



Programmheft

Care[↑]
UpNow

24. – 25.03.2026 in Hamburg

Wir sind die, die bleiben und was bewegen.

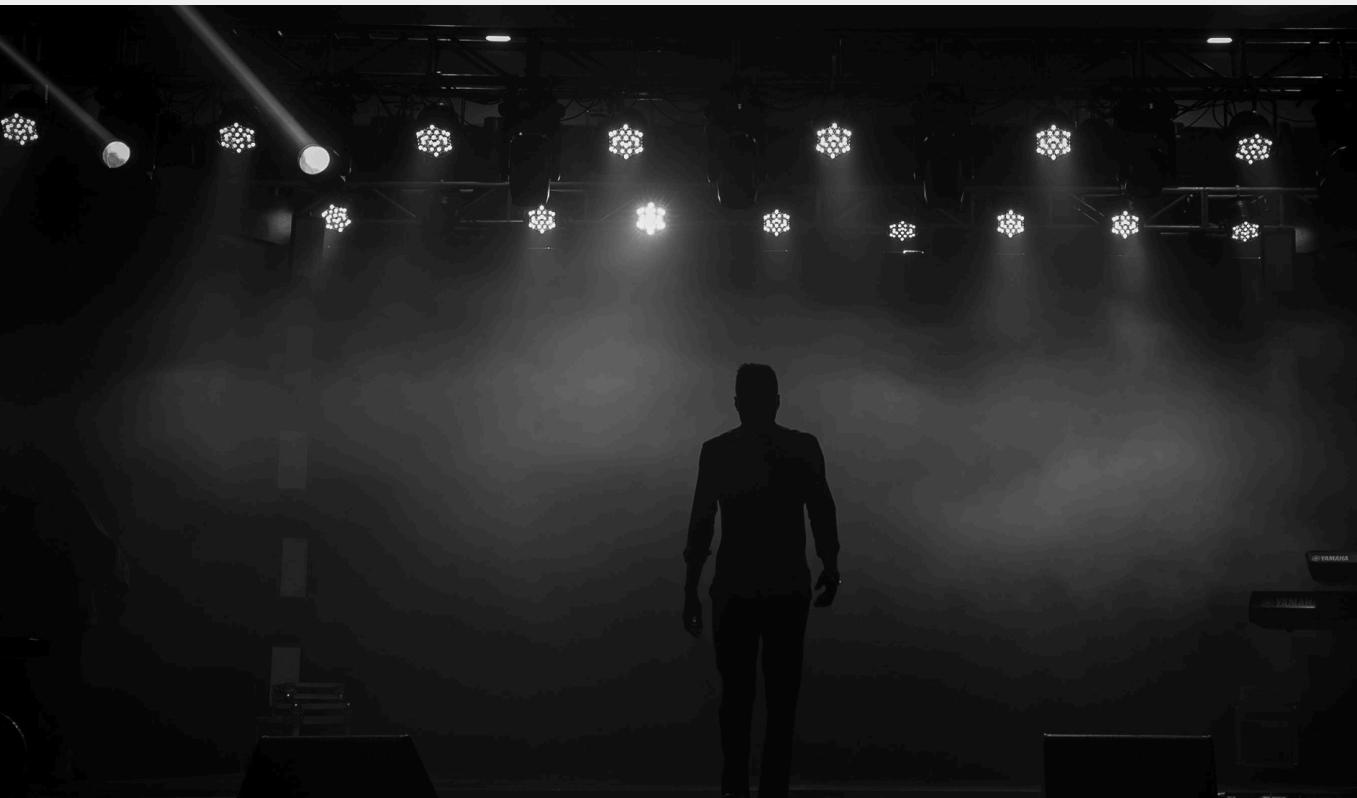




Das Movement für die Pflege von morgen

Mit **CARE UP NOW** Care Up Now entsteht ein neuer Raum für Pflegefachkräfte, Auszubildende, Quereinsteigende und Nachwuchsführungskräfte ohne Titel. Es geht um Empowerment statt PowerPoint, um Teilhabe statt Tagesordnung. Um eine Bühne, auf der die Menschen stehen, um die es wirklich geht. Für mehr Bindung und eine klare Haltung.

Wir glauben daran, dass junge Menschen in der Pflege mehr Bühne brauchen. Mehr Raum, mehr Gehör und die Freiheit, Zukunft nicht nur zu diskutieren, sondern sie wirklich mitzugestalten.



Vorwort

Schön, dass du dieses Programm in den Händen hältst und damit Teil einer Bewegung wirst. Egal, ob du aktiv mitdenkst oder einfach neugierig blätterst. Du bist jetzt ein Stück davon, dass sich in der Pflege etwas bewegt.

Wer wir sind.

Tanja Ehret: Die Netzwerkerin mit einem unvergleichlichen Gespür für Chancen, Verbindungen und gute Gespräche. Sie bringt Menschen zusammen, die sonst nie am selben Tisch sitzen würden und öffnet Türen, hinter denen Veränderung möglich wird.

Katja Lohmann: Geschäftsführerin, Expertin in der Pflege und echte Praxisstimme. Sie kennt die Realität in Einrichtungen, weiß, wo junge Menschen oft ausgebremst werden und wo genau ihr Potenzial liegt, wenn man es früh erkennt und ernst nimmt.

Sarah Liedtke: Trainerin, Moderatorin und Impulsgeberin für Generationen in der Pflege. Mit frischen Formaten, Workshops und viel Neugier schafft sie Räume, in denen aus Ideen Mut wird und aus Mut Veränderung.

Gemeinsam stehen wir für eine einfache, aber kraftvolle Überzeugung. Veränderung beginnt, wenn junge Menschen nicht nur funktionieren sollen, sondern gestalten dürfen.

Danke,
dass du Teil dieser Bewegung bist!



Katja Lohmann

Tanja Ehret

Sarah Liedtke

Diese Bewegung ist für Dich!


Tag 1: 24.03.2026
Ankommen. Aufatmen. Aufblühen. [Florian Johannsen](#)
[Sarah Liedtke](#)

11:30	Check-in, Snacks & Drinks	Alle
12:00	<u>Hey & Start!</u> (S. 2)	Katja Lohmann / Tanja Ehret / Sarah Liedtke
12:30	„ <u>Wenn du an dich glaubst, bewegt sich was</u> “ (S. 6)	Rachel Rinast (angefragt)/ Constantin Frommann / Julia Förster
13:30	Break & Connect	Alle
13:45	<u>Energy Drop</u> (S. 7)	Christian Benz
13:50	<u>CARE CAMPUS – Teil 1</u> (S. 5)	Alle
14:50	Break & Connect Coffee & Cake	Alle
15:10	<u>Micro Boost</u> (S. 7)	Christian Benz
15:15	<u>Young Voices x Industry</u> (S.8)	Bernd Potthoff/ Tanja Schmager
15:30	<u>CARE CAMPUS – Teil 2</u> (S. 5)	Alle
16:30	Wrap-Up	Katja Lohmann
17:15	Day Close	Alle
19:00	Community Night	Alle

Tag 2: 25.03.2026
Chancen. Lösungen. Zukunft.

08:30	Check-in & Coffee	Alle
09:00	<u>Morning Charge</u> (S. 7)	Christain Benz
09:05	Bingo	Alle
09:30	<u>Respect Zone & Safe Care</u> (S. 7)	Christian Benz / Julia Förster
10:15	<u>CARE CAMPUS – Teil 3</u> (S. 5)	Alle
11:15	Break & Connect	Alle + Christian Benz
11:30	<u>Power Pulse</u> (S. 7)	Christain Benz
11:35	<u>CARE CAMPUS – Teil 4</u> (S. 5)	Alle
12:30	<u>Next Steps & Online-Community</u> (S. 9)	Sarah Liedtke/ Natalie Valentin
12:45	Let's wrap and snap	Alle
13:00	Grap & Go Lunch	Alle



Filip Janiec ist an beiden Tagen als Videograf dabei, und wir freuen uns sehr!
 Er fängt für uns die echten Momente, Emotionen und Highlights von Care Up Now ein, damit dieses Gefühl bleibt, auch lange nach dem Event.

Care Campus: Wo junge Pflege Zukunft gestaltet.

CARE CAMPUS ist der Ort, an dem junge Menschen in der Pflege ihre Stimmen hörbar machen. In Tischgruppen, begleitet von Moderator:inne, entsteht Raum für das, was im Alltag oft untergeht. Mit klaren Fragen, kurzen Reflexionen und offenem Austausch wächst Schritt für Schritt ein Bild davon, was Pflege stärkt und wo Veränderung beginnt.

Aus diesen Impulsen entwickeln die Gruppen eigene „Challenge-Karten“. Kleine, machbare 72-Stunden-Herausforderungen aus vier Kategorien: **Mut, Zukunft, Team und Berufsstolz**. Diese Karten fließen nach dem Event in ein 30-Tage-Challenge-Spiel ein, das die Teilnehmenden in ihren Einrichtungen weiter begleitet können. CARE CAMPUS macht sichtbar, wie viel Kraft entsteht, wenn junge Pflegekräfte Raum bekommen, ihre Ideen zu teilen und gemeinsam Bewegung in die Pflege bringen.



Emily Ardler



Natalie Valentin



Tanja Ehret



Julia Förster



Olga Ennulat



Tim Breite



Beate Beutler



Bernd Potthoff

Wenn du an dich glaubst ..

Wenn du an dich glaubst, bewegt sich was.

Dafür stehen Constantin Frommann, Rachel Rinast und Julia Förster, jede*r auf ganz eigene Weise.

Constantin Frommann, ehemaliger Fußballprofi-Torwart, kennt Momente, in denen Zweifel lauter waren als Motivation. Er zeigt, wie Glauben an sich selbst Türen öffnet, die vorher unsichtbar waren und wie innere Stärke entsteht, wenn man nach Rückschlägen wieder aufsteht.

Rachel Rinast, ehemalige Fußball-Nationalspielerin und Speakerin, macht Mut, die eigene Stimme ernst zu nehmen. Sie spricht darüber, wie viel in Bewegung kommt, wenn man sich nicht kleiner macht, als man ist, sondern den eigenen Weg weitergeht, auch gegen Widerstände.

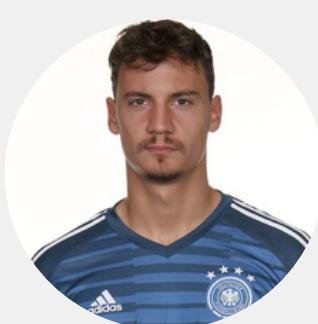
Julia Förster, Pflegefachkraft und auf Instagram eine starke Stimme für die Pflege, bringt die Perspektive aus dem Alltag mit. Sie zeigt ehrlich, wie herausfordernd Pflege sein kann und wie sehr sich etwas verändert, wenn man sich selbst zutraut, Grenzen zu setzen, für sich einzustehen und Haltung zu zeigen.

Gemeinsam steht ihre Botschaft:

Wenn du an dich glaubst, fängt Veränderung an im Sport, in der Pflege, im Team, in Dir.



Julia Förster



Constantin Frommann



Angefragt

Rachel Rinast

Gewaltprävention, die Pflegefachkräfte stärkt

Gewalt in der Pflege hat viele Gesichter von verbalen Übergriffen bis zu körperlicher Nähe, die schnell zu viel werden kann. Für Pflegende bedeutet das, ständig zwischen Empathie, Grenzen und Selbstschutz zu balancieren. Genau an dieser Stelle unterstützt **Christian Benz**. Seit vielen Jahren begleitet er Pflegeeinrichtungen dabei, herausfordernde Situationen früh zu erkennen und sicher damit umzugehen. Sein Impuls zeigt, wie sehr Haltung, Klarheit und Kommunikation darüber entscheiden, ob ein Moment eskaliert oder deeskaliert.

Gemeinsam mit **Julia Förster**, die selbst seit Jahren in der Pflege arbeitet und bereits Gewalt im Arbeitsalltag erlebt hat, bringen die beiden eine authentische, ehrliche Perspektive ein. Julia zeigt, wie sich Situationen anfühlen, was sie mit Pflegenden machen und wie wichtig es ist, Unterstützung, Wissen und klare Strategien an der Seite zu haben.

Zusammen stärken Christian und Julia die Teilnehmenden für einen Pflegealltag, der sicherer, bewusster und respektvoller wird.



Julia Förster



Christian Benz

Wir hören zu, DU sprichst..

Bernd Potthoff und **Tanja Schmager** wollen wissen, was die junge Pflege bewegt. Womit beschäftigen sich junge Menschen wirklich? Sind wir als Industrie auf dem richtigen Weg? Und was entsteht, wenn wir einmal jenseits von Produkten denken?

In dieser Session geht es nicht ums Präsentieren, sondern ums Zuhören. Darum, echte Stimmen einzufangen, neue Blickwinkel zuzulassen und gemeinsam zu verstehen, wie Zusammenarbeit in Zukunft aussehen kann. Antworten, Gedanken und Stimmen werden in diesem Programmpunkt direkt im Publikum durch **Sarah Liedtke** aktiv eingesammelt.



[Bernd Potthoff](#)



[Tanja Schmager](#)



[Sarah Liedtke](#)

Was würdest du verändern?

Care Up Now Online-Community

Die nextGen online Community wird im Januar 2026 von **Natalie Valentin von der Kämmerei Beratung** und **Sarah Liedtke** gegründet, als digitaler Raum für junge Menschen in der Pflege. Sie wird mit dem Event und allen Teilnehmenden verbunden, damit das weitergeht, was beim Campus angestoßen wurde. Austausch, Fragen, Mut, Ideen und Miteinander.

Hier können sich junge Pflegende unabhängig vom oft hektischen Pflegealltag begegnen, ihre Erfahrungen teilen, Fragen stellen und sich gegenseitig stärken. Die Community wird von Sarah Liedtke moderiert und begleitet. Mit kleinen Impulsen, Reflexionsfragen, Austauschformaten und regelmäßigen digitalen Treffen, die Orientierung geben und dranbleiben erleichtern.

So entsteht ein Ort, an dem die Energie von Care Up Now nicht verloren geht, sondern wächst.



[Sarah Liedtke](#)



[Natalie Valentin](#)

Deine Stimme, auch nach unserem Event!





Offizielle Partner



Unternehmen, die an Dich glauben!

Informationen

Fragen zur Anmeldung?

Bei Rückfragen zur Anmeldung wendet euch gerne an:

Tanja Ehret

E-Mail: kommegerne@caretrialog.de

Telefon: 0177 2974276

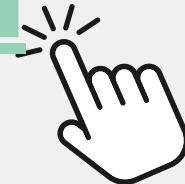
Veranstaltungsort

Eventlocation ElbHof - Hamburg HafenCity

Steinhöft 9

20459 Hamburg

HIER ANMELDEN



Teilnehmerpreis:

Frühbisher bis 31.01.2026 - 249,00 € zzgl. gesetzlicher MwSt -

ab den 01.02.2026 - 299 € zzgl. gesetzlicher MwSt -

Teilnehmerbedingung:

Alle Pflegende bis maximal 5 Jahre Berufserfahrung ohne Titel.

Enthalten:

Übernachtung im EZ inkl. Frühstück,

Getränke und gastronomische Verpflegung

Teilnahme an der Abendveranstaltung am 24. März 2026

Die Anmeldung ist verbindlich, sobald wir sie per E-Mail bestätigt haben. Im Anschluss erhalten Sie eine Rechnung.

*Eine Stornierung ist nicht möglich, Ersatzteilnehmer*innen können selbstverständlich benannt werden.*

Sei dabei! Wir freuen uns auf dich.

