

Pflegen – ohne sich selbst zu verlieren

EINLADUNG

.....
Vortragsreihe
für pflegende
Angehörige

Kostenfrei und
ohne Anmeldung!



LANDKREIS
LÜCHOW-DANNENBERG

WIR. LEBEN. HIER.

Pflegen – ohne sich selbst zu verlieren

Pflegende Angehörige leisten Enormes. Oft still, oft selbstverständlich – und häufig auf Kosten der eigenen Kraft, Zeit und Lebensfreude. Diese Veranstaltungsreihe richtet sich an Menschen, die Angehörige pflegen und sich fragen: Wo bleibe eigentlich ich?

Allerlud Lüchow
Berliner Str. 5

● Di | 17.03.26 | 10-12 Uhr

Stark sein heißt nicht, alles allein schaffen

Mentale Stärkung & Entlastung

- Wo bekomme ich Unterstützung
- Wie schaffe ich mir Freiräume ohne schlechtes Gewissen
- Warum Hilfe annehmen kein Scheitern ist

● Di | 24.03.26 | 10-12 Uhr

Du bist mehr als die Pflege

Resilienz entwickeln & dich selbst bewahren

- Wie bleibe ich stabil in Dauerbelastung
- Eigene Bedürfnisse ernst nehmen
- Grenzen setzen, ohne zu verhärten

● Di | 31.03.26 | 10-12 Uhr

Warum tue ich mir das an – und warum vielleicht trotzdem?

Innere Motivation & bewusste Entscheidungen

- Warum pflege ich – Liebe, Pflicht, Schuld
- Welchen Preis zahle ich
- Was hält mich – was kostet es mich
- Wo sind meine persönlichen Grenzen

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Senioren- und
PflegeStützpunkt
Niedersachsen
Lüchow-Dannenberg

DER PARITÄTISCHE
LÜCHOW-DANNENBERG
Selbsthilfekontaktstelle



Kontakt: Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen (SPN)
Lüchow-Dannenberg | Königsberger Straße 10 | 29439 Lüchow
Telefon 05841 120-212 | seniorenbuero@luechow-dannenberg.de