

Verbunden bleiben

Verstehen. Zugang finden. Gut für sich sorgen.

Die eigene Mutter erkennt Sie nicht mehr, Ihr Partner will jeden Abend „nach Hause“, ein Diebstahlsvorwurf steht plötzlich im Raum. An vier Abenden zeigen wir Ihnen, wie Sie Demenz besser verstehen, wieder Zugang finden und dabei gut für sich sorgen.



Gemeinsam haben sie die Bücher „Die Weisheit der Demenz“ und „Verbunden bleiben bei Demenz“ geschrieben.

Hildegard Nachum

Validationsmasterin nach Naomi Feil, begleitet seit vielen Jahren Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen · www.nachum.at

Ulrike Zika

Sozialarbeiterin, Trained Teacher für Mindful Self-Compassion, Trainerin für Selbstfürsorge und Mitgefühl · www.ulrikezika.com

4 Freitage

15.01. - 29.01.

12.02. - 26.02.2027

jeweils 17.30 bis 20.00 Uhr
online über Zoom

Für wen?

Partner*innen, Kinder, Geschwister, Freund*innen und alle, die privat einen nahestehenden Menschen mit Demenz begleiten, ob zu Hause, im Pflegeheim oder aus der Ferne. Vorwissen brauchen Sie keines.

Anmeldung bis 08.01.2027

www.ulrikezika.com/verbunden-bleiben

oder per Mail an mail@ulrikezika.com



Die vier Abende

15.01.

Ankommen und verstehen

Warum sich das Verhalten bei Demenz verändert und welche Bedürfnisse dahinterstehen können. Dazu ein erster Blick auf die drei Grundlagen der Reihe: Validation, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl.

Mit Hildegard Nachum und Ulrike Zika

29.01.

Mitgefühl beginnt bei mir

Bewusst wahrnehmen, was in Ihnen und in Ihrem Gegenüber vorgeht. Dabei Empathie und Mitgefühl unterscheiden lernen und entdecken, wie Sie sich in schwierigen Momenten selbst freundlich begegnen. Und warum es dazugehört, Grenzen zu setzen und die eigene Erschöpfung ernst zu nehmen.

Mit Ulrike Zika

12.02.

Validation

Die Haltung und die Elemente der Validation nach Naomi Feil kennenlernen. Mit Empathie, Akzeptanz und Präsenz auch in herausfordernden Situationen in Verbindung bleiben: wenn Sie nicht mehr erkannt werden, wenn Vorwürfe kommen oder der Mensch, den Sie begleiten, nach Hause will.

Mit Hildegard Nachum

26.02.

Kraftquellen und Abschied

Was nährt und Halt gibt: Rituale, Musik, Dankbarkeit und ein waches Auge für Lichtblicke, mit praktischen Beispielen für den Alltag. Und wie ein Abschied in Würde gelingen kann, im Verlauf der Demenz ebenso wie am Lebensende.

Mit Hildegard Nachum und Ulrike Zika

So arbeiten wir

Kurze Inputs, Geschichten aus der Praxis, einfache Übungen und Austausch in einer kleinen Gruppe. Inklusive Handouts, Arbeitsblätter und Audiodateien.

Beitrag

350 € für alle vier Abende

Frühbucherpreis 320 €

bei Anmeldung bis 30.11.2026

inkl. 20 % USt · 8 bis 16 Teilnehmende

Anmeldung bis 08.01.2027: www.ulrikezika.com/verbunden-bleiben

Die Abende sind ein Kurs mit Austausch in der Gruppe und ersetzen keine Einzelberatung oder Psychotherapie. Teilnahme- und Stornobedingungen auf der Anmeldeseite.