

REISE für ehemals pflegende Angehörige aus dem Landkreis Tübingen 10. - 14. Dezember 2025 nach Bad Urach

gemeinsam zurückblicken – Dank erfahren – gestärkt weitergehen

Die Pflege eines Menschen prägt den Alltag von Angehörigen, fordert körperlich und seelisch heraus, verlangt die Bereitschaft, Unterstützung von außen anzunehmen und schließt Abschiede bereits zu Lebzeiten mit ein. Angehörige übernehmen Verantwortung, die aber auch getragen sein will.

Eine Würdigung dieses großen, meist kaum gesehenen Engagements liegt den Begleiterinnen dieser Reise sehr am Herzen. Deshalb ist es ihnen ein Anliegen, ehemals pflegende Angehörige zusammenzubringen und ihnen einen Rahmen zu bieten, gemeinsam auf die vergangene Pflegezeit, die eigene Trauer und die aktuelle Lebenssituation zu blicken. Dabei spielt es keine Rolle, wie lange der Verlust schon zurückliegt. Es braucht jedoch die Bereitschaft, in einer Gruppe über die gemachten Erfahrungen und individuellen Erinnerungen nachdenken und sprechen zu wollen.

Für die **Gesprächsrunden** sind folgende Themen vorgesehen:

- Wie hat sich über die Zeit unsere Beziehung verändert?
- Wie haben die Menschen in meinem Umfeld auf die Pflegesituation reagiert?
- Welche Entscheidungen mussten getroffen werden?
- Wenn meine Trauer sprechen könnte, was würde sie über diese Zeit erzählen?
- Wie sehen meine nächsten Schritte aus?

Gern sind wir für weitere Themenwünsche offen.

Ebenso besteht während der Reise die **Möglichkeit für Einzelgespräche** mit den Begleiterinnen. Diese sind:

Ulrike Traub

Sozialpädagogin und Supervisorin,
Leiterin von online-Gesprächskreisen für ehemals pflegende Angehörige, aus Singen

Melanie Liebsch

Angehörige, Moderatorin verschiedener Selbsthilfegruppen für (junge) Angehörige von Menschen mit Demenz, aus Stuttgart

Tanja Helff

Entspannungstrainerin mit Zusatzausbildung in ganzheitlicher Energiearbeit, aus Singen.

Im Hintergrund unterstützt uns Doris Kuttruff, Sozialpädagogin und Schulasistenz, Kursleitung Stufen des Lebens, aus Ehningen.

Die Reise für ehemals pflegende Angehörige ist für zwölf Teilnehmende geplant.

Neben den genannten Gesprächsrunden wird es **tägliche Angebote** außerhalb des Tagungshauses (Stadtführung, Konzert- und Restaurantbesuch, o.ä.) geben; ebenso Zeit zur freien Verfügung, einen Vortrag zum Thema Selbstfürsorge und Impulse für den Tag. Wer möchte, darf sich gern auch von der vorweihnachtlichen Atmosphäre in und um das Tagungshaus herum berühren lassen.

„Das **Stift Urach** ist ein Haus gelebter Gastfreundschaft. Sie tagen an einem Ort mit langer Tradition, geprägt von einer angenehmen Atmosphäre aus Ruhe und Konzentration. Schwäbisch-heimisch-frisch lautet unsere kulinarische Devise.“ Diese so auf der Homepage unserer Ferienunterkunft (www.stifturach.de) beschriebenen Eigenschaften können wir aus eigener Erfahrung bestätigen und freuen uns daher sehr auf die Zeit dort mit Ihnen.

Ehrenamtliches Engagement sowie die finanzielle und ideelle Unterstützung aller KooperationspartnerInnen machen diese Reise für ehemals pflegende Angehörige erst möglich.

Daher liegen die **Kosten pro Person** für die Unterkunft im Einzelzimmer im Stift Urach, die Verpflegung (4x Frühstück, 4x Mittagessen, 4x Kaffee/Tee und Gebäck, 4x Abendessen, inklusive der vom Tagungshaus gereichten Getränke sowie ein Lunchpaket für die Reise), die fachliche Begleitung, Einzelgespräche nach Absprache, Entspannungsangebote (einzeln und in der Gruppe), Vortrag, eine Stadtführung und einen Konzertbesuch o.ä. bei nur **475 Euro**.

Kontakt & Anmeldung

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ulrike Traub, bei der Sie sich ab sofort auch für diese Reise anmelden können:

Ulrike Traub

Praxis für Beratung und Fortbildung

Telefon 07731 - 51395
E-Mail ulrike.traub@ulriketraub.de
Homepage www.ulriketraub.de
Postadresse Finkenschlagweg 12, 78224 Singen

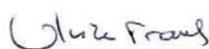


Wir freuen uns, wenn Sie sich für dieses Angebot interessieren und Kontakt aufnehmen,



Michael Lucke

Projektträger / 1.Vorsitzender
Kreisseniorerrat Tübingen e.V.



Ulrike Traub

Veranstalterin
Praxis für Beratung und Fortbildung

KooperationspartnerIn



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz



Anmeldebogen

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Reise für ehemals pflegende Angehörige vom 10. bis 14. Dezember 2025 nach Bad Urach an und überweise meine Reisekosten in Höhe von 475 € nach Erhalt der Teilnahmebestätigung.

Name: _____

Adresse: _____

Geburtsdatum: _____

Erreichbar Telefon Nummer Festnetz: _____

Telefon Nummer Mobil: _____

E-Mail Adresse: _____

Wen haben Sie gepflegt? _____

Wie lange dauerte die Pflegezeit? _____

Wann ist die Ihnen nahestehende, pflegebedürftige Person gestorben? _____

Welche Wünsche und Hoffnungen verbinden Sie mit Ihrer Teilnahme an dieser Reise? _____

Gibt es etwas, was während der Reise beachtet werden soll, z.B. eine Allergie, Nahrungsmittelunverträglichkeit? _____

Ort, Datum

Unterschrift