

# Des`der`a



## **Liebe Leserin, lieber Leser,**

Kommunikation verändert sich, wenn ein Mensch an Demenz erkrankt. Gespräche werden schwieriger, Missverständnisse häufiger und manchmal scheint es, als würde der vertraute Austausch Stück für Stück verloren gehen.

Doch es gibt Wege, weiter miteinander in Kontakt zu bleiben. Dabei geht es weniger darum, „richtig“ zu sprechen oder zu überzeugen, sondern darum, zu verstehen, was hinter den Worten steht. Bedürfnisse wahrzunehmen, Gefühle ernst zu nehmen und den Menschen mit Demenz in seiner Realität abzuholen.

Ihre Haltung spielt dabei eine entscheidende Rolle: Richten Sie Ihren Blick auf das, was noch möglich ist. Auf kleine Momente der Verbindung. Auf gemeinsames Lachen, Nähe und Wertschätzung. Auch wenn sich vieles nach und nach verändert, Beziehung bleibt möglich.

In diesem Newsletter geben wir Ihnen Impulse, wie einfühlsame Kommunikation gelingen kann, warum Diskussionen oft nicht weiterhelfen und wie Sie mit mehr Gelassenheit und Klarheit in Gespräche gehen können. Denn wer versteht, kann anders reagieren und so entsteht echte Verbindung.

Herzlichst  
Ihre



Désirée von Bohlen und Halbach  
Gründerin und 1. Vorsitzende



---

## Neue Podcast-Folge ist online: Kommunizieren ohne Worte – für mehr Nähe und Verständnis



Eine Demenz nimmt die Worte, aber nicht die Möglichkeit, sich zu begegnen. In der neuen Podcastfolge **Leben.Lieben.Pflegen.** ist **Dr. Astrid Steinmetz** zu Gast. Astrid Steinmetz ist Gerontologin, Musiktherapeutin und Sozialpädagogin. Sie hat das Trainingsprogramm „Kommunikation ohne Worte“ (KoW) entwickelt, an dem über 25.000 Pflegenden teilgenommen haben. Seit fast 30 Jahren begleitet Astrid schwerkranke, sterbende und demenziell veränderte Menschen.

Im Podcast spricht Peggy mit Astrid Steinmetz darüber, wie Verbindung auch dann gelingen kann, wenn das Sprechen kaum noch funktioniert. Sie sprechen darüber, wie sich die Wahrnehmung und Verarbeitung durch eine Demenz verändern kann und wie das die Kommunikation beeinflusst. In der Kommunikation mit Menschen

mit Demenz gilt: “Weniger ist oft mehr”, sagt Astrid. Sie erzählt aus ihrer Praxis, erklärt, welche Rolle die Hände und Atmung spielen, was hinter stereotypen Verhaltensweisen wie Rufen oder Nesteln stecken kann und wie Nähe, Verständnis und Dialog auch nonverbal entstehen können.

Hören Sie gerne die Folge an und leiten Sie sie an andere Angehörige oder Pflegende weiter. Vielen Dank!

[Neue Podcastfolge anhören](#)

---

## Videopodcast mit Jo Failer: Ein Gespräch, das zum Nachdenken anregt, berührt und Freude macht





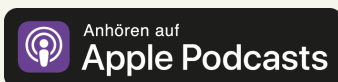
Der Journalist und Autor Jo Failer steht mitten im Leben, als er die Diagnose Alzheimer erhält. Seine Erfahrungen beschreibt er im Buch "Ich denk nicht dran" (dtv Verlag). Lesen Sie hier den **Buch-Tipp**. Außerdem freuen wir uns, dass Jo Failer seine Geschichte im Podcast *Leben.Lieben.Pflegen* mit uns teilt, der diesmal auch als **Videopodcast** bei YouTube verfügbar ist.

Mit Peggy Elfmann spricht er darüber, wie sich die Beziehung zu anderen Menschen verändert, welche Rolle Kommunikation spielt und wie es sich anfühlt, mit Alzheimer zu leben. Es sind bewegende und zugleich auch humorvolle Einblicke, die Jo Failer mit uns teilt. Wir finden, dass es wichtig ist, Menschen mit Demenz zuzuhören und wir bewundern Jo Failers Mut, seine Geschichte zu teilen.

Darum gilt: jetzt Reinhören, reinschauen oder **Buch-Tipp** auf unserer Website lesen...

[Zum Podcast](#)

[Zum Videocast](#)



---

## **Jetzt anmelden für die nächste Experten-Session: Wissenswertes rund um die Demenzdiagnose**

In nächsten digitalen Vortrag mit anschließender Fragerunde geht es um das Thema **Demenzdiagnose**. Was tun, wenn man den Verdacht hat, dass bei jemandem eine

Demenz vorliegen könnte? Auf welche Schritte kommt es nach einer Diagnosestellung an? Wie gehe ich als Angehöriger mit der Situation um?  
Referentin Ines Kobor, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Expertein in der Desideria Online-Demenzsprechstunde, fasst die wichtigsten Aspekte für Sie zusammen.

Im Anschluss an den Vortrag haben Sie außerdem noch die Möglichkeit, per Chat Fragen an die Expertein zu stellen. Das Angebot ist für Sie kostenfrei.

 **Dienstag, 28.04.2026**

 **18:30 bis 19:30 Uhr**

 **Online via Zoom (Anmeldung direkt unten)**

[Infos & Anmeldung](#)

Dieses Angebot wird gefördert durch die Deutsche Fernsehlotterie und die Stiftung Deutsches Hilfswerk, im Rahmen eines Projekts zum Aufbau eines digitalen Kompetenzzentrums, als bundesweite Anlaufstelle für Angehörige von Menschen mit Demenz. Wir bedanken uns herzlich für die Unterstützung!



---

## **Demenz neu sehen: Open-Air-Fotoausstellung startet in die Ausstellungssaison 2026**

Die erfolgreiche Open-Air Fotoausstellung "Demenz neu sehen" geht auch 2026 wieder auf Tour und macht Station in vielen bayerischen Städten und Gemeinden.

Immer dort, wo Leben, Austausch und Begegnung stattfinden: auf öffentlichen Plätzen, in Parks oder Innenstädten. Die berührenden Bilder, ausgezeichnet im Rahmen unseres "Desideria Preis für Fotografie", erzählen persönliche Geschichten von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen. Wir laden Sie herzlich ein vorbeizuschauen, die Bilder auf sich wirken zu lassen und die dazugehörigen Geschichten anzuhören (Download via QR Code auf den Bildern).

📍 **Die nächsten Stationen:** Ingolstadt, Neu-Ulm, Unterschleißheim, Haar, Dillingen... Alle Termine sowie weitere Infos finden Sie auf unserer Website.

Zur Fotoausstellung

---

## Demenzwissen: Pflegejourney – mehr als nur ein Fachbegriff

Der Begriff "Pflegejourney" bedeutet übersetzt so viel wie Pflegereise. Er beschreibt den oft kurvigen Weg, den von Erkrankungen betroffene Menschen sowie ihre Angehörigen durchlaufen. Gerade bei Demenz ist dies eine Reise durch verschiedene Phasen: von der ersten Vorahnung über die Diagnose bis hin zur intensiven Begleitung im Alltag.

Die Pflegejourney hilft uns zu begreifen, dass jede Phase ihre eigenen Herausforderungen hat. Oft versuchen wir, alles alleine zu stemmen, bis die Kräfte schwinden. Doch die Erfahrung zeigt: Wer sich frühzeitig Begleitung und Unterstützung auf der Reise sucht, kommt meist sicherer durch stürmische Zeiten.

Desideria steht Ihnen zur Seite, auf welcher Etappe Ihrer Reise auch immer Sie sich gerade befinden. Informieren Sie sich gerne über unsere Angebote oder tauchen Sie tiefer in das Konzept der Pflegejourney ein.

Mehr zur  
Pflegejourney

---

# Beruf & Pflege: Warum wir Vereinbarkeit neu denken müssen



Die Doppel- oder sogar Dreifachbelastung von Beruf, Pflege und Familie ist für viele Menschen Realität. Gute Vereinbarkeitslösungen sind daher entscheidend – sowohl für Berufstätige, die sich um ein Familienmitglied kümmern, als auch für Unternehmen, die wertvolle Fachkräfte langfristig halten wollen.

Beim diesjährigen VereinBarCamp in Berlin, organisiert vom Bundesverband Vereinbarkeit, kamen Vertreter:innen aus Unternehmen, Verbänden und Beratung zusammen, um konkrete Lösungen für die Vereinbarkeit von Beruf und Care-Arbeit zu diskutieren. Auch Desideria Care e. V. war dabei. Eine wichtige Erkenntnis, die wir mitgenommen haben: Es braucht neue, passgenaue Konzepte für pflegende Angehörige. Lesen Sie hier mehr zur aktuellen Situation und warum bisherige Lösungsansätze oft nicht ausreichen.

[Zum Newsbeitrag](#)

---

# Leitfaden "Denk auch an Dich": Orientierung und praktische Übungen für Angehörige

Wer sich um andere kümmert neigt dazu, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu vergessen. Zudem ist es oft eine Herausforderung, einen Menschen mit Demenz zu begleiten und zu pflegen. Für mehr Orientierung im Angehörigenalltag gibt es unseren Leitfaden "Denk auch an dich", mit fundierten Informationen und praktischen Übungen – auch zum wichtigen Thema Kommunikation. Hier ist eine Übung aus dem Leitfaden, die helfen kann, in Gesprächssituationen mit Menschen mit Demenz ruhig und mit Bedacht zu handeln.



**Nehmen Sie sich 5 bis 10 Minuten Zeit und beantworten Sie die folgenden Fragen:**

1. Hat mich in dem Gespräch etwas unter Druck gesetzt? Wenn ja, was genau?
2. Hat mein Körper darauf reagiert? Wie genau?
3. Was ist mir in dem Gespräch gut gelungen?
4. Gab es Dinge, die spürbar die Situation verbessert haben? Welche?

Durch das Beantworten der Fragen schauen Sie von außen auf die Situation und kommen in eine Beobachtungsrolle. Der Abstand kann helfen, die Situation ruhiger und mit mehr Überblick zu betrachten. Möglicherweise sehen Sie, wo eigene Grenzen überschritten wurden und finden neue Herangehensweisen.

## Denk auch an dich

Demenzwissen. Orientierung. Selbstfürsorge.  
Der Leitfaden für Angehörige.

Des'der'a



## Denk auch an dich – Demenzwissen, Orientierung, Selbstfürsorge. Der Leitfaden für Angehörige

**Umfang:** Ringbuch, Format A5, 148 Seiten

**Extras:** Checklisten, QR-Codes zum Vertiefen von  
Themen, Übungen zur Selbstreflexion, Notizseiten

**Preis:** 26,90 Euro zzgl. Versandkosten

**Erscheinungstermin:** 13. November 2024

**ISBN:** 978-3-00-080506-6

**Herausgeber:** Desideria Care e.V.,

**Design:** flowconcept GmbH

Hier bestellen

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

“

Mein Mann ist nicht aggressiv  
aber oft am Nörgeln und  
unzufrieden. Da sich bei ihm die  
Erkrankung überwiegend kognitiv  
abspielt versteht er auch meine  
Lage und meine Anspannung nicht.

Was könnte bei der  
Kommunikation helfen und wie  
verhalte ich mich  
ihm gegenüber?

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:**

Das Verhalten Ihres Mannes könnte als Ausdruck seiner eigenen inneren Not und Verwirrung verstanden werden. Sein Nörgeln ist seltener ein Angriff auf Sie, sondern eher ein Symptom seiner Demenz. Er kann seine Gefühle nicht anders kommunizieren und ist unzufrieden, weil er die Welt nicht mehr versteht. Was können Sie tun?

Nicht argumentieren: Auch wenn er kognitiv noch etwas versteht, versuchen Sie nicht, ihn zu überzeugen. Das erzeugt nur mehr Frust.

Ablenken: Ändern Sie das Thema oder die Situation. Bieten Sie ihm eine einfache, sinnvolle Aufgabe an (z.B. Socken falten, Pflanzen gießen, einen Spaziergang).

Validation: Geben Sie ihm kurz recht, um die Situation zu entschärfen. "Ja, das ist heute alles ärgerlich" oder "Ich verstehe, dass du dich unwohl fühlst", und lenken Sie dann sofort ab.

Emotionale Distanz: Versuchen Sie, sich emotional zu distanzieren und es nicht persönlich zu nehmen. Sagen Sie sich: "Das ist die Krankheit, nicht mein Mann, der das sagt."

Fokus auf das Gefühl, nicht den Inhalt: Er nörgelt nicht über das Essen, er drückt aus, dass er sich unsicher und unwohl fühlt. Bestätigen Sie dieses Gefühl kurz ("Ich sehe, dass Du angespannt bist"), bevor Sie ablenken. Das nimmt ihm den Wind aus den Segeln und entlastet Sie emotional.

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](#)

---

# Spezialisierte Begleitung: Unsere Gruppen für Partner und junge Menschen

So individuell wie die Krankheitsverläufe sind, so unterschiedlich sind auch die Lebensumstände der Angehörigen von Menschen mit Demenz. Ein pflegender Partner im Ruhestand hat andere Herausforderungen als zum Beispiel eine junge Frau, die Ausbildung, Pflege und Berufsstart jongliert. Um Sie besser dort abholen zu können, wo Sie im Leben stehen, versuchen wir stetig, unser Angebot gezielt auf Ihre Bedürfnisse zuzuschneiden.

Wir bieten Ihnen Räume, in denen Sie auf Menschen treffen, die Ihre Sorgen verstehen und teilen. Dafür gibt es unsere Angehörigengruppen für pflegende Partner:innen, für Partner:innen von jung betroffenen Menschen sowie unsere Demenz Buddies, für junge Pflegende.

[Zu Terminen und Anmeldung](#)

## Die nächsten Online-Termine:



**Angehörigengruppe für Partner:innen von jungbetroffenen Menschen mit Demenz (bis 65 Jahre), einmal monatlich dienstags, 19 Uhr, Anja Kälin**



**Angehörigengruppe für pflegende Partner:innen, einmal monatlich samstags, 15 Uhr, Wolfgang Scharna**



**Demenz Buddies, Onlinegruppe für junge Angehörige zwischen 16 und 25 Jahren, Anja Kälin & Christine Schönemann-Swetlik, mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr, die nächste Gruppe startet am 07.10.2026**

## **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:**



**Mittwoch, 15.04.2026, 19:00 - 21:00 Uhr**  
**Leitung: Karena Breitenbach**



Dienstag, 05.05.2026, 18:30 - 20:30

Uhr

Leitung: Birgit Adamosky



Mittwoch, 13.05.2026, 18:30 - 20:30

Uhr

Leitung: Nan Mellinger

## Ein Blick voraus: Die nächsten Vorträge und Workshops für Angehörige



**15.04.2026**

### **Atempause:**

15 Minuten innehalten, durchatmen, Kraft schöpfen. Immer mittwochs, online

Mehr erfahren



**06.05.2026**

### **Unser neuer Intensivworkshop:**

Selbstfürsorge – Wie Sie Ihre Akkus wieder aufladen und seelische Belastungen überwinden können

Jetzt anmelden

## Die nächsten Impulsworkshops: Wertvolle Anregungen und interessante Informationen

**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

**18.06.2026**

Impulsworkshop:  
**Wie sag ich's dem  
Pflegepersonal? Besser  
kommunizieren im  
Pflegeheim**

Jetzt anmelden

---

## 🎵 **Musik im Kopf: Mitsingkonzert in der Münchner Isarphilharmonie**

Ein Paukenschlag  
für  
**Musik  
im Kopf**

Am 03. Mai  
2026 in der  
Isarphilharmonie  
(Gasteig HP8)

Moderation:  
Sarah Straub &  
Dominik Glöbl


**BERTHOLD SCHICK**  
und seine  
**allgäu6**

**Komm sing mit!**  
Berthold Schick & seine Allgäu6  
nehmen Sie mit auf eine bunte Reise  
von Volksmusik bis Schlager!

Die Konzertreihe **Musik im Kopf** geht in die nächste Runde: Am **3. Mai 2026** lädt Desideria Care gemeinsam mit der Josef und Luise Kraft-Stiftung und Münchner für Münchner zu einem großen Mitsingkonzert in die Isarphilharmonie ein.

Eingeladen sind insbesondere **Seniorinnen und Senioren, Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen**. Im Mittelpunkt steht die verbindende Kraft der Musik: Gemeinsam singen, mitkatschen und einen beschwingten Nachmittag erleben.

Für die musikalische Gestaltung sorgen **Bernhard Schick und seine Allgäu 6**,  
durch das Programm führen **Sarah Straub und Dominik Glöbl**.

 **Sonntag, 3. Mai 2026**

 **Beginn: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:30 Uhr)**

 **Isarphilharmonie München (Gasteig HP8)**

Die Teilnahme ist **kostenfrei**, die Plätze sind begrenzt und werden über das  
**Sozialreferat der Landeshauptstadt München** vergeben.

**Kartenanfragen bitte per E-Mail an: [fwl.soz@muenchen.de](mailto:fwl.soz@muenchen.de)**

Mit der Reihe „Musik im Kopf“ schafft Desideria Care Räume für Gemeinschaft,  
Lebensfreude und Teilhabe – auch für Menschen mit Demenz und ihre Familien.

---

## **Lust auf einen Perspektivwechsel? Onlinesymposium zum Thema Demenz**

Noch bis zum 19. April 2026 findet das kostenfreie 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**, den wir als Podcast-Gast begrüßen durften sowie **Lea-Sophie König**, die unsere Demenz Buddies Gruppe besucht.

[Infos und Anmeldung](#)

---

# 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



---

Startbild Fotocredit: Desideria Preis für Fotografie 2024/Evelyn Werner

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](mailto:unknown@noemail.com)) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese hier kostenlos abbestellen.