

Vom Patienten zum Partner

Wer sich selbst über die eigene Krankheit informiert, über sie zu urteilen und zu bestimmen vermag, ist nicht mehr nur betroffener, sondern mitwirkender Patient. Wer mitwirken will, braucht Kraft, deshalb fällt in diesem Zusammenhang der englische Ausdruck *Empowerment*.

Mit Empowerment bezeichnet man Strategien und Massnahmen, die geeignet sind, das Mass an Selbstbestimmung und Autonomie im Leben der Menschen zu erhöhen und sie in die Lage zu versetzen, ihre Belange (wieder) eigenverantwortlich mitzugestalten.

Empowerment bezeichnet dabei sowohl den Prozess der Selbstbemächtigung als auch die professionelle Unterstützung der Menschen, ihre Gestaltungsspielräume und Ressourcen wahrzunehmen und zu nutzen.



Empowerment mit Coaching und Workshops

Gerne coache ich Sie bei Ihnen zu Hause. Wenn Sie es wünschen, nehmen auch 1–2 Ihrer Bezugspersonen teil. Termine und Dauer bestimmen Sie, je nach Bedarf und Möglichkeiten.

Öffentlich ausgeschriebene Workshops richten sich an Patienten und/oder medizinische Fachpersonen. Darin vermittele ich Impulse für den selbstbestimmten, partnerschaftlichen Umgang mit Fragen rund um eine chronische Erkrankung.



Für weitere Informationen besuchen Sie meine Website und kontaktieren Sie mich.

Cristina Galfetti
 Rietholzstrasse 60
 CH-8125 Zollikerberg
 Telefon +41 (0)43 499 67 07
 cg@cg-empowerment.ch
 www.cg-empowerment.ch

Von der Betroffenheit zur Mitwirkung

Werden Sie zum Experten Ihrer chronischen Erkrankung.

Werden Sie zum gleichberechtigten Partner in Fragen Ihrer Gesundheit.

Werden Sie kompetent.

Diagnose: chronisch krank

Die Diagnose einer chronischen Erkrankung verändert viele Bereiche des Lebens, die teilweise oder grundlegend neu zu gestalten sind: Arbeits- und Berufsleben, Freizeitaktivitäten, Familien- und Freundeskreis, das eigene Selbstbild.

Viele Fragen tauchen auf – und mit ihnen unzählige, nicht selten widersprüchliche Antworten.

Fachwissen und eigene Erfahrungen verbinden

Häufig werfen Betroffene den Fachpersonen – also Ärzten, Therapeuten und anderen professionellen Beratern – vor, nicht in ihrer Haut zu stecken. Und diese wiederum stellen oft fest, dass ihr Fachwissen zu wenig akzeptiert wird.

Diese Positionen, die beide verständlich sind, gilt es, einander anzunähern: Fachwissen und professioneller Rat auf der einen Seite, Ihr eigenes Wissen und Empfinden auf der anderen – alles trägt dazu bei, dass Sie Ihre Krankheit positiv bewältigen können.

Es braucht Vermittlung

Ich vereine beide Seiten: Fachwissen und eigene Betroffenheit. Ich sehe mich darum als Übersetzerin oder als Brückenbauerin zwischen den verschiedenen Akteuren des Gesundheitswesens.



Cristina Galfetti

Als ausgebildete Sozialpsychologin und persönlich von einer chronischen Krankheit Betroffene berate und unterstütze ich Sie als Patienten einer chronischen Erkrankung (z.B. Rheuma, Bluthochdruck, chronische Bronchitis oder Allergien), damit Sie

- Ihren persönlichen Weg finden, mit einer chronischen Krankheit umzugehen,
- den eigenen, persönlichen Einfluss auf die Behandlung erkennen,
- als informierter, mitverantwortlicher Partner handeln,
- trotz Krankheit «gesund» sind.

Mein Ansatz für Ihre Gesundheit

Chronische Krankheiten sind Krisen, die auf unterschiedliche Art und Weisen bewältigt werden können. Ich gehe von der Erkenntnis aus, dass Veränderung nur bei jedem Einzelnen selbst stattfindet. Jeder Mensch hat Fähigkeiten und Ressourcen, mit Lebenskrisen umzugehen und Lernerfahrungen zu machen.

In Einzel-Coachings und Workshops möchte ich

- Menschen ermutigen, die eigenen Stärken und Ressourcen zu erkennen und anzuwenden,
- Impulse vermitteln, einen Weg zum Umgang mit einer Krankheit zu finden, der mitgestaltet und nicht bloss von aussen bestimmt ist.

