wir pflegen!

Interessenvertretung und Selbsthilfe
pflegender Angehöriger
in Nordrhein-Westfalen e.V.

Impulstag für pflegende Angehörige

Neue Kraft schöpfen und auch an sich selbst denken

21. November 2026
14:30 – 17:30 Uhr

Wer einen Angehörigen pflegt, stellt die eigenen Bedürfnisse oft hinten an. Doch woher kommt die Kraft, wenn der Pflegealltag so viel Energie kostet? Unser Impulstag lädt dazu ein, die eigenen Kraftquellen zu entdecken und sich selbst mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Marta Hoch 2, Goebenstraße 4/10, 32052 Herford

wir pflegen!
Interessenvertretung und Selbsthilfe
pflegender Angehöriger
in Nordrhein-Westfalen e.V.

Graf-Adolf-Straße 41
40210 Düsseldorf . Fon 0173.695 5756
Mail: kontakt@wir-pflegen.nrw
www.wir-pflegen.nrw

Energiefass

Das Energiefass symbolisiert unsere persönlichen Kraftreserven. Wir betrachten, was uns im Alltag Energie raubt (Sorgen, Pflegebelastung, Zeitdruck, Schuldgefühle) und was uns neue Kraft schenkt (Erholung, Bewegung, Freude, soziale Kontakte). Denn wer für andere da sein möchte, muss auch gut für sich selbst sorgen.

Erholung ohne Schuldgefühle

Verschiedene Übungen laden dazu ein, liebevoller und verständnisvoller mit sich selbst umzugehen und die eigenen Schuldgefühle anzuerkennen und zu lindern. Diese Methoden helfen dabei, belastende Gedanken los-, den inneren Kritiker leiser werden zu lassen und die eigenen Bedürfnisse wieder wahrzunehmen. Schritt für Schritt darf die Erkenntnis wachsen, dass man nicht alles allein schaffen muss, sich Pausen erlauben darf und auch als pflegender Angehöriger ein Recht auf ein eigenes Leben, Erholung und Freude hat.

Programm

Samstag, 21. November 2026

14:30 Uhr Ankommen und Stehkaffee

15:00 Uhr Begrüßung
Selbsthilfe und Interessenvertretung für pflegende Angehörige in OWL
Andrea Haack, wir pflegen NRW e.V.

15:15 Uhr Energiefass
Mark Nölting, Coaching Mark Nölting

15:45 Uhr Erholung ohne Schuldgefühle
Mark Nölting, Coaching Mark Nölting

17:30 Uhr Ende der Veranstaltung

Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenfrei.
Anmeldung bitte unter:
www.wir-pflegen.nrw/aktuelles/termine/impulstag-herford

Veranstalter: *wir pflegen NRW e.V.*
Als Interessenvertretung und Selbsthilfeorganisation pflegender Angehöriger setzen wir uns für mehr Wertschätzung, Unterstützung und Entlastung in der häuslichen Pflege ein und machen ihre Stimme in Politik und Gesellschaft hörbar.

Referent: Mark Nölting
Gesundheitscoach, Resilienz- & Sportmentaltrainer aus Hiddenhausen