

Desidera



Demenz neu sehen

Liebe Leserin, lieber Leser,

es gibt Themen, über die spricht man nicht gern. Die körperliche Pflege eines anderen Menschen ist so eins. Und doch ist es für viele von Ihnen Teil des Pflegealltags geworden. Duschen, Mundhygiene oder Inkontinenz sind hoch intime Situationen, die Nähe erfordern und gleichzeitig an persönliche Grenzen führen können. Gefühle wie Scham, Ekel oder Überforderung bleiben dabei oft unausgesprochen, obwohl sie zutiefst menschlich sind.

In Gesprächen in unseren Angehörigengruppen höre ich immer wieder, wie entlastend es sein kann, das Unaussprechliche auszusprechen. Es hilft, seine eigenen Grenzen zu erkennen und auch zu verstehen, dass Widerstand oder Verweigerung bei Menschen mit Demenz häufig kein Trotz, sondern ein Schutzmechanismus ist. Über diese Spannungsfelder, über Würde, Autonomie und die eigenen Grenzen spreche ich gemeinsam mit meiner Vorstandskollegin Anja Kälin im aktuellen Desideria Podcast. Wir teilen dabei Erfahrungen aus der Praxis und tauschen uns darüber aus, welche Wege Angehörige gefunden haben und welche, manchmal auch nur kleinen Hebel, bereits zu Entlastung führen können.

In der Begleitung eines Menschen mit Demenz gibt es noch viele weitere Themen, über die es schwerfällt zu sprechen. Dazu gehören auch Abschied, Sterben und die Frage, wie Begleitung am Lebensende gelingen kann. Gerade bei Demenz sind

Abschiede oft ein langer Prozess. Darum möchten wir uns dem Thema Abschied und palliative Begleitung im nächsten Impulsworkshop sowie in unserem neuen Intensivworkshop widmen. Mit fachlichem Input, Austausch und Zeit für Ihre eigenen Gefühle. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind.

Sie müssen diese Wege nicht allein gehen. Wir von Desideria sind für Sie da.

Herzlichst
Ihre



Désirée von Bohlen und Halbach
Gründerin und 1. Vorsitzende



Neue Podcast-Folge: Wenn Körperpflege zum Konflikt wird



Körperpflege gehört zur Pflege dazu – und ist doch eines der schwierigsten Themen. Viele Angehörige erleben dabei Gefühle wie Scham, Ekel oder Hilflosigkeit und trauen sich kaum, darüber zu sprechen.

In dieser Folge von „Leben. Lieben. Pflegen. Der Desideria Podcast zu Demenz und Familie“ spricht Podcast-Host Peggy Elfmann mit Désirée von Bohlen und

Halbach und Anja Kälin darüber, warum Körperpflege so oft zum Konflikt wird, was das mit Grenzen, Rollen und Selbstbestimmung zu tun hat – und wie Entlastung gelingen kann.

Hören Sie gerne in die neue Folge hinein!

Herzlichen Dank an die Stiftung SZ Gute Werke für die finanzielle Unterstützung bei der Produktion dieser Folge.

Neue Podcastfolge anhören

Kompaktfolge: Wie gelingt Selbstfürsorge?



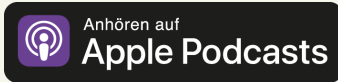
Selbstfürsorge klingt oft nach Auszeit und Zeit, die im Pflegealltag kaum da ist. In dieser Kompaktfolge von „Leben. Lieben. Pflegen. Der Desideria Podcast zu Demenz und Familie“ hat Podcast-Host Peggy Elfmann, dazu fünf Gedanken von Gästen aus ihren Podcastfolgen gesammelt und lässt sie zu Wort kommen.

Sie sprechen darüber:

- Warum fünf Minuten Selbstfürsorge oft besser sind als gar keine.
- Wie Austausch und Verbindung Einsamkeit lindern können.
- Weshalb Reden über Angst ein wichtiger Akt der Selbstfürsorge ist.
- Wie es entlasten kann, im Moment zu bleiben, statt die ganze Zukunft zu tragen.
- Warum Routinen und kleine Rituale im Alltag Stabilität geben.

Diese Folge macht Mut, Selbstfürsorge auch im Kleinen stets mitzudenken – und sie gerade deshalb ernst zu nehmen. Selbstfürsorge ist kein Luxus – sie ist die

Jetzt Reinhören



Angehörige bis zum Ende begleiten: Neuer Intensivworkshop zum Thema Palliativversorgung

Seit diesem Jahr bietet Desideria ein neues digitales Format an: die Intensivworkshops. Geleitet von unseren erfahrenen Familien-Coaches widmen sich die Intensivworkshops über insgesamt vier Abende einem ganz bestimmten Thema – und bieten so die Chance, besonders tief einzusteigen. In unserem ersten Intensivworkshop (05.03. bis 23.04.) geht es um Palliativversorgung und darum, einen geliebten Menschen am Lebensende zu begleiten. Das Ziel von Palliativversorgung ist es, Schmerzen und andere Beschwerden zu lindern.

Zugleich werden psychische, soziale und spirituelle Bedürfnisse einbezogen. Demenz ist eine fortschreitende Erkrankung, die von Beginn an palliative Unterstützung erfordert. Eine beschützende, aufmerksame Begleitung kann die Lebensqualität der Erkrankten verbessern, bis in die letzte Lebensphase hinein. Und so schwer dieser Weg für Angehörige auch ist, er kann helfen, mit der eigenen Trauer umgehen zu lernen. Wir von Desideria möchten Sie dabei unterstützen und Ihnen vermitteln, dass Sie nicht alleine sind.

Weitere Informationen zum Intensivworkshop sowie zu den jeweiligen Schwerpunkten der einzelnen Termine erhalten Sie auf unserer Website.

Mehr erfahren

Vortrag zum Thema Wohnen mit Demenz: schon kleine Veränderungen bewirken oft viel

In unseren eigenen vier Wänden fühlt sich eigentlich alles vertraut an: die Bücher im Regal, die Bilder an der Wand, jede noch so voll beladene Schublade und sogar das Licht in den einzelnen Räumen. Doch eine Demenzerkrankung kann dazu führen, dass sich die Umgebung nicht mehr so sicher und vertraut anfühlt wie früher. Was können Angehörige tun, um den Alltag zu erleichtern und dafür zu sorgen, dass sich ein Mensch mit Demenz wieder wohler fühlt? Im Desideria Fachvortrag erklärt Dipl.-Ing. (FH) Melanie Mikalauska, Innenarchitektin und Fachplanerin für barrierefreies Bauen, wie bereits kleine Veränderungen in der Raumgestaltung Orientierung und Sicherheit stärken können. Der Vortrag ist kostenlos und richtet sich an alle interessierten Angehörigen von Menschen mit Demenz.

Termin: am 17.03. 2026, 18:30 bis 20:00 Uhr

Format: digitale Veranstaltung

Infos & Anmeldung

Die Demenz Buddies: Wie Austausch junge Angehörige von Menschen mit Demenz stärkt



„Ich hätte gerne früher gewusst, dass man sich nicht scheuen muss, nach Hilfe zu fragen und Unterstützung anzunehmen.“

“

”

Dieses Zitat von Lea-Sophie König bringt auf den Punkt, was viele junge Angehörige von Menschen mit Demenz erleben. Als ihre Mutter mit nur 49 Jahren an Alzheimer erkrankte, stand Lea-Sophie plötzlich vor einer Verantwortung, auf die sie niemand vorbereitet hatte – und fühlte sich lange allein damit.

Erst durch die **Demenz Buddies**, unsere Selbsthilfegruppe für junge Angehörige, fand sie einen Ort, an dem sie sich verstanden fühlte und offen über Sorgen,

Überforderung und Schuldgefühle sprechen konnte. Der Austausch mit Gleichgesinnten gibt ihr bis heute Kraft und zeigt: Man muss diesen Weg nicht allein gehen.

Am **25. März 2026** starten die Demenz Buddies erneut mit einer Gruppe, die sich achtmal in Folge digital und kostenfrei trifft. Das Angebot richtet sich an junge Angehörige im Alter von 16 bis 25 Jahren, die einen Menschen mit Demenz in ihrer Familie begleiten. Diese sogenannten Young Carer stehen oft zwischen Fürsorge und den eigenen Lebensplänen – ihre Leistung und die besonderen Herausforderungen werden jedoch nur selten gesehen. Wir bieten einen geschützten Raum zum Austausch, begleitet von erfahrenen Familientherapeutinnen.

[Hier anmelden](#)

Vereinbarkeit von Beruf und Pflege: Mehr Unterstützung für berufstätige Angehörige

In Deutschland sind rund 6 Millionen Menschen pflegebedürftig, etwa 1,8 Millionen Menschen leben mit einer Demenz. Die Verantwortung und Pflege übernehmen in vielen Fällen Angehörige. Eine enorme Leistung, die oft mit großen Belastungen verbunden ist. Umso mehr, wenn man parallel berufstätig ist. Und dies ist bei über der Hälfte der pflegenden Angehörigen der Fall. Viele Betroffene fühlen sich mit dieser Situation alleine gelassen.

Aus diesem Grund kooperiert Desideria mit dem Sozialunternehmen famPlus, das Berufstätigen bundesweit Beratung zu Themen wie Kinder, Familie, Pflege anbietet. Im Rahmen der Kooperation entwickeln die beiden Partner ein Angebot aus Fachvorträgen, Coachings, Workshops und individueller Beratung für Mitarbeitende und Führungskräfte. Ein gemeinsamer Schwerpunkt ist es, Unternehmen auf das Thema Demenz aufmerksam zu machen.

[Mehr zum Thema Vereinbarkeit](#)

Desideria unterwegs: Begegnungen, Gespräche, Impulse



Neujahrsempfang der Uniklinik Essen

Großer Andrang beim Neujahrsempfang der Universitätsmedizin Essen, der Stiftung Universitätsmedizin und der Medizinischen Fakultät Duisburg-Essen. Rund 400 Gäste waren vor Ort, um sich Vorträge sowie die Podiumsdiskussion zum Thema Demenz anzuhören. Auch Desideria-Gründerin Désirée von Bohlen und Halbach nahm teil und vertrat auf dem Podium die Stimme der Angehörigen.

[Zum Newsbeitrag](#)

Online-Fachtag Young Carers

Das Thema Pflege betrifft oft auch Jugendliche und junge Erwachsene. Etwa 500 000 Young Carer gibt es Schätzungen zufolge in Deutschland. Diese jungen Pflegenden übernehmen früh im Leben Verantwortung für erkrankte Familienmitglieder. Beim Online-Fachtag Young Carers, organisiert von der Fachstelle für Demenz in Oberfranken, ging es um die Situation dieser jungen Pflegenden. Auch Desideria war vertreten, mit unserem Angebot die "Demenz

Buddies", das sich an Menschen zwischen 15 und 26 Jahren wendet, die Angehörige mit Demenz begleiten.

Zu den Demenz Buddies

Fragen zu Demenz? Die Online-Demenzsprechstunde ist für Sie da

“

Meine Mutter kratzt sich zunehmend an der Stirn, am Arm und an der Kopfhaut und verletzt sich dabei selbst. Ich habe schon versucht, sie davon abzuhalten, aber bisher ohne Erfolg. Was könnte dahinterstecken und was könnte helfen?

Ratsuchende bei der Online-Demenzsprechstunde

Die Experten-Antwort:

Wenn Menschen mit Demenz sich ständig kratzen und dadurch verletzen, können sowohl physische als auch psychologische Gründe vorliegen. Zunächst einmal ist es wichtig, herauszufinden, was hinter dem Problem steckt. Hier sind einige mögliche Ursachen:

1. Juckreiz oder Hautprobleme

Trockene Haut, Hautreizungen, Allergien, Hautinfektionen oder dermatologische Erkrankungen wie Ekzeme können Juckreiz auslösen, was dazu führt, dass die betroffene Person sich kratzt. Menschen mit Demenz sind möglicherweise nicht in der Lage, das Problem zu kommunizieren.

2. Schmerzen oder Unbehagen

Menschen mit Demenz haben oft Schwierigkeiten, körperliche Schmerzen oder Beschwerden verbal auszudrücken. Das Kratzen kann ein Zeichen für Unwohlsein oder Schmerzen sein.

3. Psychologische Ursachen (Angst oder Stress):

Kratzen kann eine stressbedingte oder angstausslösende Verhaltensweise sein. Menschen mit Demenz können Kratzen als eine Art Beruhigungsstrategie verwenden, um mit innerer Unruhe oder Verwirrung umzugehen.

4. Nebenwirkungen von Medikamenten:

Bestimmte Medikamente können Hautreaktionen oder Juckreiz als Nebenwirkung haben. Eine Überprüfung der Medikation könnte hilfreich sein, um mögliche Zusammenhänge zu identifizieren.

5. Sensorische Verarbeitungsstörungen:

Bei Demenzerkrankungen kann es zu Veränderungen in der sensorischen Wahrnehmung kommen. Die Person könnte ein Kribbeln, Jucken oder ein anderes unangenehmes Gefühl wahrnehmen, das zum Kratzen führt.

In Ihrem Fall empfehle ich Ihnen, das Problem direkt bei Ihrem Arzt genauer abklären zu lassen. Denn wie Sie sehen, können verschiedenste Ursachen dahinterstecken.

[Zum Beratungsportal](#)

Angehörigenseminare – gemeinsam stark im Alltag mit Demenz

Die Begleitung eines Menschen mit Demenz ist oft eine große Herausforderung – und viele fühlen sich damit allein. Der Austausch mit anderen Angehörigen kann entlasten, Mut machen und neue Perspektiven eröffnen. In einer wertschätzenden Atmosphäre lassen sich Erfahrungen teilen, Verständnis finden und hilfreiche Tipps mitnehmen.

Unsere zehnteiligen Online-Angehörigenseminare vermitteln praxisnahes Wissen rund um das Thema Demenz und geben Ihnen Strategien an die Hand, die den

Alltag spürbar erleichtern. Erfahrene Therapeut:innen begleiten Sie durch alle Module. Die meisten Termine finden abends statt – ideal auch für Berufstätige.

Für Angehörige aus ganz Deutschland ist die Teilnahme kostenfrei.

Zu Terminen und Anmeldung

Die nächsten Online-Seminare starten am:



Montag, 02.03.2026, 19:00 - 21:00

Uhr

Leitung: Annette Weppelmann



Donnerstag, 05.03.2026, 18:00 -

20:00 Uhr

Leitung: Jeanette Kießling



Dienstag, 31.03.2026, 19:00 - 21:00

Uhr

Leitung: Wolfgang Scharna

Ein Blick voraus: Die nächsten Vorträge und Workshops für Angehörige



18.02.2026



05.03.2026



10.03.2026

Atempause:
15 Minuten innehalten,
durchatmen, neue Kraft
schöpfen.

Mehr erfahren

Unser neuer
Intensivworkshop:
**Palliativversorgung –
Dem Sterben begegnen**

Jetzt anmelden

Wir stellen uns vor:
**Überblick über alle
Desideria-Angebote, mit
Angehörigen-Beraterin
Ingrid Ecker**

Jetzt anmelden

Impulsworkshops

25.02.2026

Impulsworkshop:
**Am Ende – Umgang mit
dem Abschied.
Möglichkeiten der
Palliativversorgung**

Jetzt anmelden

26.02.2026

Impulsworkshop:
**Biografiearbeit – Die
Vergangenheit (wieder)
lebendig werden lassen.**

Jetzt anmelden

19.03.2026

Impulsworkshop:
**Gedanken und Gefühle
neu sortieren – So hilft
schreiben im
Angehörigenalltag**

Jetzt anmelden

Veranstaltungstipp für Münchner: tanzend die Erinnerungen wecken

Die Malteser laden zum Tanztee ein. Verbringen Sie einen entspannten Nachmittag mit Tee, Kaffee, Kuchen und Live-Musik. Das Angebot ist kostenfrei und richtet sich an Seniorinnen und Senioren mit und ohne Demenz sowie deren Angehörige.

Termine für 2026:

Faschingssamstag, 14. Februar | 14 bis 17 Uhr

Maitanz, 9. Mai | 14 bis 17 Uhr

Wiesn-Auftakt, 19. September | 14 bis 17 Uhr

Anmeldung: Birgit.Schuster@malteser.org oder
Telefon: 0172/84 23 995, Ort: Streitfeldstraße 1, 81673 München

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/Daniel Huss

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.