

„Auch der stärkste Mensch  
braucht manchmal einen Ort,  
an dem er nichts muss – nur sein darf.“

Wir treffen uns jeden 1. und 3. Montag im Monat  
um 18:30 Uhr in der Badestraße 1, 29439 Lüchow.

Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V.  
Kreisverband Lüchow-Dannenberg  
Ansprechpartnerin: Sina Strauchmann  
Rosenstraße 19 - 29439 Lüchow

Mobil: 0171 / 2048517 - Tel.: 05841/ 9747377  
E-Mail: [sina.strauchmann@paritaetischer](mailto:sina.strauchmann@paritaetischer)

# Raum für mich

Ein Ort für Menschen, die viel zu tragen haben  
und sich selbst nicht vergessen wollen.

Du bist jemand, der für andere da ist.  
Du spürst viel, manchmal zu viel.  
Du möchtest helfen, durchhalten, stark sein...

und stellst dir die Frage:

**Wann bin ich eigentlich noch ich?**

Raum für mich ist eine Selbsthilfegruppe  
für Menschen, die zwischen Nähe,  
Verantwortung und Erschöpfung leben -  
und sich selbst wieder spüren möchten.

