

## REISE für ehemals pflegende Angehörige

aus dem Landkreis Konstanz vom

**13. - 17. Dezember 2023 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 drei 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

**Doris Kuttruff**

Sozialpädagogin und Schulassistentin,  
Kursleiterin Stufen des Lebens, aus Ehningen, geboren in Singen

**Christian Heinze-Tydecks**

Coach und Mediator, Leiter der Notfallseelsorge im Kirchenkreis Jülich, aus Geilenkirchen.

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 Resilienz 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](http://www.stifturach.de)) beschriebenen Eigenschaften können wir aus eigener Erfahrung bestätigen und freuen uns daher sehr auf die Zeit dort mit Ihnen.

Ehrenamtliches Engagement, finanzielle und ideelle Unterstützung von Privatpersonen und Trägern der stationären Altenhilfe sowie von ambulanten Diensten machen diese Reise für ehemals pflegende Angehörige aus dem Landkreis Konstanz erst möglich.

Daher liegen die **Kosten pro Person** für die Hin- und Rückfahrt im Reisebus, die Unterkunft im Einzelzimmer im Stift Urach, die Verpflegung (4x Frühstück, 3x Mittagessen, 4x Kaffee/Tee und Kuchen, 3x Abendessen, inklusive der vom Tagungshaus gereichten Getränke sowie für die Reise jeweils ein Lunchpaket), die fachliche Begleitung, Einzelgespräche nach Absprache, Vortrag, eine Stadtführung und einen Konzertbesuch o.ä. bei nur 475 Euro.

### Information & 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](mailto:ulrike.traub@ulriketraub.de)

Homepage [www.ulriketraub.de](http://www.ulriketraub.de)

Ich freue mich, wenn Sie sich für dieses Angebot interessieren und Kontakt zu mir aufnehmen,

*Ulrike Traub*

Mit freundlicher Unterstützung von



Seniorenzentrum Michael-Herler-Heim

caritasaltenhilfe  
für die Region Konstanz



Sozialstation  
St. Radolt gGmbH