

Rheinfelder Pflege-Symposium

SCHÖNE SELBSTFÜRSORGE

Donnerstag, 12. November 2026 | 12.45–16.30 Uhr

HOTEL SCHÜTZEN RHEINFELDEN

Bahnhofstrasse 19, 4310 Rheinfelden

KLINIK SCHÜTZEN RHEINFELDEN

Psychosomatik | Psychiatrie | Psychotherapie

Bahnhofstrasse 19, 4310 Rheinfelden

T 061 836 24 39 | tagungssekretariat@klinikschuetzen.ch

SCHÜTZEN RHEINFELDEN KLINIK & HOTELS



LIEBE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN

Schöne Selbstfürsorge

In einer Gesellschaft, die von Selbstoptimierung und dem Streben nach Perfektion geprägt ist, richten wir in diesem Jahr den Blick bewusst auf eine zentrale Aufgabe der psychiatrischen Pflege: die Förderung der Selbstfürsorge. Wie gelingt es, Patientinnen und Patienten achtsam und zielführend zu begleiten – im Spannungsfeld zwischen Body-Positivity, Selbstakzeptanz und dem nächsten Social-Media-Post?

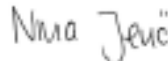
Wir laden dazu ein, innezuhalten, zu reflektieren und neue Perspektiven für eine zeitgemässe, professionelle Begleitung zu entdecken. Wir freuen uns auf die Beleuchtung dieser Themen durch unsere Referenten und Referentinnen aus wissenschaftlicher und praktischer Sicht und anschliessenden angeregten Diskussionen nach den Referaten und in den Workshops. Auf Ihre Teilnahme freuen wir uns.

Herzliche Grüsse



Fiona Siegenthaler, MAS BFH

Dipl. Pflegefachfrau, Leiterin Fachentwicklung Pflege, Klinik Schützen Rheinfelden



Nina Jenö

Leiterin Pflege, Mitglied der Klinikleitung, Klinik Schützen Rheinfelden

REFERENTINNEN

RUTH AHRENS, MScN

Lehrbeauftragte der Akkon Hochschule für Humanwissenschaften Berlin, Mitherausgeberin und Mitautorin des Buchs «Pflege von Menschen mit Adipositas und Übergewicht».

MAJA LO FASO, MSc

Körperpsychologie & Körperpsychotherapie

MICHAELA HANS

Dipl. Pflegefachfrau für Psychiatrie, DAS in psychiatrischer Gesundheit, Trauma-Therapeutin STA®, Zertifizierte Yoga-Lehrerin

TORSTEN KLEINER

Dipl. Pflegefachmann, langjährige Erfahrung in anthroposophischer Pflege, Methodenverantwortlicher für äussere Anwendungen, Klinik Schützen Rheinfelden

BEAT KURMANN

Dipl. Pflegefachmann, Homöopath, Methodenverantwortlicher für Aromapflege, Klinik Schützen Rheinfelden

CHRISTIAN PFISTER

Co-Präsident Stand by You Schweiz

LAURA REGLI

Co-Präsidentin Stand by You Schweiz

12.45	Eintreffen, Registrierung, Apéro riche im Restaurant Schützen
13.30	Begrüssung Fiona Siegenthaler
13.40–14.10	Wenn das Gewicht auf der Seele liegt – mit Selbstfürsorge zu mehr Balance Ruth Ahrens, MScN. Adipositas ist eine chronische Erkrankung – keine Folge von Willensschwäche. Sie betrifft Körper und Psyche gleichermassen. Psychische Risikofaktoren können Entstehung und Aufrechterhaltung begünstigen. Häufig gehen Stress, Scham und Schuldgefühle damit einher und schwächen das Selbstwertgefühl. Selbstfürsorge hilft, eigene Bedürfnisse zu erkennen, den Körper zu verstehen und achtsam mit der eigenen Gesundheit umzugehen.
14.10–14.40	Hoffnung – die Uressenz der Seele. Ein entscheidender Faktor für Resilienz und Genesung. Michaela Hans. Hoffnung vermitteln im Pflegeprozess ermöglicht Pflegenden ein weites und kreatives Interventionsspektrum in der selbstständigen Arbeit mit den Patientinnen und Patienten.
14.40–15.10	Selbstfürsorge von jungen Angehörigen – Wegschauen bringt Not und Leid Christian Pfister. Junge Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen leisten Enormes. Gross ist indes auch ihre Not. Eine Studie von Stand by You Schweiz zeigt: Rund ein Viertel der Schweizer Bevölkerung über 18 Jahren berichtet, während der Kindheit und Jugend eine Person in der Familie gehabt zu haben, die mit psychischen Erkrankungen zu kämpfen hatte. Die Studie ist auch ein Plädoyer für ein Versorgungssystem, das junge Angehörige früh wahrnimmt, ernst nimmt und begleitet – und so auf Prävention im wirksamsten Sinne setzt.
15.10–15.40	Pause mit Kaffee und Kuchen
15.45–16.30	Workshops
Workshop 1	Die Last der Gewichtsstigmatisierung: wie können wir Betroffene unterstützen? Ruth Ahrens, MScN. Adipositas ist eine chronische Erkrankung, für die Betroffenen häufig zu Unrecht Schuld zugeschrieben wird. Abwertende und diskriminierende Haltungen führen zu sozialer Stigmatisierung. Die Folgen können gravierend sein – von sozialem Rückzug bis hin zu psychischen Erkrankungen. Im Workshop erarbeiten wir praxisnahe Strategien, wie Fachpersonen Betroffene im Umgang mit Stigmatisierung und Diskriminierung wirksam unterstützen können.
Workshop 2	Praktische Tools zur Hoffnungsvermittlung Michaela Hans. Im Workshop gibt es die Möglichkeit mit evidenten Instrumenten den Stand der Hoffnung einzuschätzen, Hoffungsparameter mit gezielten Kommunikationstechniken zu erarbeiten, sowie eigene Hoffnungsskills zu finden.

Workshop 3	Holistische Selbstwirksamkeit bei Stress und Trauma Maja Lo Faso, MSc. Wir unterscheiden zwischen Alltagsstress und Trauma und explorieren Ansätze, um Stressoren abzubauen. Dabei gehen wir holistisch vor und thematisieren die affektiv-physiologische, kognitive und soziale Ebene, beziehen also Körper, Emotionen, Geist und Beziehungsgestaltung mit ein. Du erlernst auf jeder Ebene alltagstaugliche Praxisansätze kennen, untermauert mit Grundlagenwissen zum Thema.
Workshop 4	Damit Angehörige nicht selbst zu Patienten werden – Selbstfürsorge in der Angehörigenbegleitung Laura Regli. Angehörigenarbeit bewegt sich zwischen Unterstützung und Abgrenzung. Im Workshop tauschen wir Erfahrungen aus, verbinden Fach- und Angehörigenperspektiven und entwickeln praxisnahe Ideen, um Selbstfürsorge zu stärken und Überforderung früh zu erkennen.
Workshop 5	Selbstfürsorge und komplementärmedizinische Pflege Beat Kurmann, Torsten Kleiner. Erlebnisorientiert werden in diesem Workshop Einblicke in die Vielfalt der Pflegemethoden aus dem Bereich Aromapflege und äussere Anwendungen gegeben, welche in der Klinik Schützen standardmässig implementiert sind.
16.30	Abschluss

Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich.

Via unserem Web-Portal (QR-Code)

Teilnahmegebühr

CHF 50 | für Studierende sowie Mitarbeitende Klinik Schützen Rheinfelden kostenlos

Hier geht's zur Anmeldung 

ANMELDESCHLUSS: 5. November 2026

