

# LEBEN MIT DER LANGFRISTIGEN MS: ANGEHÖRIGE, PAAR UND ZUKUNFT

Eine Schulung für Angehörige und Nahestehende, die seit mehreren Jahren eine Person mit MS begleiten

Durchhalten, ohne sich zu erschöpfen – Werkzeuge für die Langzeitbegleitung bei Multipler Sklerose

<b>Dauer</b> : 2 Stunden	<b>Module</b> : 4 Module
<b>Lektionen</b> : 16 Lektionen	<b>Zielgruppe</b> : Angehörige und Nahestehende von Langzeit-MS-Patienten
<b>Format</b> : 100 % online, asynchron	<b>Anbieter</b> : N° 11757351875
<b>Zertifizierung</b> : Qualiopi	<b>Preis</b> : Auf Anfrage

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Beschreibung der Schulung

Diese Schulung richtet sich an Familienangehörige und Nahestehende, die seit mehreren Jahren eine Person mit Multipler Sklerose begleiten. MS ist eine chronische Krankheit – und die langfristige Begleitung wirft spezifische Fragen auf: Wie kann man durchhalten, ohne sich zu erschöpfen? Wie kann man eine Paarbeziehung aufrechterhalten, wenn sich die Rollen verändert haben? Wie kann man die Zukunft betrachten, wenn sich die Krankheit entwickelt? Diese Schulung gibt den Langzeitpflegepersonen die Werkzeuge, um durchzuhalten, ohne sich selbst zu opfern und sich selbst zu verlieren. Sie finden hier konkrete Strategien, Ressourcen und Perspektiven, um Ihr eigenes Leben weiterzuführen und gleichzeitig präsent zu bleiben.

## Modulübersicht

<b>MODULE 1</b>	Der Langzeitpflegekraft — Porträt einer unbekanntes Realität	4 Lektionen
<b>MODULE 2</b>	Die langfristige Beziehung	4 Lektionen
<b>MODULE 3</b>	Die Zukunft mit Klarheit betrachten	4 Lektionen
<b>MODULE 4</b>	Ressourcen und Unterstützung für die langfristige Bewältigung	4 Lektionen

## Lernziele

### Lernziele

- Die spezifischen Herausforderungen der Langzeitbegleitung bei MS verstehen und benennen
- Die schwierigen Emotionen (Schuld, Trauer, Ambivalenz) ohne Verurteilung durchleben
- Die Warnsignale der Erschöpfung erkennen und konkrete Strategien zum Durchhalten entwickeln
- Die Paarbeziehung auf neuen Grundlagen neu erfinden trotz veränderter Rollen
- Die Zukunft antizipieren: rechtliche, finanzielle und praktische Organisation
- Die verfügbaren Ressourcen und Unterstützungssysteme für Langzeitpflegepersonen kennen und nutzen

## Allgemeine Informationen

<b>Dauer</b>	2 Stunden
<b>Zielpublikum</b>	Angehörige und Nahestehende, die seit mehreren Jahren eine Person mit Multipler Sklerose begleiten
<b>Voraussetzungen</b>	Keine, Schulung für alle Erwachsenen zugänglich
<b>Preis</b>	Sur devis – TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
<b>Zertifizierung</b>	Qualiopi – Attestation de fin de formation
<b>Bildungsträger</b>	DYNSEO – N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Lektion 1 - Was sich ändert, wenn man seit Jahren begleitet**

- Die schrittweise Überlastung: wie man ohne es zu entscheiden, Vollzeitpfleger wird
- Die Identität des Pflegenden, die nach und nach die Identität der betreuten Person absorbiert
- Die Ermüdung durch die Dauer: anders als die akute Erschöpfung, heimtückischer, gefährlicher
- Was Langzeitpflegende nicht sagen: die Müdigkeit, der Groll, der Wunsch zu fliehen

**Lektion 2 - Die schwierigen Emotionen auf langer Strecke**

- Chronische Schuld: niemals genug zu tun, Wut empfinden, Zeit für sich selbst wollen
- Wiederholte weiße Trauer: jede neue Folge, jeder neue Verlust ist eine Mini-Trauer
- Ambivalenz: tief lieben und gleichzeitig nicht mehr ertragen können
- Diese Emotionen benennen, ohne sich zu verurteilen: der erste Schritt, um sie zu durchleben

**Lektion 3 - Die Risiken der Erschöpfung von Langzeitpflegepersonen**

- Burnout des Angehörigen: Definition, Häufigkeit, Auswirkungen auf die Gesundheit
- Späte Warnsignale: wenn man nichts mehr fühlt, wenn man im Autopilotmodus ist
- Warum Langzeit-Angehörige besonders gefährdet sind
- Wie man aus einer bestehenden Erschöpfung herauskommt: die ersten konkreten Schritte

**Lektion 4 - Sinn im Begleitprozess wiederfinden**

- Was erfahrene Angehörige sagen, dass sie gelernt haben: über sich selbst, über die Beziehung
- Die Momente der Gnade in der Begleitung: sie erkennen und nähren
- Ein Sinn finden, ohne das Leiden zu romantisieren: ein delikates, aber mögliches Gleichgewicht
- Eine Identität als Angehöriger aufbauen, die einen nicht verschlingt

**Lektion 1 - Was die Dauer mit der Beziehung tut**

- Das schrittweise Verschwinden der Gegenseitigkeit: wenn der eine mehr gibt, als der andere zurückgeben kann
- Der Partner wird zum Pfleger: wie dieser Wandel die Beziehung verändert
- Die Beziehungsmüdigkeit: nicht mehr wissen, was man jenseits der Krankheit sagen soll
- Was das Paar trotz allem zusammenhält: Studien über Paare im Angesicht chronischer Krankheiten

**Lektion 2 - Intimität und Sexualität nach Jahren mit MS**

- Wie sich die MS langfristig auf die Sexualität auswirkt: Müdigkeit, Schmerzen, sensorische Störungen
- Die Entwicklung Ihres eigenen Wunsches im Angesicht der Veränderungen Ihres Partners
- Intimität jenseits der Sexualität neu definieren: andere Formen der Nähe und Zärtlichkeit
- Ein Sexualtherapeut oder Paarpsychologe: wann und warum konsultieren

**Lektion 3 - Die Beziehung auf neuen Grundlagen neu erfinden**

- Akzeptieren, dass die frühere Beziehung nicht mehr existiert, ohne die gegenwärtige Beziehung aufzugeben
- Neue Formen des Teilens finden, die den aktuellen Fähigkeiten entsprechen
- Gemeinsame Projekte und Freude, auch wenn sie bescheiden sind, aufrechterhalten
- Über die Beziehung selbst sprechen: wie man diese schwierigen Gespräche eröffnet

**Lektion 4 - Wenn die Beziehung in Gefahr ist**

- Die Signale, dass die Beziehung ernsthaft in Schwierigkeiten ist
- Die Paartherapie im Kontext chronischer Krankheiten: warum sie besonders ist
- Die Trennung, wenn die Unterstützung unmöglich wird: ohne Tabus und ohne Urteil
- Die Rechte und Schutzmaßnahmen des Partners, der sich von einer behinderten Person trennt

**Lektion 1 - Die Entwicklung der Krankheit antizipieren**

- Über die mögliche Entwicklung mit Ihrem Angehörigen und dem Neurologen sprechen: warum es nützlich ist
- Die Szenarien, die man antizipieren sollte: erhöhter Hilfebedarf, Rollstuhl, angepasste Unterbringung
- Wichtige Entscheidungen vorbereiten, solange Ihr Angehöriger noch daran teilnehmen kann

- Die Patientenverfügungen bei MS: ein Geschenk für die Zukunft

## Lektion 2 - Die rechtliche und finanzielle Organisation

- Das Mandat für zukünftigen Schutz: sich gegenseitig für zukünftige Entscheidungen benennen
- Die Betreuung und die Vormundschaft: was sie bedeuten, wie man sie vermeiden oder vorbereiten kann
- Die finanzielle Organisation: Gemeinschaftskonten, Vollmachten, Versicherungen, Nachlässe
- Der Notar, der auf das Recht von schutzbedürftigen Personen spezialisiert ist: wann man ihn konsultieren sollte

## Lektion 3 - Geeignetes Wohnen ohne Schuldgefühle in Betracht ziehen

- Wenn die häusliche Pflege nicht mehr möglich ist: die Kriterien für eine ehrliche Bewertung
- Die Einrichtungen für schwere MS: MAS, FAM, ESAT — sie kennen
- Wie man dieses Thema mit Ihrem Angehörigen anspricht, ohne es als Aufgabe zu empfinden
- Gemeinsam eine Einrichtung besuchen und auswählen: ihm so viel wie möglich die Entscheidung überlassen

## Lektion 4 - Ihre eigene Zukunft

- Ihr Leben nach Jahren der Begleitung: Bereiten Sie sich auf dieses Kapitel vor
- Ihre eigenen beruflichen, persönlichen und zwischenmenschlichen Projekte, die Sie nicht vollständig opfern sollten
- Denken Sie an Ihre Rente, Ihre Gesundheit, Ihr soziales Netzwerk: Auch der Helfer hat eine Zukunft
- Sich projizieren, ohne zu verraten: Bauen Sie Ihre Zukunft auf, während Sie heute präsent bleiben

### MODULE 4

### Ressourcen und Unterstützung für die langfristige Bewältigung

4 Lektionen

## Lektion 1 - Die spezialisierten SEP-Ressourcen für Langzeitpflegepersonen

- SEP Deutschland: spezifisches Programm für Angehörige, Hotline, lokale Gruppen
- Die ARSEP: Finanzierung der Forschung, aktualisierte Informationsressourcen
- Die SEP-Versorgungsnetze: Koordination, Unterstützung, Begleitung der Familien
- Die spezialisierten Sozialarbeiterinnen SEP: eine unbekannte und wertvolle Ressource

## Lektion 2 - Psychologische Unterstützung für langfristige Angehörige

- Warum Langzeitpflegekräfte besonders auf psychologische Unterstützung angewiesen sind
- Den richtigen Fachmann finden: Psychologe, Psychotherapeut, Psychiater je nach Bedarf
- Die Gruppentherapie für Pflegekräfte: nachgewiesene Wirksamkeit, spezifische Vorteile
- Die Analyse der Praktiken für professionalisierte Pflegekräfte: ein wertvolles Unterstützungsinstrument

## Lektion 3 - Finanzielle Hilfen und Rechte für eine langfristige Unterstützung

- Die PCH (Leistung zur Kompensation von Behinderungen): regelmäßige Überprüfung gemäß der Entwicklung
- Der erneuerbare Angehörigenurlaub: Ihre Rechte auf dem neuesten Stand
- Die Hilfen der Krankenkassen und Rentenkassen für Angehörige
- Die lokalen Verbände, die Ihnen bei den Formalitäten und im Alltag helfen können

## Lektion 4 - Erfahrungen und Perspektiven

- Was Langzeitpflegepersonen mit SEP gefunden haben, um durchzuhalten: ihre konkreten Strategien
- Die Ressourcen, die laut den Erfahrungsberichten von erfahrenen Pflegepersonen wirklich einen Unterschied machen
- Was die SEP-Gemeinschaft Ihnen bieten kann: Solidarität, Expertise, Menschlichkeit
- Sie sind nicht allein - und Ihr Engagement ist außergewöhnlich, auch wenn Sie zweifeln

## Lehrmethoden

- Formation 100% en ligne, accessible 24h/24 sur ordinateur, tablette ou smartphone
- Vidéos pédagogiques et ressources téléchargeables à consulter à votre rythme
- Quiz et exercices d'auto-évaluation pour valider vos acquis
- Attestation de fin de formation délivrée par DYNSEO, organisme certifié Qualiopi