

1. Termin  
6. Dezember 2023  
19:00–20:30



## Digitale Selbsthilfegruppe für alle pflegende Angehörige

jeden 1. Mittwoch im Monat, online,  
über Zoom, kostenlos

*In einem Moment läuft das Leben  
rund und im nächsten Augenblick  
ist alles anders, wenn eine  
Pflegesituation entsteht.*

### Anmeldung und Teilnahme an der Selbsthilfegruppe

**Zuhören, sich mitteilen dürfen,  
Erfahrungen austauschen. Alles kann  
besprochen werden, aber nichts muss.**

Die Selbsthilfegruppe findet online über  
Zoom statt. Die Teilnahme ist kostenlos und  
nicht mit einer *wir pflegen* Mitgliedschaft  
verbunden. Einen Zugangslink erhalten Sie  
nach Ihrer Anmeldung unter:

➤ [selbsthilfe@nds.wir-pflegen.net](mailto:selbsthilfe@nds.wir-pflegen.net)

An alle pflegenden Angehörigen,

wenn eine Pflegesituation entsteht, ändert sich das Leben  
der Familienmitglieder und Angehörigen unmittelbar.  
Die Rolle der pflegenden Angehörigen kann anstrengend  
und zermürend sein. Dies kann eine psychische und  
körperliche Belastung darstellen.

Dann ist es gut, wenn jemand zuhört, der vielleicht das  
Gleiche oder Ähnliches erlebt oder erlebt hat. Andere  
Betroffene haben vielleicht schon Erfahrungen gemacht  
und geben daraufhin Ideen oder Anregungen weiter.  
Dafür wollen wir mit der Selbsthilfegruppe einen Rah-  
men schaffen.

Der neu gegründete Landesverein *wir pflegen Niedersach-  
sen* lädt Sie herzlich zu den Treffen ein. Wir freuen uns  
auf einen gelungenen, gemeinsam Austausch mit Ihnen.

[wir-pflegen.net/niedersachsen](http://wir-pflegen.net/niedersachsen)