

# Dich betreuen – mich beachten

Workshop für Angehörige von  
Menschen mit Demenz

Wenn ein Mensch an Demenz erkrankt, übernehmen Angehörige oft unvorbereitet immer mehr Unterstützung. Das kann zu körperlichen, psychischen und sozialen Belastungen führen. In diesem Workshop beschäftigen wir uns an drei Abenden mit Ihrer Situation und bieten Raum für Austausch mit anderen Personen, die Ähnliches erleben. Sie lernen, Ihre Grenzen zu erkennen, mit Erwartungen und Schuldgefühlen umzugehen und Lösungen für eine bessere Balance zu entwickeln. Am Ende haben Sie konkrete Strategien, um Ihre Belastung zu reduzieren und neue Perspektiven zu gewinnen. Der Workshop erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Demenz Stadt Luzern. Das Netzwerk verfolgt das Ziel, die Bedingungen für Menschen mit Demenz und deren Angehörige zu verbessern.

<b>Referentin</b>	Dr. Bettina Ugolini Diplomspsychologin und dipl. Pflegefachfrau, Leiterin der psychologischen Beratungsstelle Leben im Alter (LiA) am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich
<b>Zielgruppe</b>	Pflegende und betreuende Angehörige
<b>Termine und Zeit</b>	Dienstag: 21. April / 28. April / 5. Mai 2026 jeweils von 18 bis 21 Uhr (inkl. Pausen-Apéro)
<b>Veranstaltungsort</b>	Stiftung Der rote Faden Bramberghöhe 4, 6004 Luzern Erreichbar zu Fuss, mit Buslinie 18 ab Bahnhof Luzern bis Haltestelle Friedbergstrasse oder per Auto (es gibt einige Parkplätze vor dem Haus)
<b>Kosten</b>	Die Teilnahme am dreiteiligen Workshop ist kostenlos
<b>Information / Anmeldung</b>	Bei Fragen und Anmeldung wenden Sie sich bitte an: Annelies Rüegg, Leiterin Stiftung Der rote Faden annelies.rueegg@derrotefaden.ch, 041 240 70 44  Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Bei zu geringer Anmelde- zahl behalten wir uns vor, den Workshop abzusagen oder ein Ersatzdatum vorzuschlagen.

**Stadt Luzern**  
**Alter und Gesundheit**  
Winkelriedstrasse 14  
6002 Luzern  
T 041 208 81 40  
ages@stadtluzern.ch  
www.ages.stadtluzern.ch

In Zusammenarbeit mit:

Netzwerk  
**Demenz**  
Stadt Luzern