

Des`der`a

Demenz neu sehen



Liebe Leserin, lieber Leser,

dieser Monat steht bei Desideria ganz bewusst im Zeichen der Menschen mit Demenz. Zu oft wird über sie gesprochen, aber viel zu selten mit ihnen. Dabei sind ihre Perspektiven, Erfahrungen und Gefühle entscheidend, wenn wir verstehen wollen, was Demenz wirklich bedeutet.

Wie fühlt es sich an, eine Diagnose zu bekommen, die das eigene Leben verändert? Was hilft, mit der Krankheit zu leben? Und was wünschen sich Menschen mit Demenz von ihrem Umfeld?

Antworten darauf geben zwei beeindruckende Menschen in unserem Podcast „Leben. Lieben. Pflegen.“: Volkmar Schwabe und Jo Failer. Beide leben selbst mit einer Demenzdiagnose und sprechen offen darüber, wie sich ihr Leben verändert hat.

Die aktuelle Folge mit Volkmar Schwabe ist gerade erschienen. Er beschreibt sehr eindrücklich den Moment der Diagnose – einen Moment, der für ihn „eine der schlimmsten Erfahrungen“ seines Lebens war. Gleichzeitig erzählt er, wie er Wege gefunden hat, aktiv mit der Krankheit zu leben und ihr etwas entgegenzusetzen.

Am 17. März folgt eine zweite Podcastfolge mit Jo Failer, der mit nur 51 Jahren die Diagnose Alzheimer erhielt. Er berichtet sehr ehrlich, wie sich die Krankheit

anfühlt. Von Momenten der Leere bis hin zu der Erfahrung, dass sich Beziehungen verändern. Gleichzeitig zeigt er, wie wichtig Unterstützung, kleine Gesten und echte Begegnungen im Alltag sind.

Diese beiden Gespräche sind sehr persönlich und genau deshalb so wertvoll. Sie helfen uns zu verstehen, dass Demenz mehr ist als Vergessen. Es geht um Identität, um Beziehungen, um Angst, aber auch um Hoffnung und Lebensfreude.

Ich wünsche Ihnen, dass diese Stimmen Sie berühren, zum Nachdenken anregen und vielleicht auch den Blick auf Demenz verändern. Denn Demenz bedeutet nicht, dass ein Mensch nicht mehr da ist. Es bedeutet, dass wir manchmal anders miteinander umgehen müssen, Menschen mit Demenz weiterhin einbeziehen und nicht ausgrenzen.

Schon ein gemeinsamer Spaziergang oder ein Museumsbesuch kann viel bewirken. Nicht warten, bis sich Betroffene melden. Oft fällt es Menschen mit Demenz schwer, selbst Initiative zu ergreifen. Ein kurzer Anruf kann einen großen Unterschied machen.

Zuhören. Wirklich zuhören. Denn hinter jeder Demenzdiagnose steht ein Mensch mit einer Geschichte, mit Beziehungen und einem Leben.

Wenn wir beginnen, das ernst zu nehmen, verändert sich auch unser Blick auf die Demenz. Und vielleicht ist das der wichtigste Schritt auf dem Weg zu einer Gesellschaft, in der Menschen mit Demenz selbstverständlich dazugehören.

Herzlichst
Ihre



Désirée von Bohlen und Halbach
Gründerin und 1. Vorstandin



Neue Podcast-Folge: Mit Demenz gut leben: Wie geht das?



“Ich sage nicht, ich leide an Demenz. Ich sage: Ich habe Demenz – und ich lebe mit ihr.“ So beschreibt Volkmar Schwabe seinen Umgang mit Demenz. Er ist Gast in in der neuen Folge “Leben. Lieben. Pflegen. Der Desideria Podcast zu Demenz und Familie”. Volkmar lebt seit vier Jahren mit der Diagnose. Er ist überzeugt: “Es gibt die Chance, nach der Diagnose der Krankheit das Leben lebenswert zu halten.”

Im Gespräch mit Podcast-Host Peggy Elfmann teilt Volkmar seine persönliche Strategie für ein gutes Leben mit Demenz und erklärt sein Vier-Säulen-Modell: soziale Kontakte, Ernährung, Bewegung und Hirnleistungstraining. Er spricht über Vergessen, Orientierung, Ängste – und darüber, warum Aktivität, Teilhabe und Optimismus entscheidend sind. Volkmar macht jede Menge Mut!

Hören Sie gerne die neue Folge an und leiten Sie sie an andere Menschen mit Demenz, Angehörige und Interessierte weiter.

Herzlichen Dank an die Stiftung für Demenzerkrankte für die finanzielle Unterstützung bei der Produktion dieser Folge.

[Neue Podcastfolge anhören](#)

Demnächst: Video-Podcast Spezial Frühe Alzheimer-Diagnose, mit Gast Jo Failer

Diesen Monat widmen wir uns dem wichtigen Thema „Leben mit Demenz“ mit gleich zwei bewegenden Podcast-Folgen. Neben Volkmar Schwabe teilt auch der

Journalist Jo Failer seine Geschichte mit uns:

Im Alter von nur 51 Jahren erhält Jo Failer die Diagnose Alzheimer. Heute sagt er: „Mir geht es gut wie nie.“ Wie passt das zusammen? In der neuen Folge von „Leben. Lieben. Pflegen. Der Desideria Podcast zu Demenz und Familie“ spricht er mit Peggy Elfmann über seinen Weg mit der Krankheit.

Die Folge erscheint am 17. März als Videopodcast. Wir laden Sie herzlich ein, reinzuhören und reinzuschauen und sich von unserem beeindruckenden Gast inspirieren zu lassen.

Kompaktfolge: Diagnose Demenz – und nun?



Eine Demenzdiagnose verändert nicht nur das Leben der betroffenen Person, sondern oft auch **die ganze Familie**: Rollen verändern sich, unterschiedliche Erwartungen treffen aufeinander und viele Fragen, für die es keine einfachen Antworten gibt, stehen im Raum.

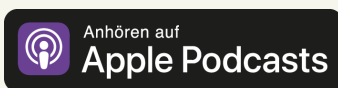
In dieser Kompaktfolge “Leben. Lieben. Pflegen. Der Desideria Podcast zu Demenz und Familie” teilt Podcast-Host Peggy Elfmann fünf zentrale Gedanken aus früheren Folgen. Ihre Podcast-Gäste kommen zu Wort und geben Anregungen, wie Familien nach der Diagnose Demenz gemeinsam einen guten Weg finden können.

Sie sprechen darüber:

- wie Struktur hilft, wenn Gespräche emotional werden
- wie der Mensch mit Demenz in Entscheidungen mitgedacht werden kann
- wie Angehörige mit unterschiedlichen Erwartungen umgehen können

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

Jetzt Reinhören



Wohnen neu denken, wenn die Erinnerung verblasst

Wohnen mit Demenz bedeutet weit mehr als ein barrierefreies Zuhause. Es geht um Sicherheit, Orientierung, Selbstbestimmung. Es geht darum, Menschen mit Demenz dabei zu unterstützen, den Alltag so lange wie möglich eigenständig gestalten zu können. Helle Räume, klare Strukturen, gute Beleuchtung, Kontraste und der Abbau von Stolperfallen können das Unfallrisiko sowie Unsicherheit reduzieren.

Schon kleine Anpassungen bewirken oft viel: Bewegungsmelder in der Nacht, gut sichtbare Kalender und Uhren, offene Türen für bessere Orientierung oder Haltegriffe im Bad tragen zu mehr Sicherheit bei. Wichtig: Veränderungen behutsam vornehmen und auch den eigenen Rückzugsraum als Angehörige im Blick zu behalten.

Denn gut gestaltete Räume fördern Würde, Teilhabe und Lebensqualität für Menschen mit Demenz ebenso wie für ihr Umfeld.

In unserer Rubrik "Demenzwissen" finden Sie weitere Informationen rund um das Thema Wohnen mit Demenz.

[Hier mehr erfahren](#)

Und auch in unserem **kostenfreien Expertinnen-Vortrag** bekommen Sie Anregungen, wie Wohnräume so gestaltet werden können, dass sie die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz sowie ihrer Familienmitglieder stärker berücksichtigen.



17.03.2026, 18:30 – 20:00 Uhr
Expertinnen-Vortrag: Räume, die
Halt geben – Wohnen mit Demenz

Gefördert durch die Deutsche
Fernsehlotterie

[Infos & Anmeldung](#)

Demenz kennt keine Arbeitszeiten
– Neue Kooperation zur
Vereinbarkeit von Job und Pflege

Arzttermine, Krisensituationen, schlaflose Nächte: Pflege, vor allem im Kontext von Demenz, lässt sich oft nur schwer mit klassischen Arbeitszeitmodellen, Schichtdienst oder Tagen voller Meetings vereinbaren. Für Berufstätige ist Pflegeverantwortung eine starke psychische und zeitliche Belastung. Für Unternehmen wiederum entsteht ein wachsendes Risiko durch Fehlzeiten, sinkende Produktivität oder gar den Verlust wertvoller Fachkräfte. Genau hier setzen **Desideria Care e.V. und famPlus** gemeinsam an.

Unsere neue Kooperation bietet einen ganz konkreten Werkzeugkasten, um demenzsensible Arbeitswelten zu schaffen:

- Wissen & Sensibilisierung: Fachvorträge, Workshops und Coachings für die gesamte Belegschaft
- Individuelle Beratung: direkte Unterstützung für pflegende Angehörige im Arbeitskontext
- Strategische Begleitung: Unterstützung für Führungskräfte und das betriebliche Gesundheitsmanagement
- Raum für Entlastung: Vernetzung, Orientierung und Raum für Austausch

Pflege und Demenz gehören zu den großen Zukunftsthemen, sowohl für Arbeitnehmer:innen als auch für Unternehmen. Wir helfen dabei, tragfähige Lösungen zu finden – um Resilienz und Gesundheit der Mitarbeitenden in Pflegeverantwortung zu stärken und um wertvolle Fachkräfte im Unternehmen zu halten.

Auf unserer Website erfahren Sie ab sofort noch mehr über die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege sowie über unsere Unterstützungsangebote. Schauen Sie gerne vorbei und informieren Sie sich.

Mehr zum Thema
Vereinbarkeit

Fragen zu Demenz? Die Online-Demenzsprechstunde ist für Sie



Meine Mutter möchte nicht mehr in die Tagespflege gehen. Es scheint sie zu belasten, dass es mittags dort recht voll wird. Leider können wir sie nicht früher abholen und mein Vater benötigt die Zeit allein zu Hause dringend zur Erholung. Was könnte in dieser Situation helfen?

Ratsuchende bei der Online-Demenzsprechstunde

Die Frage oben erreichte uns in der Online-Demenzsprechstunde und sie verdeutlicht einen Aspekt des Lebens mit Demenz, den viele Familien erleben: Menschen mit Demenz haben Ängste, Sorgen, Wünsche und Bedürfnisse, die manchmal nicht mehr klar geäußert werden können. Eine Herausforderung für viele Angehörige ist es, Lösungen zu finden, die allen Beteiligten helfen. Unsere Expert:innen aus der Online-Demenzsprechstunde stehen in solchen Situationen mit Rat zur Seite.

Die Experten-Antwort:

Es ist verständlich, dass Sie nach Lösungen suchen, besonders da die Tagespflege eine wichtige Entlastung für Ihre Familie darstellt.

Dass Sie das Gefühl haben, es könnte ihre Mutter belasten, wenn es mittags in der Tagespflege voller wird, ist ein wichtiger Ansatzpunkt.

Gibt es vielleicht einen ruhigen Ort (eine kleine Lesecke oder ein Einzelzimmer), wohin sich Ihre Mutter nach dem Mittagessen für eine Stunde zurückziehen kann, um dem Trubel zu entgehen? Manchmal hilft schon ein Kopfhörer gegen Lärm. Bitten Sie das Personal, sie in dieser Zeit gezielt mit einer ruhigen Einzelaktivität zu beschäftigen (z.B. ein Puzzle, ein Buch, leichte Handarbeiten), anstatt sie in die große Gruppe zu führen.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, Ihrer Mutter einen anderen Zweck für den Besuch der Tagespflege zu finden: "Papa braucht diese Zeit ganz dringend, um wieder Kraft zu sammeln. Er kann das nur, wenn er weiß, dass du gut aufgehoben

bist." Oder es gibt die Möglichkeit mit den Mitarbeitenden in der Tagespflege eine spezielle Aufgabe zu vereinbaren, die Ihre Mutter erfüllt und dort somit die Fachkräfte unterstützt. Das Personal muss hier mitspielen und ihr eine kleine "Helfer-Rolle" geben. Dadurch könnte sich Ihre Mutter gebraucht fühlen, was die Rückkehr in die Tagespflege erleichtert. Sprechen Sie einmal mit der Einrichtungsleitung über das Thema.

Sie haben auch eine Frage? Kontaktieren Sie gerne unsere Online-Demenzsprechstunde. Hier haben Sie auch die Möglichkeit, **Einzeltermine für eine Videosprechstunde** mit unseren Expertinnen und Experten zu buchen.

[Zum Beratungsportal](#)

Junge pflegende Angehörige: Das leisten Young Carers



Wenn es um Angehörige geht, die Pflege leisten, denken wir meist an erfahrene Menschen, die mitten im Leben stehen. Doch dieses Bild ist nicht vollständig. Allein in Deutschland gibt es Erhebungen zufolge hunderttausende sogenannte Young Carers. Dies sind Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene, die

regelmäßig Verantwortung für pflegebedürftige oder erkrankte Familienmitglieder übernehmen. Die Aufgaben umfassen mehr als gelegentliche Hilfe im Alltag. Young Carers begleiten zu Arztterminen, übernehmen Einkäufe, unterstützen bei der Medikamentengabe und vieles mehr. Schule, Ausbildung und Studium laufen oft nebenher. Diese jungen Menschen leisten viel, doch ihre Leistung sowie die Probleme, die damit oft verbunden sind, werden zu wenig gesehen. Nicht zuletzt aus diesem Grund ist es wichtig, dass junge Pflegende sich vernetzen und in den Austausch kommen können.

Tipp: Am 8. Juli findet ein Aktionstag speziell für Young Carers, Fachleute und engagierte Partner in Nürnberg statt. Mehr Informationen zum Programm und zur Anmeldung finden Sie hier:

[Zum Aktionstag](#)

Desideria bietet mit den **Demenz Buddies**, unserer Gruppe für junge Angehörige von Menschen mit Demenz, einen geschützten Raum für Austausch mit Gleichgesinnten. Das Angebot richtet sich an junge Angehörige im Alter von 16 bis 25 Jahren, die sich um einen Menschen mit Demenz kümmern und wird von erfahrenen Familientherapeutinnen begleitet.

Am **07. Oktober 2026** starten die Demenz Buddies erneut mit einer Gruppe, die sich achtmal in Folge digital und kostenfrei trifft.



**Start am 07.10.2026, 19:00 – 21:00
Uhr
Die Demenz Buddies**

[Hier anmelden](#)

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:



Dienstag, 07.04.2026, 19:00 - 21:00

Uhr

Leitung: Wolfgang Scharna



Mittwoch, 08.04.2026, 18:30 - 20:30

Uhr

Leitung: Gabriele Kraemer



Mittwoch, 15.04.2026, 19:00 - 21:00

Uhr

Leitung: Karena Breitenbach

Ein Blick voraus: Die nächsten Vorträge und Workshops für Angehörige



11.03.2026

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

Mehr erfahren



17.03.2026

Experten-Vortrag: **Räume,
die Halt geben – Wohnen
mit Demenz**
Mit Innenarchitektin
Melanie Mikalauskas

Jetzt anmelden



06.05.2026

Unser neuer
Intensivworkshop:
**Selbstfürsorge – Wie Sie
Ihre Akkus wieder
aufladen und seelische
Belastungen überwinden
können**

Jetzt anmelden

Impulsworkshops

19.03.2026

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

Jetzt anmelden

16.04.2026

Impulsworkshop:
**Umzug in ein Pflegeheim.
So bereiten Sie sich gut
vor**

Jetzt anmelden

21.05.2026

Impulsworkshop:
**Pflege aus der Ferne.
Herausforderungen,
Lösungsansätze und
Chancen**

Jetzt anmelden

Lust auf einen Perspektivwechsel? Onlinesymposium zum Thema Demenz

Vom 9. bis 19. April 2026 findet das kostenlose Onlinesymposium "Demenz ist anders" statt. In 33 bewegenden Videointerviews kommen Experten, Angehörige und Betroffene zu Wort, um Mut zu machen und neue Wege im Umgang mit Demenz aufzuzeigen. Drei Interviewpartner, die uns dabei besonders am Herzen liegen: Anja Kälin, Co-Gründerin und geschäftsführende Vorständin von Desideria; Jo Failer, der in diesem Monat auch bei uns im Podcast zu Gast ist; Lea-Sophie König, die unsere Demenz Buddies Gruppe besucht.

[Infos und Anmeldung](#)

Tipp: Neues eLearning-Angebot der Deutschen Stiftung für Demenz Erkrankte

Die Deutsche Stiftung für Demenzerkrankte startet ein neues, kostenloses eLearning-Programm für Angehörige, Ehrenamtliche und alle Interessierten, die Menschen mit Demenz begleiten. Der Kurs umfasst 16 Module zu den wichtigsten Themen rund um dementielle Erkrankungen und bietet verständliche Informationen, praxisnahe Beispiele sowie weiterführende Links zu hilfreichen Angeboten. Mit interaktiven Quizfragen am Ende jedes Moduls können Sie Ihr

Wissen überprüfen. Der Kurs ist online über die Website der Stiftung erreichbar (demenzstiftung.de) und wird in Kürze auch als App für Smartphone verfügbar sein.

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

Desideria



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.