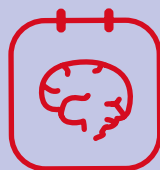




2026



Programm für Angehörige

**Wo Mitgefühl zu
Miteinander wird.**

Dein Jahr voller Begegnungen, Entlastung und neuer Perspektiven

Schön, dass Du da bist – und neugierig auf unser Programm 2026! Unsere Seminare für Angehörige von Menschen mit Schädelhirntrauma sind mit einem Ziel entstanden: Dich zu stärken – mit Wissen, Austausch, Entspannung und neuen Impulsen für Deinen Alltag.

Ein Schädelhirntrauma verändert das Leben – auch das der Menschen, die begleiten, unterstützen und mittragen. Oft bleibt im Trubel des Alltags wenig Raum für Dich selbst. Genau hier möchten wir ansetzen: mit Angeboten, die Entlastung schenken, Mut machen und zeigen, dass Du nicht allein bist.

Ob im Gespräch, bei gemeinsamen Entspannungs- oder Bewegungsangeboten oder online – jedes Seminar schenkt Dir Raum für Begegnung, Verständnis und neue Perspektiven. Du kannst ankommen, durchatmen und spüren, wie wohltuend Gemeinschaft sein kann.

Wir freuen uns auf Dich – auf gemeinsame Momente, neue Impulse und kleine Schritte, die Dich im Alltag weitertragen.

Herzlichst,

Dein Team der
ZNS-Akademie gGmbH



Herausgeber

ZNS-Akademie gGmbH
Fontainengraben 148
53123 Bonn

www.zns-stiftung.de

Bildnachweis: ZNS-Akademie und Canva

Stand: November 2025

Unterstützende

Wir danken allen, die uns als Fördernde und Partnerinnen und Partner großartig unterstützen!

Fördernde



Partner

Tanzhaus Bonn GmbH

Tribuna GmbH

Vitero

Inhaltsverzeichnis

Hier sind wir 2026!	6
So meldest Du Dich an	7
So findest Du Dein passendes Seminar	8
Unsere Seminare 2026 im Jahresüberblick	10
Jede(r) von uns ein(e) König(in)	11
Anleitung & Unterstützung	12
NEU! Connect & Chill – einfach mal Du sein	13
ZNS-Tanzclub	14
Du und Ich - Paarseminar	15
Neuropsychologische Störungsbilder	16
Gesundheitstage	17
Zeit für mich – Kraft tanken für den Alltag	18
Erlebnistage für Familien	19
Vorsorgevollmacht & Co	20
ZNS-Online-Treff	21

Hier sind wir 2026!



So meldest Du Dich an

Du hast ein passendes Seminar gefunden? Dann kannst Du Dich ganz einfach online anmelden.

Das Anmeldeformular findest Du direkt unter der jeweiligen Seminarbeschreibung auf unserer Website: www.zns-stiftung.de.

Nach Deiner Anmeldung sammeln wir alle eingegangenen Anfragen.

Es zählt nicht der Zeitpunkt der Anmeldung allein – wir achten auf eine ausgewogene und gerechte Platzvergabe. Zum Beispiel berücksichtigen wir, ob jemand das erste Mal dabei ist oder bereits mehrmals teilgenommen hat.

Du erhältst ca. 4 bis 6 Wochen vor Seminarbeginn eine Rückmeldung, ob Deine Teilnahme möglich ist.

Bei Fragen melde Dich gerne unter:



info@zns-akademie.de



0228 97845-0

Mein Seminar-Notizfeld

Seminare, die mich interessieren:

Habe ich eine Rückmeldung erhalten?

☐ Ja ☐ Nein Wenn ja: Welche?

Habe ich mich schon angemeldet?

☐ Ja ☐ Nein Datum

Für diese(s) Seminar(e) habe ich eine Zusage erhalten

Ort

 Datum

Ort

 Datum

So findest Du Dein passendes Seminar

Unsere Seminare richten sich an Angehörige von Menschen mit Schädelhirntrauma – mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Zielgruppen.

Hier findest Du eine Orientierung, welches Angebot am besten zu Deiner Situation passt.

Seminare für alle Angehörigen

Wenn Du regelmäßig unterstützt, pflegst oder einfach mit den Veränderungen im Alltag umgehen möchtest, bist Du hier richtig:

Anleitung & Unterstützung

Wissen, Austausch und Strategien, um den Pflege- und Familienalltag besser zu bewältigen.

Du & Ich – Paarseminar

Impulse für Nähe, Verständnis und gemeinsame Stärke in der Partnerschaft.

ZNS-Tanzclub

Bewegung, Musik und gute Laune! Gemeinsam tanzen, lachen und den Alltag für einen Moment vergessen – ohne Vorkenntnisse.

Neuropsychologische Störungsbilder (online)

Einblick in häufige Veränderungen nach einem Schädel-

hirntrauma – leicht verständlich erklärt mit vielen praktischen Beispielen.

Vorsorgevollmacht & Co (online)

Rechtzeitig vorsorgen und verstehen, was Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und gesetzliche Betreuung bedeuten.

Gesundheitstage

Zeit zum Durchatmen, Krafttanken und Entspannen – für mehr Balance im Alltag.

ZNS-Online-Treff (online)

Austausch, Wissen und Entlastung – flexibel und regelmäßig von zu Hause aus.

Seminare für Eltern/Familien eines schädelhirnverletzten Kindes

Wenn Dein Kind (bis 25 Jahre) ein Schädelhirntrauma erlitten hat, brauchst Du oft besondere Entlastung und Austausch mit anderen Eltern:

Zeit für mich – Kraft tanken für den Alltag

Eine wohltuende Auszeit, um neue Energie zu schöpfen und wieder bei Dir anzukommen.

Erlebnistage für Familien

Information, Entlastung und gemeinsames Erleben – mit eigenen Angeboten für Eltern, betroffene Kinder und Geschwister.

Seminar für Jugendliche und junge Erwachsene

Wenn Du zwischen 14 und 21 Jahre alt bist und in Deiner Familie jemand mit Schädelhirntrauma lebt:

Connect & Chill

Ein Wochenende voller Spaß, Bewegung, Musik, Tieren und Gesprächen, die guttun – nur für Dich und andere, die verstehen, wie es ist.

Unsere Seminare 2026 im Jahresüberblick

JANUAR

Jede(r) von uns ein(e) König(in)

28.01.–29.01. Königswinter

FEBRUAR

Angehörigenseminar I

19.02.–21.02. Hennef

MÄRZ

Connect & Chill

13.03.–15.03. Köln

ZNS-Tanzclub I

14.03 Bonn

APRIL

Du & Ich: Paarseminar I

17.04.–18.04. Bonn

MAI

Neuropsychologische Störungsbilder

05.05. online

JULI

Gesundheitstage

16.07.–18.07. Hennef

OKTOBER

Zeit für mich

02.10.–04.10. Bonn

Familienseminar

23.10.–25.10. Bonn

NOVEMBER

Du & Ich – Paarseminar

06.11.–07.11. Bonn

ZNS-Tanzclub II

07.11. Bonn

Vorsorgevollmacht & Co

19.11. online

Angehörigenseminar II

27.11.–28.11. Dresden

GANZJÄHRIG

ZNS-Online-Treffen

Januar bis Dezember

Jede(r) von uns ein(e) König(in)

Über Würde und Widerstandskraft

Die Begleitung eines Menschen mit Schädelhirntrauma kann sehr fordernd sein. Manchmal wird der Alltag zu einer echten Bewährungsprobe für Körper und Seele. In diesem Seminar stärkst Du Deine innere Widerstandskraft – Deine Resilienz – und entdeckst neue Wege, mit schwierigen Situationen umzugehen.

Du lernst, wieder aus eigener Kraft zu handeln, Deine Würde zu spüren und kleine Quellen der Dankbarkeit in Deinem Alltag zu finden.



Das erwartet Dich

- Du erkennst und stärkst Deine persönlichen Kraftquellen.
- Du findest heraus, wer und was Dir Halt gibt.
- Du gestaltest Deinen eigenen Dankbarkeitsanker.
- Du verstehst den Zusammenhang von Würde und Resilienz.

Eckdaten



Ort
Königswinter



Termine
28.01.–29.01.2026



Preis
kostenfrei;
incl. Kost & Logis



Anmeldung
www.zns-akademie.de

Anleitung & Unterstützung

Mit Wissen und Kraft durch den Pflegealltag



Ein Schädelhirntrauma verändert nicht nur das Leben der Betroffenen, sondern auch das der Angehörigen. Oft bist Du rund um die Uhr im Einsatz, musst Dich in neue Themen einarbeiten und findest wenig Raum für Dich selbst. Dieses Seminar gibt Dir die Möglichkeit, Kraft zu tanken, neue Impulse zu erhalten und Dich mit anderen in ähnlicher Situation auszutauschen. Gemeinsam finden wir Antworten auf Fragen rund um Pflege, Beruf, Konflikte und Entlastungsmöglichkeiten – und schaffen Raum für Dich.

Das erwartet Dich

- Du tauschst Dich mit anderen Angehörigen aus.
- Du erhältst Informationen rund um Pflege und Alltag.
- Du lernst Strategien für Entlastung und Selbstfürsorge kennen.
- Du bekommst neue Impulse für den Umgang mit Herausforderungen.

Eckdaten

-  **Ort**
Hennef/Dresden
-  **Termine**
19.02.–21.02.2026 (Hennef) und 27.11.–29.11.2026 (Dresden)
-  **Preis**
kostenfrei;
inkl. Kost und Logis
-  **Anmeldung**
www.zns-akademie.de

Connect & Chill – einfach mal Du sein

Für Jugendliche (14-21 Jahre) mit einem Familienmitglied mit Schädelhirntrauma



Wenn jemand in Deiner Familie ein Schädelhirntrauma hat, läuft vieles anders – und Du bist mittendrin. Dieses Wochenende ist für Dich: raus aus dem Alltag, rein in drei Tage mit Aktionen, Bewegung, netten Leuten und Momenten, die guttun. Wir haben Spaß, probieren Neues aus, treffen Freunde auf vier Pfoten und reden locker über Themen, die Dir wichtig sind. Zwei Jugendpsychotherapeutinnen und eine Neuropsychologin beantworten gerne Deine Fragen.

Hinweis für Eltern: Während des gesamten Wochenendes ist die Betreuung durch erfahrene Fachkräfte gewährleistet.

Das erwartet Dich

- Du triffst andere Jugendliche, die Ähnliches erleben wie Du.
- Du bekommst hilfreiche Ideen, wie Du mit Stress und Familie besser klarkommst.
- Und vor allem: eine richtig gute Zeit mit Spaß, Musik und netten Leuten.

Eckdaten

-  **Ort**
Köln
-  **Termine**
13.03.–15.03.2026
-  **Preis**
kostenfrei;
inkl. Kost und Logis
-  **Anmeldung**
www.zns-akademie.de

ZNS-Tanzclub

Die inklusive Tanzparty



Tanzen verbindet – Musik, Bewegung und gute Laune! Du möchtest (wieder) tanzen und gemeinsam mit anderen Freude erleben? Unter professioneller Anleitung lernst Du neue Schritte und genießt in einer inklusiven Gruppe Musik, Bewegung und Gemeinschaft. Vorkenntnisse sind nicht nötig – jede und jeder kann im eigenen Tempo mittanzen.

Das erwartet Dich

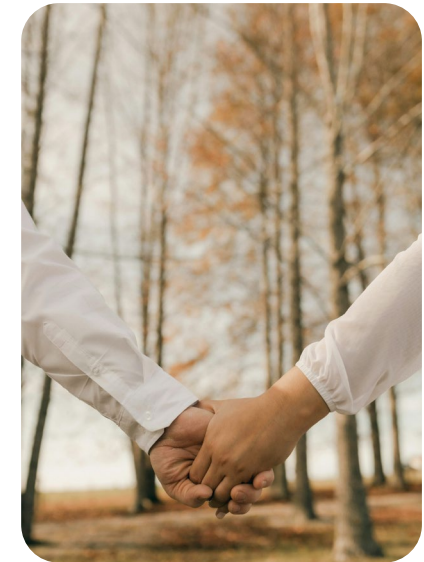
- Du probierst verschiedene Tanzschritte aus.
- Du spürst Freude an Musik und Bewegung.
- Du bist Teil einer offenen Gemeinschaft.
- Im Anschluss kannst Du bei der öffentlichen Tanzparty weitermachen.

Eckdaten

-  **Ort**
Bonn; Tanzhaus
-  **Termine**
14.03. und 07.11.2026
-  **Preis**
kostenfrei
-  **Anmeldung**
www.zns-akademie.de

Du und Ich - Paarseminar

Partnerschaft stärken – gemeinsam durch stürmische Zeiten



Ein Schädelhirntrauma stellt nicht nur den Alltag, sondern auch die Beziehung auf den Kopf. Rollen verschieben sich, Gefühle wie Wut oder Hilflosigkeit tauchen auf, die Kommunikation verändert sich. In diesem Seminar entdeckt Ihr Eure Stärken als Paar neu. Mit praktischen Übungen, Austausch und Bewegung findet Ihr neue Wege für mehr Verständnis und Nähe.

Das erwartet Euch

- Ihr stärkt eure Kommunikation.
- Ihr erprobt Methoden für mehr Verständnis.
- Ihr erlebt gemeinsame Übungen, die Nähe fördern.
- Ihr findet Impulse für euren Alltag als Paar.

Eckdaten

-  **Ort**
Bonn; GSI
-  **Termine**
17.04.–18.04.2026 und
06.11.–07.11.2026
-  **Preis**
kostenfrei;
incl. Kost & Logis
-  **Anmeldung**
www.zns-akademie.de

Neuropsychologische Störungsbilder

Informationen



Vielleicht kennst Du das: Im Alltag treten Veränderungen auf, die schwer zu erklären sind. Häufig stecken neuropsychologische Störungen dahinter – unsichtbar und nicht leicht zu erkennen. In diesem Online-Seminar erfährst Du, welche Störungsbilder nach einem Schädelhirntrauma auftreten und wie Du damit umgehen kannst.

Das erwartet Dich

- Du lernst häufige Störungsbilder kennen.
- Du verstehst die Ursachen für Auffälligkeiten.
- Du erhältst Anregungen für einen hilfreichen Umgang.

Eckdaten



Ort
online



Termine
05.05.2026



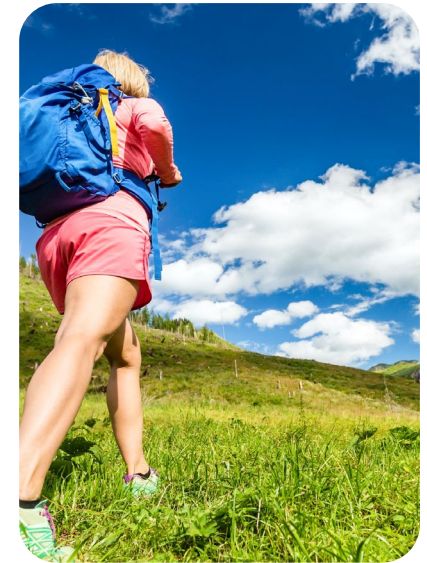
Preis
kostenfrei



Anmeldung
www.zns-akademie.de

Gesundheitstage

Auszeit vom Pflegealltag



Im Alltag mit Pflegeverantwortung geraten die eigenen Bedürfnisse oft in den Hintergrund. Die Gesundheitstage schenken Dir eine Pause: Zeit zum Durchatmen, Krafttanken und Entspannen.

In der Gemeinschaft mit anderen Angehörigen erlebst Du Austausch, Verständnis und neue Impulse, um gestärkt in Deinen Alltag zurückzukehren.

Das erwartet Dich

- Du nimmst Dir Zeit für ausführliche Gespräche.
- Du genießt Verwöhn- und Entspannungsangebote.
- Du erlebst Natur und Bewegung.
- Du probierst sportliche und kulturelle Aktivitäten aus.

Eckdaten



Ort
Hennef; Sportschule



Termine
16.07.–18.07.2026



Preis
kostenfrei;
incl. Kost & Logis



Anmeldung
www.zns-akademie.de

Zeit für mich – Kraft tanken für den Alltag

Für Eltern eines schädelhirnverletzten Kindes (bis 25 Jahre)



Ein Schädelhirntrauma des eigenen Kindes verändert das Familienleben stark. Zwischen Sorge, Anträgen, Pflege und den Bedürfnissen aller bleibt oft kaum Raum für Dich. Dabei ist es wichtig, innewohnende und neue Kraft zu tanken. In diesem Seminar bekommst Du Zeit zum Durchatmen, zum Austausch mit anderen Eltern und für neue Impulse. Entspannung, Gespräche und gemeinsame Aktivitäten geben Dir Abstand vom Alltag.

Das erwartet Dich

- Zeit für Verwöhn- und Entspannungsangebote
- Austausch mit anderen Eltern
- Neue Impulse für den Alltag
- Eine Auszeit nur für Dich

Eckdaten



Ort
Bonn



Termine
02.10.–04.10.2026



Preis
kostenfrei;
incl. Kost & Logis



Anmeldung
www.zns-akademie.de

Erlebnistage für Familien

mit einem schädelhirnverletzten Kind (bis 25 Jahre)



Ein Schädelhirntrauma bei einem Kind verändert das Leben der ganzen Familie. Wünsche, Routinen und Pläne geraten durcheinander, vieles muss neu organisiert werden. In diesem Familienseminar findet Ihr Antworten auf Fragen rund um Alltag, Organisation und Unterstützung. Während Eltern in Vorträgen und Workshops Impulse erhalten, erleben betroffene Kinder und Geschwister eigene Angebote mit Spiel, Bewegung und Austausch. So entsteht gemeinsame Zeit mit neuen Perspektiven und Entlastung.

Das erwartet Dich

- Ihr nehmt an Vorträgen und Workshops für Eltern teil.
- Ihr erlebt Austausch und Aktivitäten für Geschwisterkinder.
- Ihr entdeckt eigene Angebote für betroffene Kinder.
- Ihr erhaltet Antworten auf Alltags- und Unterstützungsfragen.

Eckdaten



Ort
Bonn



Termine
23.10.–25.10.2026



Preis
kostenfrei;
incl. Kost & Logis



Anmeldung
www.zns-akademie.de

Vorsorgevollmacht & Co

Informationen



Es ist beruhigend, wenn wichtige Dinge geregelt sind. Themen wie Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht oder gesetzliche Betreuung wirken zunächst kompliziert. Wenn man sie aber versteht und rechtzeitig angeht, ist das eine große Entlastung. In diesem Online-Seminar erhältst Du verständliche Informationen rund um die Vorsorgemöglichkeiten. Du erfährst, was wann sinnvoll ist und wie Du Deine Wünsche klar festhalten kannst. Lebensfreude und zeigt, wie bereichernd gemeinsames Erleben sein kann.

Das erwartet Dich

- Du lernst die Dokumente Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung kennen.
- Du erhältst Tipps zum richtigen Ausfüllen.
- Du erfährst, was eine gesetzliche Betreuung ist und welche Aufgaben Betreuende haben.

Eckdaten



Ort
online



Termine
19.11.2026;
10:00-16:00 Uhr



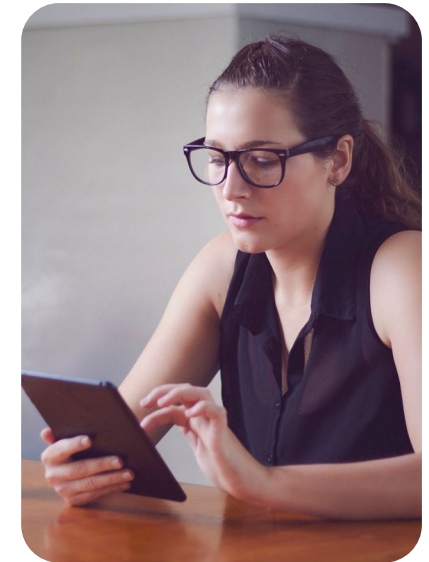
Preis
kostenfrei



Anmeldung
www.zns-akademie.de

ZNS-Online-Treff

Informationen – Austausch – Entlastung



Unsere regelmäßigen Online-Treffen bringen frischen Input in Deinen Alltag – flexibel und ohne Anreise. Im Mittelpunkt steht der offene Austausch mit anderen Angehörigen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Du erhältst leicht verständliche Informationen rund um das Thema Schädelhirntrauma und erfährst, wie Du Betroffene im Alltag unterstützen und dabei auch gut für Dich selbst sorgen kannst. Gemeinsam entdecken wir einfache Übungen und Strategien, die helfen, den Alltag gelassener zu gestalten.

Das erwartet Dich

- Du tauschst Dich mit anderen Angehörigen aus.
- Du erhältst verständliches Wissen rund um das Schädelhirntrauma und die Angehörigenrolle.
- Du lernst einfache Entlastungs- und Achtsamkeitsübungen kennen.

Eckdaten



Ort
Frankfurt/Main;
Best Western



Termine
31.07.–02.08.2026



Preis
kostenfrei;
incl. Kost & Logis



Anmeldung
www.zns-akademie.de

Hier ist Platz für Notizen



Spenden und helfen!

Unsere Angebote für Betroffene mit Schädelhirntrauma und ihre Angehörigen – wie etwa die vorliegende Broschüre, aber auch unser umfangreiches persönliches Beratungsangebot – sind kostenfrei. Möglich ist dies dank der großzügigen Spenden von Privatpersonen, Förderstiftungen und Unternehmenspartnern.

Unterstützen auch Sie die Arbeit der ZNS-Stiftung mit einer Spende. So können wir auch zukünftig die Lebensqualität schädelhirnverletzter Menschen verbessern, die Prävention von Kopfverletzungen fördern und Betroffenen sowie ihren Familien gezielt helfen.

So können Sie spenden:

Per Banküberweisung:

ZNS-Stiftung

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE31 3705 0198 0030 0038 00

BIC: COLSDE33

Online spenden:

Per SEPA-Lastschrift, PayPal oder Kreditkarte unter www.zns-stiftung.de.

Ihre Spende können Sie steuerlich geltend machen. Für Rückfragen steht Ihnen die ZNS-Stiftung gerne zur Verfügung (Tel. 0228 97845-0, E-Mail: info@zns-stiftung.de).

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



ZNS-Stiftung – Hilfe für Menschen mit Schädelhirntrauma

initiiert von Hannelore Kohl

Jährlich erfahren rund 270.000 Menschen in Deutschland ein Schädelhirntrauma. Etwa 45.000 von ihnen müssen nach dem Unfall mit dauerhaften körperlichen und kognitiven Beeinträchtigungen weiterleben. Rund eine Million Menschen sind dauerhaft auf die Unterstützung von Pflegekräften oder Angehörigen angewiesen.

Ziel der ZNS-Stiftung ist es, die Lebensqualität dieser Menschen zu verbessern und ihnen umfassende Teilhabe zu ermöglichen. Sie erreicht dies durch ihre Beratungs- und Informationsangebote, über Schulungen, Forschungsförderung, politische Lobbyarbeit und die Verbesserung der Versorgung. Durch Aufklärung und präventive Maßnahmen trägt die ZNS-Stiftung dazu bei, die Unfallzahlen zu senken und die Schwere von Kopfverletzungen zu reduzieren.

Mehr über die Arbeit der ZNS-Stiftung erfahren Sie auf der Website: **www.zns-stiftung.de**.

Folgen Sie uns auf LinkedIn, Facebook und Instagram.



[linkedin.com/company/zns-stiftung-bonn](https://www.linkedin.com/company/zns-stiftung-bonn)



www.facebook.com/zns.hannelore.kohl.stiftung



www.instagram.com/zns_stiftung