

## Projekt STARKE FRAUEN - STARKES LAND

Familie, landwirtschaftlicher Betrieb und persönliche Herausforderungen - nur mit viel Power und aus eigener Überzeugung können Sie als Bäuerin / Unternehmerin das alles bewältigen. Sie wechseln ständig von einer Rolle zur anderen, von der Unternehmerin zur Partnerin, von der (pflegenden?) (Schwieger-) Tochter zur fürsorglichen Mutter, und, und, und: Immer balancieren Sie auf dem Grat zwischen dem Erfüllen von sozialen und wirtschaftlichen Aufgaben und persönlicher Überlastung.

Unterstützung bietet das Projekt STARKE FRAUEN - STARKES LAND. Mit Veranstaltungen zu unterschiedlichen ökonomischen und sozialen Fragestellungen will es Bäuerinnen und Unternehmerinnen im ländlichen Raum stärken. Der Austausch mit Frauen in ähnlicher Lebenssituation ermöglicht Kontakte und soll dabei helfen den vielschichtigen Alltag zu meistern.

Gefördert  
durch



**Baden-Württemberg**  
**Ministerium für Ernährung,**  
**Ländlichen Raum und Verbraucherschutz**

Bild von AstralEmber auf pixabay.com



*Folgen Sie uns auf Facebook & Instagram!*

**Bildungs- und Sozialwerk des  
LandFrauenverbandes Südbaden e. V.**

Merzhauser Straße 111, 79100 Freiburg  
Telefon 0761 / 27133 500  
E-Mail [landfrauenverband@ifvs.de](mailto:landfrauenverband@ifvs.de)  
[www.landfrauenverband-suedbaden.de](http://www.landfrauenverband-suedbaden.de)



## STARKE FRAUEN - STARKES LAND

**Von der Herausforderung zur Stärke:  
Umgang mit schwierigen Lebenssituationen**

12.03.2026 (Do) in 79856 Hinterzarten

17.03.2026 (Di) in 79283 Bollschweil

[www.landfrauenverband-suedbaden.de](http://www.landfrauenverband-suedbaden.de)

## Fachtagung STARKE FRAUEN - STARKES LAND

### Von der Herausforderung zur Stärke: Umgang mit schwierigen Lebenssituationen

Das Leben hält manchmal Herausforderungen bereit, die uns an unsere Grenzen bringen. Themen wie Trauer, Einsamkeit, Suchtprobleme oder gar Suizidgedanken können tief verunsichern, besonders wenn sie im eigenen (näheren oder weiteren) Umfeld auftreten. Wir möchten Sie in dieser Situation nicht allein lassen, sondern Ihnen Wissen und Stärkung an die Hand geben – damit Sie ermutigt, gestärkt und handlungsfähig aus schwierigen Situationen hervorgehen.

#### Inhalte

- **Wissenswertes**

Wir vermitteln Ihnen fundierte Informationen zu den genannten schwierigen Themen.

- **Haltung finden**

Es geht darum, wie Sie eine gute und gesunde Haltung entwickeln, wenn Sie mit solchen Herausforderungen konfrontiert sind.

- **Abgrenzung und Selbstfürsorge**

Lernen Sie, wie Sie sich selbst schützen und klare Grenzen setzen können, ohne die Empathie zu verlieren.

- **Möglichkeiten kennen**

Wir zeigen Ihnen auf, welche Unterstützungs- und Hilfsangebote zur Verfügung stehen.

#### Referentin

**Nicole Buchholz**, Dipl. Theol., Management in NPOs  
M.A., Syst. Coach

## Programm

09:30	Begrüßung <i>LandFrauenverband Südbaden</i>
10:00	<b>Wissenswertes</b> <b>Verständnis für andere</b> <i>Nicole Buchholz</i>
12:30	Mittagspause
14:00	<b>Handlungssicherheit</b> <b>Unterstützungs- und Hilfsangebote</b> <i>Nicole Buchholz</i>
16:00	Abschluss und gegenseitiges Feedback
16:30	Veranstaltungsende

#### Termine und Orte

12.03.2026 (Do) von 09:30 bis 16:30 Uhr

Kurhaus, 79856 Hinterzarten

17.03.2026 (Di) von 09:30 bis 16:30 Uhr

Bildungshaus Kloster St. Ulrich, 79283 Bollschweil

#### Kosten

20 € für Mitglieder im LandFrauenverband Südbaden

25 € für Nichtmitglieder

*inklusive Tagungsverpflegung*

*Parkgebühr Hinterzarten: 8 €*

#### Online-Anmeldung

bis spätestens 22.02.2026

mit dem QR-Code geht's  
direkt zur Anmeldung

oder über unsere Website

