventInnen können sich als freiwillige Mitarbeitende in der Sterbebegleitung beim SRK Bern-Oberland, beocare.ch, bewerben.

# Du fehlst mir so!

## Abschied nehmen und Trauern

Der Verlust eines geliebten Menschen tut sehr weh und ist besonders intensiv. Es sind schmerzliche und stressvolle Erfahrungen in unserem Leben, die zu körperlichen und seelischen Reaktionen führen können.

### Ziele

Sie

- setzen sich mit Ihrer eigenen Trauer auseinander und lassen den Schmerz zu
- verstehen, warum Abschied nehmen so wichtig ist
- erhalten Einblick in die verschiedenen Trauerphasen
- erkennen Möglichkeiten, die Ihnen helfen mit der Lücke, die der/die Verstorbene hinterlassen hat, leben zu lernen
- lernen wieder ja sagen zum eigenen Leben

### Inhalte

- Was ist Trauer und wie wirkt sie sich auf Körper, Geist und Seele aus?
- Unterschiedliche Trauerphasen
- Wo stehe ich auf meinem Trauerweg?
- Welche Umstände beeinflussen meinen Trauerprozess?
- Unterschiede der Trauerphasen bei plötzlichem oder vorhersehbarem Tod
- Wie kann ich nachträglich Abschied nehmen?
- Was hilft mir auf meinem Trauerweg?
- Ritual zum Abschied nehmen

### Methoden

Referat, Erfahrungsaustausch, Rituale und Meditationen

### Zielgruppe

Alle, die einen geliebten Menschen verloren haben und sich Unterstützung im Trauerprozess wünschen

### Datum

Montag, 5. November 2018

### Zeit

9.00 – 17.00 Uhr

### Ort

Hotelfachschule Thun, Mönchstrasse 37, 3600 Thun

### Kursleitung

Anita Finger-Nussbaumer, Hilterfingen, Sterbebegleiterin, Lebens- und Trauerbegleiterin IFAH, Mitbegründerin und Leiterin des Trauerkaffees in Interlaken, Mitglied im Care Team des Kantons Bern

### Kurskosten

CHF 120.–

### Anmeldeschluss

26. Oktober 2018

# Demenz – Modul 3

## Vertiefungskurs «Validation nach Naomi Feil»

Im Vertiefungskurs «Validation nach Feil» besprechen wir erste Erfahrungen in der Anwendung der Validation und setzen uns vertieft mit der validierenden Grundhaltung, den Phasen, den Techniken und den theoretischen Hintergründen (Erikson, Lebensstadien und Maslow Bedürfnispyramide) auseinander.

### Ziele

Sie

- vertiefen die Kenntnisse über die Prinzipien der Validation, die Phasen und Techniken
- reflektieren die eigenen Erfahrungen mit Validation
- gewinnen Sicherheit in der Anwendung der Validationstechnik

### Methoden

- Referate mit Einbezug der Teilnehmenden (Lehrgespräche)
- Videobetrachtungen und Auswertungen
- Übungen
- kleine Gruppenarbeiten

### Zielgruppe

Freiwillige, Angehörige und Betreuende von Menschen mit einer demenziellen Erkrankung und Interessierte, die bereits das Modul 2 besucht haben

### Datum

Dienstag, 4. Dezember 2018

### Zeit

9.00 – 16.30 Uhr

### Ort

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22,  
3600 Thun

### Kursleitung

Mariann Zulauf, Konolfingen,  
Dipl. Pflegefachfrau, dipl. Erwachsenen-  
bildnerin SELF, zertifizierte Validations-  
lehrerin nach Feil

### Kurskosten

CHF 120.–

### Anmeldeschluss

23. November 2018

# Kursübersicht

26.01.2018 – Thun

## **Wer gut wirkt, bewirkt**

Käthi Vögeli

16.02.2018 – Thun

## **Feng Shui**

Leonie Eicher

28.02.2018 – Thun

## **Schwierige Themen souverän ansprechen**

Johannes Gasser

15.03.2018 – Thun

## **Demenz – Modul 1**

Gabriela Egeli

16.03.2018 – Thun

## **Gehirnjogging**

Nadine Däpp

23.03.2018 – Thun

## **Selbstvertrauen stärken – aber wie?**

Christian Finger

17.04.2018 – Thun

## **Die fünf Säulen der Gesundheit nach Sebastian Kneipp**

Erich und Ursula Senn

18.04.2018 – Thun

## **Die faszinierende Kraft der Steine**

Ruedi Zogg

26.04.2018 – Spiez

## **Palliative Care**

Nelly Simmen

03.05.2018 – Thun

## **Resilienz**

Corinne Binz

14.05.2018 – Oberhofen

## **Das Abenteuer der Spiritualität**

Pascal Möslì

31.05.2018 – Thun

## **Demenz – Modul 2**

Mariann Zulauf

07.06.2018 – Thun

## **Die homöopathische Hausapotheke**

Daniel Jutzi

11.06.2018 – Thun

## **Atmen – Auftanken – In die Mitte kommen**

Agnes Schweizer

15.06.2018 – Thun

**Die heilsame Kraft des Humors**

Beat Hänni

20.06.2018 – Thun

**Heilkräuterwerkstatt**

Ursula Imboden

14.08.2018 – Oberhofen

**Die alte Tradition des Räucherns  
wieder entdecken**

Pia Hess

27.08.2018 – Thun

**Multiple Sklerose**

Walther Fahrni

28.08.2018 – Thun

**Demenz Modul 1**

Gabriela Egeli

10.09.2018 – Spiez

**Tipps und Tricks für die Betreuung  
zu Hause**

Manuela von Gunten

26.09.2018 – Thun

**Aktives Zuhören statt Ratschläge erteilen**

Johannes Gasser

27.09.2018 – Thun

**Demenz – Modul 2**

Marianne Zulauf

18.10.2018 – Thun

**Aufgeräumt in den nächsten  
Lebensabschnitt**

Ursula Baldauf

19.10.–30.11.2018 – Steffisburg

**Begleiten in den letzten Tagen  
und Stunden**

verschiedene Dozenten

05.11.2018 – Thun

**Du fehlst mir so!**

Anita Finger

04.12.2018 – Thun

**Demenz – Modul 3**

Mariann Zulauf

# Allgemeine Bestimmungen

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Bei zu wenig Anmeldungen kann der Kurs abgesagt werden.

Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung nach Anmeldeschluss.

Das Kursgeld ist vor Kursbeginn zu bezahlen.

Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss oder bei Nichtbesuch des Kurses wird das ganze Kursgeld verrechnet.

## **Anmeldungen**

Auch unter [www.beocare.ch](http://www.beocare.ch) möglich

## **[www.beocare.ch](http://www.beocare.ch)**

Detaillierte Angaben zu [beocare.ch](http://www.beocare.ch) finden Sie auf der Website

## **Weitere Angebote**

Vortragsreihe Herbst/Winter in Thun – Interlaken – Zweisimmen

## **Bildungsprogramm 2019**

Das Bildungsprogramm 2019 erscheint im November 2018.

Rotkreuzgrundsatz für das Jahr 2018 – Freiwilligkeit

Echte Hilfe ist ohne Eigennutz.

**Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK) Kanton Bern, Regionalstelle Oberland**

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) ist die grösste humanitäre Organisation der Schweiz. Die Regionalstelle Oberland des SRK Kanton Bern bietet folgende Dienstleistungen an: Rotkreuz-Fahrdienst, Rotkreuz-Notruf, Kinderbetreuung zu Hause, Ergotherapie, beocare.ch – Entlastung Angehörige und Bildung. 45 Mitarbeitende und 550 Freiwillige unterstützen, betreuen und beraten Familien, Einzelpersonen und ältere Menschen im ganzen Berner Oberland.  
[www.srk-bern.ch/oberland](http://www.srk-bern.ch/oberland)

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.  
Wir sind gerne für Sie da.

**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
**Bern-Oberland**  
**beocare.ch – Bildung**  
**Länggasse 2**  
**3600 Thun**

Telefon 033 225 00 85  
bildung.beocare@srk-thun.ch  
www.beocare.ch  
www.srk-bern.ch/oberland





Bitte frankieren

**Schweizerisches Rotes Kreuz**   
**Bern-Oberland**

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Bern-Oberland  
beocare.ch – Bildung  
Länggasse 2  
3600 Thun

## Anmeldung

Anmeldung auch unter [www.beocare.ch](http://www.beocare.ch) möglich

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Wer gut wirkt, bewirkt                                  | <input type="checkbox"/> Atmen – Auftanken –<br>in die Mitte kommen           |
| <input type="checkbox"/> Feng Shui   | <input type="checkbox"/> Die heilsame Kraft des Humors                        |
| <input type="checkbox"/> Schwierige Themen souverän ansprechen                   | <input type="checkbox"/> Heilkräuterwerkstatt                                 |
| <input type="checkbox"/> Demenz – Modul 1 (15.03.2018)                           | <input type="checkbox"/> Die alte Tradition des Räucherns<br>wieder entdecken |
| <input type="checkbox"/> Demenz – Modul 1 (28.08.2018)                           | <input type="checkbox"/> Multiple Sklerose                                    |
| <input type="checkbox"/> Gehirnjogging   | <input type="checkbox"/> Tipps und Tricks für die Betreuung<br>zu Hause       |
| <input type="checkbox"/> Selbstvertrauen stärken – aber wie?                     | <input type="checkbox"/> Aktives Zuhören statt Ratschläge erteilen            |
| <input type="checkbox"/> Die fünf Säulen der Gesundheit<br>nach Sebastian Kneipp | <input type="checkbox"/> Aufgeräumt in den nächsten<br>Lebensabschnitt        |
| <input type="checkbox"/> Die faszinierende Kraft der Steine                      | <input type="checkbox"/> Begleiten in den letzten Tagen<br>und Stunden        |
| <input type="checkbox"/> Palliative Care   | <input type="checkbox"/> Du fehlst mir so!                                    |
| <input type="checkbox"/> Resilienz   | <input type="checkbox"/> Demenz – Modul 3                                     |
| <input type="checkbox"/> Das Abenteuer der Spiritualität                         |   |
| <input type="checkbox"/> Demenz – Modul 2 (31.05.2018)                           |   |
| <input type="checkbox"/> Demenz – Modul 2 (27.09.2018)                           |   |
| <input type="checkbox"/> Die homöopathische Hausapotheke                         |   |

Name

Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Beruf

Datum

Unterschrift

Bemerkung

Freiwillige beocare.ch