

## Termine 2024

An folgenden Donnerstagen jeweils von  
17 bis 19 Uhr:

- 11. Januar
- 8. Februar
- 14. März
- 11. April
- 16. Mai
- 13. Juni
- 11. Juli
- 8. August
- 12. September
- 10. Oktober
- 14. November
- 12. Dezember

## Ort

**Evangelische Markusgemeinde**  
Hübschstraße 8  
76135 Karlsruhe

**Haltestelle**  
Hübschstraße und Yorckstraße

## Ihre Ansprechpartnerin

Jutta Scheele-Schäfer  
Dozentin für Pflegeberufe, Gestaltberaterin  
Telefon: 0721 854995  
E-Mail: [jutta.scheele-schaefer@t-online.de](mailto:jutta.scheele-schaefer@t-online.de)

## Anmeldungen bitte an

**Stadt Karlsruhe**  
**Pflegestützpunkt**

Dana Buchwald  
Ernst-Frey-Straße 10, 76135 Karlsruhe  
Telefon: 0721 133-3860  
E-Mail: [pflegeberatung3@sjb.karlsruhe.de](mailto:pflegeberatung3@sjb.karlsruhe.de)

## Das Faltblatt ist erhältlich bei

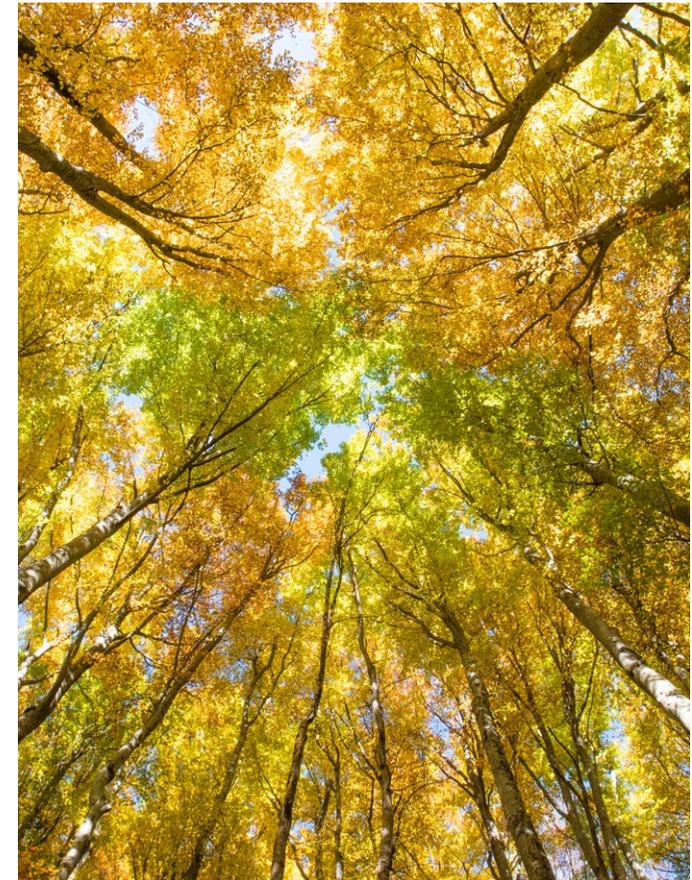
**Stadt Karlsruhe**  
**Sozial- und Jugendbehörde**

Rathaus an der Alb  
Ernst-Frey-Straße 10, 76135 Karlsruhe  
Telefon: 0721 133-5022  
E-Mail: [seniorenbuero@sjb.karlsruhe.de](mailto:seniorenbuero@sjb.karlsruhe.de)  
Internet: [www.karlsruhe.de/pflege](http://www.karlsruhe.de/pflege)

## Öffnungszeiten Infotheke:

Montag bis Mittwoch 8 bis 15:30 Uhr,  
Donnerstag 8 bis 17 Uhr,  
Freitag 8 bis 13 Uhr

# Herzliche Einladung zur Gesprächsgruppe für pflegende An- und Zugehörige



## Für wen ist das Angebot?

Gehören Sie auch zu den Menschen, die Sorgearbeit leisten und Verantwortung für eine nahestehende Person übernehmen?

Versorgen Sie Ihre hilfebedürftige Mutter, Partnerin, Schwester, Tochter, Freundin, ...? Betreuen Sie Ihren pflegebedürftigen Vater, Ehemann, Bruder, Freund, ... zuhause? Aus der Nähe oder aus der Ferne? Sorgen Sie sich um einen nahestehenden Menschen im Pflegeheim?

Fühlen Sie sich manchmal angestrengt, überfordert oder fremdbestimmt?

Kennen Sie Gefühle wie Selbstzweifel, Schuldgefühle oder Traurigkeit?

Haben Sie körperliche Beschwerden?

Ist diese Verantwortung manchmal zu groß?

**Dann sind Sie in unserer Gesprächsgruppe genau richtig!**

Die offene Gesprächsgruppe für pflegende An- und Zugehörige bietet Ihnen Gelegenheit, sich über Ihre Erfahrungen und Gefühle auszutauschen. Sie hören in der Gruppe voneinander, wie andere in ähnlichen Situationen zurechtkommen und wie Sie ihre eigenen Handlungsmöglichkeiten erweitern können.

Das Gefühl, nicht allein zu sein und zu wissen, anderen geht es ähnlich, stärkt die eigene Position im Umgang mit Belastungen.



## Mögliche Themen in der Gruppe sind:

- Meine veränderte Rolle als Pflegende\*r eines nahestehenden Menschen
- Bestätigung und Wertschätzung
- Hilfen annehmen? Um Hilfe bitten? Gar nicht so einfach!
- Entlastungen und Belastungen

Gerne können Sie auch eigene Themenwünsche einbringen.

Es besteht für Sie keine Verpflichtung zur regelmäßigen Teilnahme.

**Unterstützt aus Mitteln der gesetzlichen Pflegeversicherung**