

Des'der'a



Demenz neu sehen

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Denk auch an dich“ – das klingt so einfach. Und doch weiß ich aus vielen Gesprächen mit Angehörigen: Genau das ist oft das Schwerste. Wer einen geliebten Menschen mit Demenz begleitet, denkt an alles. Plant, organisiert, ist da. Und vergisst sich selbst dabei allzu leicht. Weil keine Zeit bleibt. Oder weil es sich falsch anfühlt, inmitten all der Verantwortung an sich selbst zu denken.

Aber: Selbstfürsorge ist kein Luxus. Sie ist kein Egoismus. Sie ist überlebenswichtig. Für Körper und Seele. Für Kraft, Klarheit und die Fähigkeit, weiterhin für andere da zu sein. Und sie beginnt nicht mit großen Veränderungen, sondern mit kleinen Momenten. Mit einem Atemzug. Mit der Frage: Wie geht es mir eigentlich gerade?

Diesen Monat stellen wir das Thema Selbstfürsorge bewusst in den Mittelpunkt. Im Podcast erzählt unser Familien-Coach Maja Günther, wie schwer es auch ihr gefallen ist, gut für sich zu sorgen – und was ihr geholfen hat. Auch in unserem Leitfaden für Angehörige finden sich hilfreiche Impulse, die im Alltag unterstützen können.

Und wer etwas ausprobieren möchte, ist eingeladen zur wöchentlichen "Atempause

am Mittwoch" mit Sylke Richter oder zum Impulsworkshop am 24. Juli mit Nan Mellinger, der zeigt, wie Selbstfürsorge auch in einem vollen Alltag gelingen kann.

Ich wünsche Ihnen, dass dieser Newsletter ein kleiner Anstoß ist – für einen Moment der Ruhe und eine erste Geste sich selbst gegenüber.

Weil Ihre Kraft zählt. Und weil Sie nicht alleine sind.

Herzliche Grüße



Désirée von Bohlen und Halbach
Gründerin und 1. Vorständin



Kleine Auszeiten, große Wirkung: Neue Podcastfolge ist online

Des'der'a

Selbstfürsorge mit
dem Energietank
und Mini-Momenten

zu Gast Maja Günther



**Leben.
Lieben.
Pflegen.**

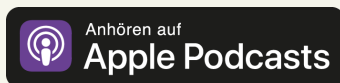
Du musst auch auf dich achten. Selbstfürsorge ist wichtig. Nimm mal eine Auszeit – Wer kennt sie nicht, die gut gemeinten Ratschläge? Aber wie soll das im vollen Alltag als pflegende Angehörige funktionieren? Darüber spricht Podcast-Host Peggy Elfmann in dieser Folge **Leben. Lieben. Pflegen. Der Desideria Podcast zu Demenz und Familie**. Zu Gast ist Maja Günther. Sie ist Familiencoach bei Desideria und war lange selbst pflegende Angehörige.

Maja gibt praktische Tipps für mehr Selbstfürsorge im Alltag. Unter anderem stellt sie die Übung mit dem Energietank vor und erklärt, wie diese funktioniert und warum sie so effektiv ist.

Außerdem verrät Maja noch ein paar weitere konkrete Strategien, wie Angehörige wieder mehr Energie bekommen, für sich und für das Kümmern und Pflegen.

 Jetzt Reinhören, neue Kraft schöpfen – und die Folge gerne an andere weiterleiten!

Neue Podcastfolge anhören



Wie es bei all dem Kümmern gelingt, auch an sich zu denken



Impulse, praktische Übungen, Wissensnuggets: In unserem Leitfaden **Denk auch an dich** finden pflegende Angehörige noch viele weitere Anregungen für Selbstfürsorge im Alltag. Mit dem Leitfaden wollen wir Sie ermutigen, Ihre Bedürfnisse wieder mehr in den Blick zu nehmen.

✨ **Drei Impulse aus dem Leitfaden, die zum Nachdenken anregen:**

1. Check-in mit mir selbst: Wie geht es mir eigentlich gerade? Der Selbsttest im Kapitel „Selbstfürsorge für Angehörige“ hilft, das Belastungslevel einzuordnen – und rechtzeitig gegenzusteuern.
2. Kleine Auszeiten mit großer Wirkung: Von Achtsamkeit bis Musikpause – auf Seite 107 finden Sie alltagstaugliche Ideen, wie Sie Ihre Energiequellen wieder auffüllen.
3. Meine Wünsche zählen: Was brauchen Sie gerade? Im Kapitel „Eigene Träume verfolgen“ geht es darum, Perspektiven zu entwickeln – trotz oder gerade wegen der Pflege.

Der Leitfaden kostet 26,90 Euro zzgl. Versandkosten. Desideria-Mitglieder erhalten einen Rabatt von 15 % Rabatt. Den Rabattcode finden Sie im Mitgliederbereich unter www.desideria.org/angehoerigen-community-mitgliederbereich

Hier bestellen

Gleich umsetzen: Deine Atempause am Mittwoch

Nicht nur von Selbstfürsorge lesen und hören: Bei der Atempause am Mittwoch können Sie direkt etwas für sich tun. **Probiere sie Sie doch gleich nächsten Mittwoch aus.**

Denn ab sofort gibt es ein neues Online-Angebot von Desideria, das eine kleine Pause im Alltag schenkt – unkompliziert, wirkungsvoll und live:

„Atempause am Mittwoch“ mit Sylke Richter

Immer mittwochs um 11:00 Uhr

Dauer: 15 Minuten

Sie bekommen einfache Übungen zur Stressregulation vermittelt und können neue Kraft schöpfen. Das Angebot ist **kostenlos**, eine Anmeldung ist nicht nötig.



Einfach über den [Zoom-Link](#) reinklicken, mitmachen und durchatmen.

Zoom-Link

Hilfe ich kann nicht mehr!? Impulsworkshop am 24. Juli

Wer über längere Zeit stark sein muss, verliert oft das Gefühl für die eigenen Grenzen. Körper und Geist senden Warnsignale – doch in einem herausfordernden

Alltag ist kaum Raum, darauf zu hören.

Der digitale **Desideria Impulsworkshop** am **Donnerstag, 24.07.2025 von 19:00 bis 20:45 Uhr** bietet die Gelegenheit, sich mit Selbstfürsorge als Kraftquelle zu beschäftigen. Impulsgeberin **Nan Mellinger** stellt alltagstaugliche Übungen vor, die helfen können, wieder zur Ruhe zu kommen, Stress zu regulieren und die eigene Resilienz zu stärken.

Hilfe, ich kann nicht mehr!? – Alltagsübungen in Selbstfürsorge & Stressregulation

 Online |  19:00 bis 20:45 Uhr

Ein Workshop für alle, die erschöpft sind – und trotzdem weitermachen. Und für alle, die spüren: Es ist Zeit, neue Kraft zu schöpfen.

Hier anmelden

Über die Impulsworkshops

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.

Desideria-Angehörigenseminare

Viele Menschen fühlen sich allein mit der Begleitung und Pflege ihres Angehörigen mit Demenz. Der Austausch mit anderen kann eine wichtige Unterstützung sein. Dazu eignen sich beispielsweise Selbsthilfegruppen oder Angehörigenseminare. Im Gespräch mit anderen Angehörigen herrscht viel Verständnis und Mitgefühl, es lässt sich besser über schwierige Themen sprechen und praktisches Erfahrungswissen teilen.

Desideria bietet Unterstützung mit den Angehörigenseminaren. In zehn zweistündigen Online-Sitzungen erhalten Angehörige wertvolles Wissen zum Umgang mit Demenz und lernen Strategien für ihren Alltag. Die Seminare werden von erfahrenen Therapeut:innen angeleitet. Das Angebot ist für Teilnehmende aus Deutschland kostenfrei. Die Desideria-Seminare sind ideal für Erwerbstätige, da die meisten Termine abends und Online stattfinden.

Das Feedback der Teilnehmenden freut uns sehr. “Ich fühle mich nicht mehr so endlos überfordert”, schrieb eine Angehörige. Eine andere Teilnehmerin meinte: “Ich kann jetzt die Krankheit besser verstehen und damit auch meinen Mann besser verstehen.”

Hier anmelden

Die nächsten Online-Seminare starten am:



**Mittwoch, 23.07.2025, 19:00 - 21:00
Uhr**
Leitung: Brigitte Schmitt-Hausser



**Montag, 01.09.2025, 19:00 - 21:00
Uhr**
Leitung: Brigitte Schmitt-Hausser



**Mittwoch, 03.09.2025, 18:30 - 20:30
Uhr**
Leitung: Marion Rockenmaier



**Dienstag, 19.09.2025, 18:00 - 20:00
Uhr**
Leitung: Birgit Adamosky

Lernen Sie uns kennen: Alle Desideria Angebote live vorgestellt

Sie wollen mehr über Demenz wissen, wünschen sich einen guten oder besseren Umgang mit Ihrem Angehörigen oder haben festgestellt, wie sehr die neue Familiensituation Sie belastet und brauchen mentale Unterstützung in der aktuellen Pflegesituation? In einem 30-minütigen Zoom-Treff informieren Sie unsere Angehörigenberater über alle Angebote von Desideria und wie Sie hier Hilfe und Unterstützung finden.

Vielleicht ist diese halbe Stunde der Anfang von etwas Neuem: Weniger Last. Zuversicht und Mut. Und vor allem das Gefühl: Ich bin nicht allein und weiß, wo ich mich hinwenden kann.

Auf einen Blick

- Zielgruppe: Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz
- Dauer: 30 Minuten
- Wann: 15.07.2025
- Inhalt: Überblick über alle Angebote (15 Min.), Fragen & Antworten (15 Min.)
- Teilnahme: kostenlos
- Wo: Online über Zoom. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zu weiteren Infos und dem Zoom-Link

Nicht verpassen: Podiumsdiskussion im Bergson Kunstkraftwerk



Demenz verändert das Leben – für Betroffene und ihre Familien. Wie gelingt ein gutes Leben mit der Diagnose? Was kann die Medizin leisten, was brauchen Angehörige? Und wie schaffen wir als Gesellschaft mehr Verständnis?

Diesen Fragen widmen wir uns an diesem besonderen Abend im Bergson Kunstkraftwerk in München mit spannenden Perspektiven:

- PD Dr. Jens Benninghoff, Chefarzt am kbo-Isar-Amper-Klinikum, gibt Einblicke in aktuelle medizinische Entwicklungen und Therapieansätze.
- Désirée von Bohlen und Halbach, Gründerin von Desideria Care e. V., spricht darüber, wie Angehörige gestärkt und begleitet werden können.
- Stefanie Wagner-Fuhs, Angehörige und Mitglied im Desideria-Beirat, erzählt von ihren persönlichen Erfahrungen mit Demenz in der Familie.

Eine schöne Gelegenheit für alle aus dem Raum München, Desideria live zu erleben und sich mit dem Thema Demenz auf eine neue, berührende und mutmachende Weise auseinanderzusetzen.



Donnerstag, 24. Juli 2025 | 18:00–19:30 Uhr



Barbastelle im Bergson Kunstkraftwerk, München



Fair-Price-Ticket: 19 € | Social-Price-Ticket: 12 €

[Hier Tickets sichern](#)

Mitmachen und Karten für das Event im Bergson gewinnen

Sie möchten live dabei sein, wenn sich medizinische Expertise, persönliche Erfahrungen und gesellschaftlicher Wandel zum Thema Demenz begegnen? Dann nutzen Sie jetzt Ihre Chance auf einen von 20 exklusiven Plätzen!



Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an info@desideria.org mit dem Betreff „Verlosung Bergson“ – und mit etwas Glück sind Sie kostenlos dabei!



Einsendeschluss ist Mittwoch, der 16. Juli 2025 um 12 Uhr.



Lassen Sie sich inspirieren, berühren und ermutigen – wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Aus der Demenzsprechstunde: Das Experten-Team stellt sich vor

Seit eineinhalb Jahren berät unser Experten-Team Menschen mit Demenz und Angehörige in der Online-Demenzsprechstunde **Frag nach Demenz** zu allen Fragen rund um Demenz. Es gibt keine Frage, die Sie nicht stellen dürfen. Haben Sie keine Scheu, diese kostenlose Beratung in Anspruch zu nehmen. Ganz neu können Sie nun auch Termine für eine Video-Sprechstunde buchen.

In diesem Video stellen sich Dr. Sarah Straub und Dr. Zeljko Uzelac vor:



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

[Hier geht's zur Beratungsplattform](#)

Es gibt zwei Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme:

1. **Mailberatung:** Dem Experten-Team der Online-Demenzsprechstunde jederzeit schreiben - innerhalb von 48 Stunden erhalten Sie eine Antwort.
2. **Live-Videoberatung:** In der Live-VideoBeratung können Sie Ihre Fragen und Anliegen im direkten blären. Die Termine können Sie über die Website buchen. Folgende Termine stehen zur Verfügung
 - dienstags zwischen 19 und 21 Uhr
 - donnerstags zwischen 19 und 21 Uhr
 - samstags zwischen 10 und 12 Uhr

Demenz neu sehen – Fotokunst am Drachensee



Unsere bewegende Open-Air-Ausstellung „Demenz neu sehen“ war im Juni in Furth im Wald zu Gast – direkt am idyllischen Promenadenplatz des Drachensees. Die berührenden Bilder inmitten der wunderschönen Natur zeigen: Das Leben mit Demenz ist vielschichtig, emotional, manchmal schwer – und trotzdem lebenswert.

Im Rahmen des innerstädtischen Programms zur Landesgartenschau und unter der Schirmherrschaft des bayerischen Gesundheitsministeriums lud die Stadt Furth im Wald gemeinsam mit der Sparkasse, AOK Bayern und uns von Desideria Care dazu ein, Demenz mit neuen Augen zu sehen.

Die 24 prämierten Fotografien machen Mut, Tabus zu brechen und neue Perspektiven einzunehmen. Wir freuen uns, dass wir mit unserer Ausstellung auch in Furth Impulse setzen konnten – mitten in der Gesellschaft, sichtbar für alle.

Sie können die Ausstellung gerne ausleihen und bei sich vor Ort zeigen. Die Desideria-Fotokunstaussstellung ist ein echter Hingucker, sensibilisiert für das Thema Demenz und macht Mut.

Ihre Ansprechpartnerin: Isabelle Henn, Tel. 0179 - 5304833 und Mail: henn@desideria.org

Die nächsten Stationen:

07.08.2025 – 17.08.2025	Kempten – Allgäuer Festwoche
11.09.2025 – 23.09.2025	Garmisch
15.09.2025 – 28.09.2025	Rosenheim

19.09.2025 – 06.10.2025

Lohr am Main

13.10.2025 – 31.10.2025

Krumbach / Günzburg

Weitere Infos zur Fotoausstellung

Die neue Demenz-Buddies Gruppe startet im Herbst



Mit anderen jungen Menschen sprechen, die ähnliche Situationen erleben und mit gleichen Gefühlen kämpfen: Diese Möglichkeit zum Austauschen und Vernetzen bietet die Online-Gruppe „Demenz-Buddies“. Das bundesweite und kostenfreie Online-Angebot richtet sich an die Zielgruppe der sogenannten Young Carers – also junge pflegende Angehörige zwischen 16 und 25 Jahren, die im direkten familiären Umfeld von Demenz betroffen sind. Die nächste Gruppe startet im November 2025. Man kann sich jetzt schon anmelden.

Weitere Infos und Anmeldung

Desideria Buch-Tipp: Als meine Oma beschloss zu vergessen

Wie erklärt man Kindern Demenz? Mit „Als meine Oma beschloss zu vergessen“ gelingt das auf besonders berührende Weise. Dieses poetisch illustrierte Kinderbuch von Rosa Schaberl, einfühlsam bebildert von Frau Isa, richtet sich an

Kinder ab 6 Jahren – und an alle, die die Veränderungen durch eine Demenz besser verstehen möchten.

Die junge Autorin nimmt uns mit in den Alltag eines Mädchens, das beobachtet, wie sich ihre geliebte Oma langsam verändert. Was mit kleinen Vergesslichkeiten beginnt, wird zu einem Abschied auf Raten – erzählt in einer Sprache voller Wärme, Fantasie und feiner Alltagsbeobachtungen. Ob Vanillekipferl, altvertraute Lieder oder das gemeinsame Lachen – das Buch zeigt, wie Erinnerungen bleiben, auch wenn Worte langsam verschwinden.

„Als meine Oma beschloss zu vergessen“ ist ein besonderes Kinderbuch über Demenz, das mit Liebe, Poesie und Achtsamkeit Brücken zwischen den Generationen schlägt. Ein perfektes Geschenk für Familien, Großeltern und alle, die Kinder beim Verstehen von Demenz unterstützen möchten.

Als meine Oma beschloss zu vergessen

Rosa Schaberl

Verlag für moderne Kunst

Seitenzahl: 48

Altersempfehlung: 6 bis 12 Jahre

20,00 Euro



Good News vom Green: 40.000 Euro für Desideria beim Charity-Golfturnier gesammelt



Am 29. Juni 2025 fand im Heitlinger Golf Resort ein ganz besonderes Charity-Golfturnier statt – zugunsten von Desideria Care: Bei 35 Grad, aber bester Laune wurde nicht nur gegolft, sondern auch gemeinsam ein starkes Zeichen für pflegende Angehörige gesetzt. Rund 40.000 Euro an Spenden kamen zusammen – dank der großartigen Unterstützung durch die Familie Jacklin, das Heitlinger Team sowie zahlreiche engagierte Sponsoren wie die Sparkasse Kraichgau, Graf Hardenberg, Way Akademie, Ricola, Getting it done und das Hotel Restaurant Erbprinz.

Besonders berührend: Viele Teilnehmende teilten offen ihre persönlichen Erfahrungen mit Demenz in der Familie – eingefangen vom Team von Kraichgau TV. Diese Offenheit zeigt, wie wichtig es ist, Demenz sichtbar zu machen und über die Situation von Angehörigen zu sprechen.

Ein festlicher Abend mit Tombola, Versteigerung und Weingenuss rundete den Tag ab. Wir sagen: Danke – und freuen uns schon auf eine Fortsetzung im nächsten Jahr!

Unterstützen Sie unsere Idee



Désirée von Bohlen und Halbach

Gründerin von Desideria

Inspiziert 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/Marlies Pahlenberg

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.