

Angehörigen-Tag 28.11.2026

Ein Tag für dich – zwischen Verantwortung, Sorge und deinem eigenen Leben.

Wo bleibe eigentlich ich?

Du pflegst oder betreust deinen Partner, deine Eltern oder einen anderen geliebten Menschen. Du organisierst, begleitest und übernimmst Verantwortung. Vielleicht lebt dein Angehöriger auch bereits in einem Heim und dennoch begleiten dich Sorgen oder Schuldgefühle. Und manchmal fragst du dich: **Wo bleibe eigentlich ich?**

Wenn ein geliebter Mensch zunehmend Unterstützung braucht, rückt das eigene Leben oft in den Hintergrund. Bedürfnisse werden zurückgestellt, Wünsche und Pläne auf später verschoben.

Dieser Tag ist eine Einladung, wieder bewusst bei dir selbst anzukommen, dich auszutauschen, neue Perspektiven zu entdecken und herauszufinden: Was kann ich beeinflussen? Wie gehe ich mit schwierigen Gefühlen und Situationen um? Und wie kann ich trotz meiner Verantwortung mein eigenes Leben aktiv und erfüllend gestalten?



Samstag, 28.11.2026



10:00–16:00 Uhr



**Senioren Tagesstätte Uszyt,
Bergstrasse 56, 2540 Grenchen**



CHF 95.– pro Person

**Anmeldung telefonisch oder per WhatsApp
076 834 18 28**

**Begrenzte Teilnehmerzahl für persönlichen Austausch.*

**Bereits vormerken: Nächster Angehörigen-Tag am Samstag, 09.01.2027*



Tagesstätte Uszyt

Was dich erwartet



Ankommen & Atemreise

Eine kurze Atemreise, um zur Ruhe zu kommen, das Gedankenkarussell für einen Moment loszulassen und bewusst bei dir anzukommen.



Austausch & Reflexion

Zeit für deine Erfahrungen, Fragen, Sorgen und Gedanken – gemeinsam mit anderen pflegenden und betreuenden Angehörigen.



Neue Sichtweisen & praktische Impulse

Wir schauen gemeinsam darauf, wie unsere Gedanken, unser Fokus und unser Körper unser Erleben beeinflussen – und wie wir auch in schwierigen Situationen neue Handlungsmöglichkeiten entdecken können.



Gemeinsames Mittagessen

Kleines aber feines Mittagsbuffet und Zeit für ungezwungenen Austausch mit Gleichgesinnten – ohne Programm.



Dankbarkeit & Ressourcen

Wir richten den Blick auch auf das, was trotz allem noch da ist: Menschen, Momente, Fähigkeiten und Dinge, die Kraft geben können.



Dein persönlicher 30-Tage-Aktionsplan

Dieser Tag soll nicht nur inspirieren, sondern auch in deinem Alltag etwas verändern. Deshalb gestaltest du zum Abschluss deinen persönlichen 30-Tage-Aktionsplan: mit konkreten Schritten, die du direkt umsetzen kannst – damit du wieder mehr Raum für dich selbst schaffst und dein Leben bewusster nach deinen eigenen Wünschen gestaltest.



Tagesstätte Uszyt

Wer ich bin

Anja Jelena Schmid

Dipl. Pflegefachfrau HF
Mitgründerin Seniorentagesstätte Uszyt
Somatic Coach in Ausbildung



Für wen ist dieser Tag?

Kennst du solche Gedanken?

- „Ich bin ständig für andere da. Aber wer denkt eigentlich an mich?“
- „Ich bin so müde davon, immer stark sein zu müssen.“
- „Ich möchte auch mal etwas für mich tun – aber dann habe ich sofort ein schlechtes Gewissen.“
- „Auch wenn mein geliebter Mensch im Heim gut betreut ist, mache ich mir ständig Sorgen.“
- „Manchmal frage ich mich: Wann darf ich endlich wieder mein eigenes Leben leben?“

Wenn du dich in diesen Gedanken wiedererkennst, ist dieser Tag für dich.

Du musst nichts vorbereiten und keine Vorerfahrung mitbringen. Du darfst einfach kommen, so wie du bist.

Stimmen vom letzten Angehörigen-Tag

«Seit dem Tag bin ich viel weniger traurig.»

«Ich bin seither viel gelöster und glaube auch geduldiger.»

«Ich tue mir jetzt täglich bewusst etwas Gutes.»

«Deine präsenste Art, durch den Tag zu begleiten, hat mich sehr beeindruckt.»