Im Browser öffnen

Des·der·a

Liebe Leserin, lieber Leser,

Was tun, wenn der Spagat zwischen Job und häuslicher Pflege nicht mehr gelingt? Wenn das schlechte Gewissen zwischen Kollegen, Familie und dem eigenen Anspruch zermürbt? Angehörige von Menschen mit Demenz übernehmen Tag für Tag enorme Verantwortung – emotional, organisatorisch und oft ohne sichtbare Unterstützung.

Während Kinderbetreuung gesellschaftlich längst mitgedacht wird, bleibt Pflege in vielen Unternehmen ein blinder Fleck. Die Betroffenen schweigen aus Angst vor Nachteilen im Job. Was sie brauchen, sind Strukturen, offene Ohren und individuelle Lösungen – denn Überforderung führt nicht nur zu persönlicher Erschöpfung, sondern auch zu Ausfällen, Jobwechseln und langfristigen Folgen für Unternehmen.

Im Monat Mai widmen wir uns den unterschiedlichen Aspekten von Vereinbarkeit von Pflege und Beruf. Wir greifen das Thema in unserem Podcast Leben. Lieben. Pflegen. auf und auch der nächste Impulsworkshop am 22. Mai beschäftigt sich mit dem Thema und zeigt Wege zu mehr Balance auf.

Wie gehen Sie mit dem Thema um? Schreiben Sie uns gern an info@desideria.org.

Herzliche Grüße

Désirée von Bohlen und Halbach
Gründerin und 1. Vorständin

Desideria-Leitfaden: Denk auch an dich

Übungen für Selbstfürsorge

Die eigene Gesundheit ist wichtig für gelingende Sorgearbeit. Doch Selbstfürsorge kommt im Alltag von Angehörigen oft zu kurz. Gerade, wenn Job und Familie noch dazukommen, steigen die Belastungen. Der Leitfaden **Denk auch an dich** hilft dabei, mit der eigenen Energie besser zu haushalten. So gibt es verschiedene Übungen, die pflegende und sorgende Angehörge unterstützen. Zum Beispiel den Check-in “Wie geht es dir?” Der Test hilft, das eigene Belastungslevel im Blick zu behalten und auf kritische Veränderungen zu reagieren.

Der Leitfaden **Denk auch an dich** wurde vom Desideria-Team entwickelt und beinhaltet wichtiges Demenz-Wissen für Angehörige: Demenz verstehen, Früherkennung, Diagnose, rechtliche und finanzielle Aspekte, Umgang und Alltag, Selbstfürsorge.

Umfang: Ringbuch, Format A5, 148 Seiten
Extras: Checklisten, QR-Codes zum Vertiefen von Themen, Übungen zur Selbstreflexion, Notizseiten für persönliche Gedanken
Preis: 26,90 Euro zzgl. Versandkosten
Rabatt: 15 % Rabatt für Desideria-Mitglieder. Den Rabattcode finden Sie im Mitgliederbereich unter www.desideria.org/angehoerigen-community-mitgliederbereich

Hier bestellen

Neue Podcastfolge "Leben. Lieben. Pflegen." Pflege und Beruf – Strategien für mehr Entlastung

Wie finden pflegende Angehörige, die berufstätig sind, Unterstützung? Das ist Thema der neuen Folge “Leben. Lieben. Pflegen. Der Desideria Podcast zu Demenz und Familie”. Podcast-Host Peggy Elfmann spricht mit ihrem Gast Anja Kälin über die Situation von berufstätigen pflegenden Angehörigen.

Anja Kälin kennt die Situation auch aus ihrer eigenen Erfahrung mit ihrer an Alzheimer erkrankten Mutter. “Das ist ein Rollenkonflikt”, stellt sie klar. Aber beide Rollen – Pflege und Beruf – ließen sich vereinbaren mit einem unterstützenden Umfeld und guten Rahmenbedingungen. Wichtig sei es zudem, sich über die Rollen und die Bedürfnisse bewusst zu werden. “Das ist unsere Aufgabe, dass wir darüber laut und offen sprechen”, sagt Anja. “Ich muss lernen, was ich brauche und dies fordern.“

Wie es konkret gelingt, in diese Rollenklarheit zu kommen und auch in stressigen Momenten im Job mit der Pflege-Aufgabe umzugehen, darüber spricht Peggy mit Anja Kälin in der neuen Podcastfolge "Beruf und Familie: Welche Strategien entlasten Angehörige?"

Außerdem:

- Wie offen sollte ich im Job mit der Pflege-Situation umgehen?
- Wo finde ich Unterstützung im Unternehmen?
- Wie vergesse ich mich in all der Care-Arbeit nicht?

- Wissenswert: Angehörigenberatung hat eine Schlüsselfunktion

Leiten Sie die neue Folge "Leben. Lieben. Pflegen." gerne an Angehörige und Interessierte weiter.

Neue Podcastfolge anhören

Anzeige: Die Landhausküche von apetito unterstützt die Produktion dieser Folge. Die Landhausküche ist ein Mahlzeitendienst, speziell für Senioren. Die Menüs werden täglich oder auch nur bei Bedarf heiß geliefert. Das Ganze gibt es ohne Mindestbestellwert und ohne Vertragslaufzeit, dafür aber mit Schutzengel-Funktion!
Mit dem Code Desideria10 erhalten Neukunden 10 Euro Rabatt bei der Landhausküche. Hier geht's direkt zur Landhausküche.

Anhören auf Apple Podcasts | Bei Google Podcasts anhören | Anhören auf Spotify

---

Workshop für Angehörige am 22. Mai: Wege zu mehr Balance und Vereinbarkeit

Was sich Vereinbarkeit nennt, ist häufig ein „Sitzen zwischen allen Stühlen“ – für Angehörige von Menschen mit Demenz ist das eine Herausforderung. Es gilt, Pflegeverantwortung mit Berufstätigkeit in Balance zu halten. Auch Stefanie Wagner-Fuhs hat diese Erfahrung gemacht. Trotz straff getaktetem Berufsalltag hat sie über viele Jahre ihre an Demenz erkrankte Mutter begleitet. Sie hat bereits in einer Mutmach-Geschichte und auf dem Demenz Meet München von ihren Erfahrungen berichtet.

Am Donnerstag, 22.05.2025, 19:00 bis 20:45 Uhr findet ein Desideria Impulsworkshop mit Stefanie Wagner-Fuhs statt. Eingeladen sind Angehörige. Das Thema: **Zerrissen zwischen Pflege, Beruf und Familie. Wege zu mehr Balance und Vereinbarkeit.**

Im Workshop teilt Stefanie Wagner-Fuhs ihre Erfahrungen und zeigt Strategien auf, wie sich beide Rollen – Pflege und Job – vereinbaren lassen. "Ein grundlegender Schritt dafür ist Klarheit für sich selbst zu bekommen", sagt sie. "Ich habe immer deutlich gemacht, dass ich im Unternehmen meine volle Verantwortung trage. Doch erst der offene Umgang mit dem Thema Demenz, hat mir im Job Freiheit verschafft." Wie das gelingt und wie Angehörige ihrer Fürsorge gerecht werden, ohne sich selbst aus den Augen zu verlieren, darüber spricht Stefanie.

Nach dem Vortrag tauchen die Teilnehmenden gemeinsam tiefer in das Thema ein, können Fragen stellen und haben Gelegenheit, die eigene Situation zu besprechen und sich mit anderen Angehörigen auszutauschen.

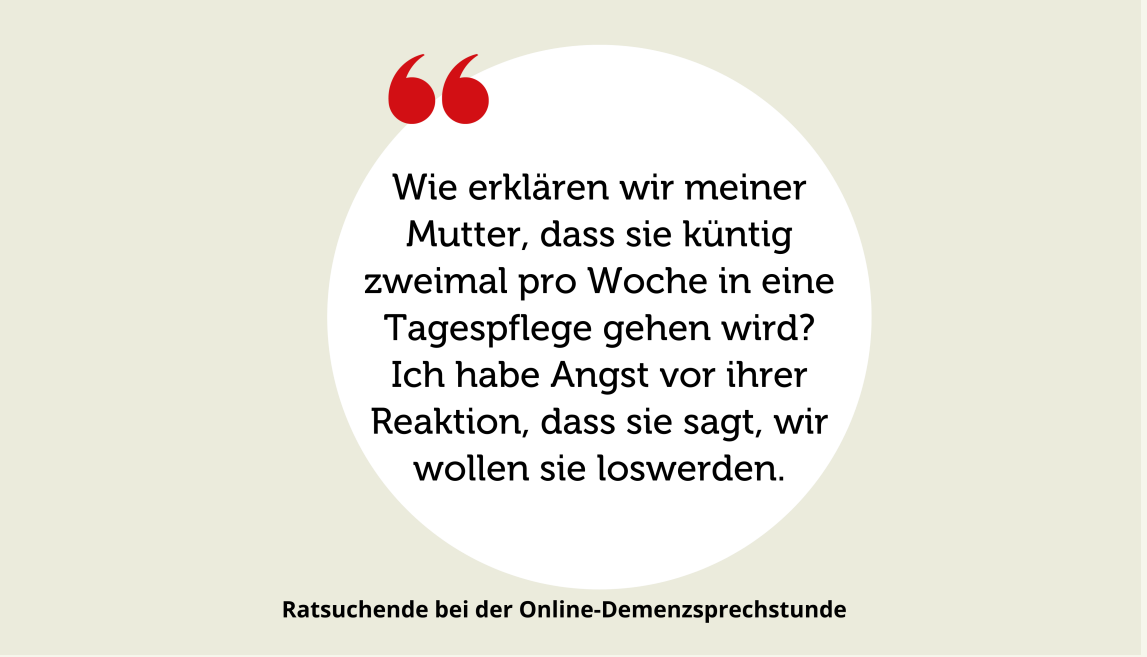
Hier anmelden

Über die Impulsworkhops

Wissen. Austauschen. Vernetzen. Nach diesem Motto haben wir die Desideria Impulsworkshops für Angehörige und Zugehörige von Menschen mit Demenz ins Leben gerufen. Hier können sie Wissen vertiefen und Impulse für den Alltag mit Demenz mitnehmen.

Aus der Demenzsprechstunde: Wie bringen wir meiner Mutter die Tagespflege nahe?

In der Online-Demenzsprechstunde **Frag nach Demenz** erreichte uns kürzlich folgende Frage, die wir hier gerne teilen möchten:



Ratsuchende bei der Online-Demenzsprechstunde

Die Experten-Antwort:

Um Ihrer Mutter die Tagespflege schonend nahezubringen, könnten Sie folgende Ansätze nutzen: Betonen Sie, wie stolz Sie darauf sind, dass sie noch so viel selbst bewältigt und wie viel sie Ihnen bedeutet. Zum Beispiel: „Mama, wir sehen, wie sehr du dich bemühst, und wir wissen, wie wichtig dir die Familie ist.“ Versuchen Sie, ihre Sichtweise einzunehmen, und zeigen Sie Verständnis für mögliche Sorgen. Zum Beispiel: „Es ist sicher ungewohnt für dich, aber wir möchten, dass du dich wohlfühlst und neue, schöne Erlebnisse hast.“

Stellen Sie die Tagespflege als Chance dar, die für sie persönlich von Vorteil ist, ohne dass es wie eine Notwendigkeit erscheint. Etwa: „Wir haben von einem Ort gehört, wo viele Menschen hingehen, die Spaß an neuen Dingen haben. Sie unterhalten sich, essen zusammen und machen nette Aktivitäten. Wir dachten, das könnte dir gefallen.“ Statt von einer dauerhaften Veränderung zu sprechen, könnten Sie sagen: „Lass uns es einfach mal ausprobieren – nur für einen Tag. Du kannst selbst sehen, ob es dir gefällt.“

Wenn Ihre Mutter äußert, dass Sie sie „loswerden“ wollen, ist es hilfreich, dies nicht direkt zu widerlegen, sondern ihre Gefühle anzuerkennen. Sie könnten antworten: „Es tut mir leid, wenn es so wirkt. Das ist nicht unser Gedanke. Wir lieben dich sehr und möchten nur, dass du dich wohlfühlst.“

Durch diese behutsame, respektvolle Kommunikation können Sie Ihrer Mutter die Veränderung näherbringen und ihr die positiven Seiten aufzeigen. Denken Sie daran, dass Ihre Geduld und Liebe entscheidend sind – und es ist völlig in Ordnung, wenn es ein paar Anläufe braucht.

Sie haben eine Frage zu Demenz? Nutzen Sie jederzeit die Online-Demenzsprechstunde.

zur Demenzsprechstunde

Es gibt zwei Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme:

1. **Mailberatung:** Dem Experten-Team der Online-Demenzsprechstunde schreiben - innerhalb von 48 Stunden erhalten Sie eine Antwort.
2. **Live-Chatberatung:** Im Live-Chat können Sie Ihre Fragen und Anliegen im direkten schriftlichen Austausch klären. Die Live-Chat-Termine können Sie über die Website buchen. Folgende Termine sind

- Dienstags zwischen 19 und 21 Uhr
- Donnerstags zwischen 19 und 21 Uhr
- Samstags zwischen 10 und 12 Uhr

Desideria-Angehörigenseminare

Wer mehr weiß, ist besser aufgestellt. Das gilt auch beim Thema Demenz. Angehörige, die viel Informationen über die Erkrankung und damit verbundene Veränderungen und Herausforderungen erhalten, berichten von einer besseren Vereinbarkeit. Das belegen auch Studien.

Die Desideria-Angehörigenseminare vermitteln viel hilfreiches Wissen. In zehn zweistündigen Online-Sitzungen erhalten Angehörige Informationen zum Umgang mit Demenz und lernen Strategien für ihren Alltag. Die Seminare werden von erfahrenen Therapeuten und Therapeutinnen angeleitet. Die Seminare bieten auch einen geschützten Raum, um sich mit anderen Angehörigen über die eigene Situation auszutauschen. Das Angebot ist für Teilnehmende aus Deutschland kostenfrei.

Melden Sie sich an – für mehr Wissen, Austausch und Unterstützung!

Hier anmelden

Die nächsten Online-Seminare starten am:

Montag, 19.05.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Leitung: Annette Weppelmann

Dienstag, 27.05.2025, 17:30 - 19:30 Uhr
Leitung: Nan Mellinger

Mittwoch, 28.05.2025, 9:30 - 11:30 Uhr
Leitung: Nan Mellinger

Montag, 02.06.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Leitung: Brigitte Schmidt-Hausser

Montag, 16.06.2025, 18:30 - 20:30 Uhr
Leitung: Marion Rockenmaier

Neu: Atempause am Mittwoch mit Sylke

Wir freuen uns, Ihnen unser neues Teammitglied vorzustellen: Sylke Richter. Sie ist systemischer Coach, Achtsamkeitstrainerin und Meditationslehrerin und bringt viel Empathie und Erfahrung mit. "Ich habe selbst erlebt, wie sehr eine schwere Krankheit nicht nur die Betroffenen, sondern auch das ganze Umfeld fordert – oft plötzlich, ohne Vorbereitung", sagt Sylke. Ihr Wunsch: Angehörige zu stärken. Das wird sie als Angehörigenberaterin bei Desideria tun.

Ab Juni bietet Sylke das neue Online-Format **Atempause am Mittwoch:** eine 15-minütige Session zur Stressregulation und Selbstfürsorge. Was sich dahinter verbirgt, erklärt sie im Interview. Der erste Termin findet am 4. Juni um 11:00 Uhr statt. Das Angebot ist kostenlos.

Interview mit Sylke und Link zur Atempause

Atempause am Mittwoch, Start am 04.06.2025, 11:00 bis 11:15 Uhr

---

Desideria Buch-Tipp: "Opa hat Krümel im Kopf" von Ruth Katharina Breuer

Eine authentische und berührende Bilderbuchgeschichte, die Kindern ab fünf Jahren auf verständliche Weise näher bringt, was Alzheimer ist.
Der siebenjährige Kalle verbringt viel Zeit mit seinem Opa. Für ihn ist er der Allergrößte. Doch er wundert sich über die Veränderungen. Wieso beispielsweise möchte der Opa nach Hause zu seiner Mutter gehen, die doch schon lange nicht mehr lebt? Weshalb nimmt er morgens seine Tasche, um zur Arbeit zu gehen,

obwohl er längst im Ruhestand ist. Kalle bekommt die Veränderungen durch die Demenz mit – und er bekommt altersgerechte Erklärungen dafür.

Auch Tabus werden nicht ausgenommen und auf kindgerechte Art und Weise besprochen, etwa dass der Opa eine Windel trägt oder dass er in ein Pflegeheim zieht, weil er Unterstützung und Pflege benötigt.

Die Autorin Ruth Katharina Breuer nimmt auch kindliche Ängste auf und gibt ihnen einen Raum. Denn Kalle macht sich auch Sorgen, weil Opa immer mehr vergisst und die Puzzleteile in seinem Kopf verliert. „Verliert Opa mich jetzt auch?“, fragt der Junge seine Mama. Es ist ja eine Angst, die fast jeder Angehörige, egal ob Kind oder Erwachsener, kennt. Kalles Mama bleibt ehrlich, aber tröstet ihn und erinnert letztlich daran, dass wir nicht verloren gehen, wenn wir jemanden sehr lieb haben.

"Opa hat Krümel im Kopf"
von Ruth Katharina Breuer und Paran Kim
Preis: 16,00 Euro
Brunnen Verlag, 2024
ISBN: 978 3 7655 5989 1

Demenz-Buddies: Seminar von Desideria für junge Pflegende

Für junge pflegende Angehörige zwischen 16 und 25 Jahren gibt es ein spezielles Angebot: Die Demenz Buddies. Young Carer, also junge Pflegende, stecken oft in dem Zwiespalt, den Eltern helfen zu wollen und gleichzeitig eigene Wünsche und Interessen zu verfolgen. Gefühle wie Angst, Wut oder Traurigkeit belasten den Alltag. Der Austausch mit anderen Angehörigen hilft. Die Gruppe wird geleitet von zwei erfahrenen Familientherapeutinnen Anja Kälin und Christine Schönemann-Swetlik. Das Angebot findet online statt und ist kostenfrei.

Info und Anmeldung

Neue Termine: Fotoausstellung Demenz neu sehen

Hatten Sie bereits Gelegenheit, sich die Openair Fotokunstausstellung "Demenz neu sehen" anzuschauen? Falls nicht, legen wir Ihnen dies sehr ans Herz. Die Ausstellung umfasst 24 Schwarzweiß- und Farb-Motive, präsentiert auf 15 hochwertigen Textilbannern. Begleitende Texte erzählen die Geschichten hinter den Bildern. Diese können als Hörgeschichten über einen QR-Code erlebt werden. So können die Betrachter und Betrachterinnen dem Thema Demenz auf eine neue Art und Weise begegen. Ein absoluter Mutmacher!

In diesem Jahr werden diese besondere Ausstellung an exklusiven Orten gezeigt. Noch bis zum 11. Mai sind die Bilder in Kaufbeuren auf dem Vorplatz der Sankt Martinskirche zu sehen, danach in Eggenfelden.

Alle Termine auf einen Blick:

bis 11.05.2025	Kaufbeuren
12.05.2025 – 30.05.2025	Eggenfelden
11.09.2025 – 23.09.2025	Garmisch
19.09.2025 – 06.10.2025	Lohr am Main
13.10.2025 – 31.10.2025	Krumbach / Günzburg

Aktuelle Ausstellung in Weiden

Noch bis Freitag, 09.05.2025 ist die Wanderausstellung in Weiden zu sehen. Oberpfalz TV war vor Ort und hat einen sehr eindrücklichen Beitrag darüber gedreht.

Hier geht's zum Video

Einladung: Info-Abend im Marion von Tessin Memory-Zentrum

Das Marion von Tessin Memory-Zentrum und Desideria e.V. laden Sie herzlich zu einer gemeinsamen Veranstaltung am **28. Mai 2025 um 17:15 Uhr in die Herzog-Heinrich-Straße 22, 80336 München,** ein. Der Info-Abend richtet sich an Angehörige von Menschen mit Demenz. Sie erhalten Informationen über die Arbeit und Angebote des Marion von Tessin Memory-Zentrums und von Desideria. Neben der Vorstellung beider Initiativen gibt es Raum für Fragen und wertvolle Impulse für den Alltag in der Begleitung und Pflege eines Angehörigen mit Demenz. Zudem können sich die Teilnehmenden mit anderen Betroffenen austauschen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Schön war's: Unser Mitsing-Konzert

Einen mitreißenden Nachmittag mit viel Singen, Miteinander und Freude - das fand beim Konzert “Ein Paukenschlag für Musik im Kopf” im März in der Isarphilharmonie in München statt. Mehr als 1000 Besucher und Besucherinnen erlebten ein mitreißendes Mitsing-Konzert. Berthold Schick & seine Allgäu 6 spielten ein buntes Repertoire an Liedern, Sarah Straub und Dominik Glöbl führten als Moderatoren-Duo durch das Programm. Organisatoren des Konzerts waren Desideria Care e.V. und die Josef und Luise Kraft Stiftung. Der Beitrag von TV Bayern Live gibt einen tollen Rückblick.

Zum TV-Bericht "Mitsingkonzert"

Save the date: Desideria Care & Play

Gemeinsam golfen, Spaß haben und Gutes tun – unter dem Motto veranstaltet Desideria zwei Golfturnier: am 29.6. im Heitlinger Golf Resort in Östringen und am 12.7. im Tegernseer Golf-Club in Bad Wiessee. Mit dem Erlös werden die vielfältigen Angebote des Vereins zur seelischen Unterstützung und Entlastung von Angehörigen von Menschen mit Demenz ausgebaut und weiterentwickelt. Seien Sie dabei und helfen Sie uns, diese wichtige Arbeit fortzusetzen!

Weitere Infos und Anmeldung

Desideria zu Gast im TV: Brisant

Sie möchte ein Vorbild sein und andere Menschen unterstützen – Désirée von Bohlen und Halbach schafft mit Desideria vielfältige Angebote für Angehörige von Menschen mit Demenz. Sie möcht die Gesellschaft für das Thema Demenz sensibilisieren und hat auf dem Weg erfahren, wie wichtig es ist, über eigene Erkrankungen zu sprechen. “Wir sind nicht perfekt”, sagt sie. Das Magazin Brisant der ARD stellt unsere Gründerin in einem berührenden Porträt vor.

Hier TV-Beitrag ansehen

Unterstützen Sie unsere Idee

Désirée von Bohlen und Halbach

Gründerin von Desideria

Inspiriert vom Engagement meiner Tante, der Schwedischen Königin, für Menschen mit Demenz habe ich 2017 in München den gemeinnützigen Verein Desideria Care e.V. gegründet. Ziel des Vereins ist, ein Umdenken in unserer Gesellschaft zum Thema Demenz zu bewirken und mehr Lebensqualität für betroffene Familien zu schaffen. Desideria unterstützt und stärkt bundesweit Angehörige von Menschen mit Demenz mit psychosozialen Angeboten, damit sie diese herausfordernde Lebensphase gut meistern und dabei selbst gesund bleiben. Wir müssen offen über Demenz sprechen. Und wir müssen die Leistung der Angehörigen anerkennen und wertschätzen. Demenz darf kein Stigma und Tabu mehr sein!

Als Gründerin von Desideria Care e.V. bitte ich Sie herzlichst, unsere Projekte mit Ihrer Spende zu unterstützen. Nur gemeinsam gelingt es, auch zukünftig für von Demenz betroffene Familien da zu sein.

Jetzt spenden

Des˚der˚a

Startbild Fotocredit: Desideria Preis für Fotografie 2024/Günter Schmidt

Desideria Care e.V.
Lessingstraße 5
80336 München
Deutschland

+49 89 59 99 74 33
info@desideria.org
www.desideria.org
Wenn Sie diese E-Mail (an: unknown@noemail.com) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese hier kostenlos abbestellen.