Termine 2026

Monatlich donnerstags von 17 bis 19 Uhr:

- 12. Februar
- 12. März
- 09. April
- 7. Mai
- 11. Juni
- 9. Juli
- 13. August
- 10. September
- 8. Oktober
- 12. November
- 10. 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

Anmeldungen bitte an

Stadt Karlsruhe
Pflegestützpunkt

Dana Buchwald
Ernst-Frey-Straße 10, 76135 Karlsruhe
Telefon: 0721 133-3860
E-Mail: 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
Internet: www.karlsruhe.de/pflege

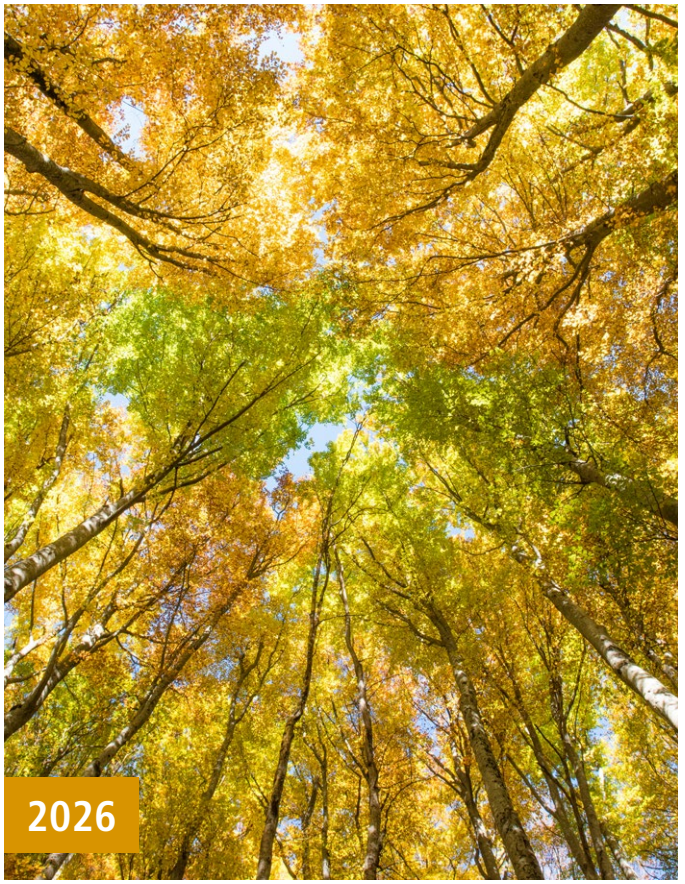
Öffnungszeiten Infotheke:

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

© Stadt Karlsruhe | Layout: Vorreiter | Titelbild: Wolfilser/stock.adobe.com, Bild innen: Pixel Shot/stock.adobe.com | Druck: Rathausdruckerei, Recyclingpapier | Stand: Januar 2026

Stadt Karlsruhe
Sozial- und Jugendbehörde – Stadtteilkoordination und Seniorenbüro

Herzliche Einladung zur Gesprächsgruppe für pflegende An- und Zugehörige



PFLEGE STÜTZPUNKT STADT KARLSRUHE

Karlsruhe

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