

# Für alle gesorgt - auch für mich?

Selbstfürsorge für Eltern von  
Kindern mit Handicap

Online-Austausch

## Termine

- 10. Oktober 2024
- 24. Oktober 2024
- 7. November 2024

jeweils Donnerstag  
von 20 bis 22 Uhr

## Herzliche Einladung

zu einem kostenfreien Angebot für  
Eltern mit besonderen Kindern



# Für alle gesorgt – auch für mich?

Online-Austausch für Eltern von  
Kindern mit Handicap

Informationen und  
Anmeldung:

<https://familien-pastoral.de/eltern-kind.html>

Eltern zu sein, ist eine der größten Herausforderungen im Leben. Wenn ein Kind mit besonderen Bedürfnissen dazukommt, wird der Alltag in der Familie noch komplexer. Schnell geraten die schönen Momente aus dem Fokus und die Bedürfnisse der Eltern rücken in den Hintergrund. Wir haben schon die Erfahrung gemacht: „Ich kann langfristig nur dann gut für meine Familie sorgen, wenn es mir selbst gut geht!“ – Und wie komme ich dahin?

Wir laden an drei Abenden – **10. Oktober, 24. Oktober und 7. November** – jeweils Donnerstag von 20 bis 22 Uhr – ein, gemeinsam über diese Frage nachzudenken.

1. Abend: Ich nehme mich und meine Bedürfnisse in den Blick.
2. Abend: Ich lenke meinem Blick auf das Gelingende und schaffe Rahmenbedingungen für Oasen.
3. Abend: Ich Sorge freundlich, aber fest, für mich.

Nach einem kurzen Impuls ist Zeit für Rückfragen, Austausch, Gespräche.

Auf ein Kennenlernen freuen sich,  
Annette Brandner und Jutta Friedmann

*Seelsorgerinnen  
bei Menschen mit Behinderung*

**Jutta Friedmann**

jutta.friedmann@drs.de, 07141-2520717  
Dekanat Ludwigsburg

**Annette Brandner**

annette.brandner@drs.de, 0176-54020813  
Dekanat Heidenheim

