

Des'der'a



Demenz neu sehen

Liebe Leserin, lieber Leser,

als pflegende Angehörige treffen Sie jeden Tag unzählige große und kleine Entscheidungen: Wann ist der richtige Zeitpunkt, Hilfe anzunehmen? Wie orientiere ich mich, wenn es keine einfachen Antworten gibt? Wie schütze ich einen geliebten Menschen mit Demenz, wenn dieser das selbst nicht mehr kann?

Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns unter anderem in den aktuellen Folgen unseres Podcasts **Leben.Lieben.Pflegen**. Zu Wort kommen Angehörige, die davon berichten, wie es sich anfühlt, täglich Entscheidungen treffen zu müssen, was ihnen hilft und warum es nötig ist, persönliche Grenzen zu setzen.

Genau das möchte ich Ihnen ebenfalls ans Herz legen: Sich Grenzen zu setzen und an Selbstfürsorge zu denken. Denn sich gut um sich selbst zu kümmern ist kein Luxus, sondern eine tragende Säule für Ihre Gesundheit und eine Kraftquelle für die wichtige Arbeit, die Sie als Angehörige leisten. Wie genau Selbstfürsorge aussehen kann, darum geht es Ende Juli auch in unserem beliebten Format der Experten-Sessions – diesmal mit der Neuropsychologin Dr. Sarah Straub. Melden Sie sich gerne zum Online-Vortrag an.

Damit pflegende Angehörige nicht alles allein tragen müssen, braucht es außerdem ein verständnisvolles Umfeld – auch im Berufsalltag. Deshalb freuen wir uns

besonders über unser aktuelles Interview, in dem wir mit einer Personalreferentin darüber sprechen, wie wichtig passende Unterstützungsangebote für Berufstätige in einer Pflegesituation sind – und das manchmal schon ganz kleine Veränderungen einen großen Unterschied machen.

Auch wir möchten mit unseren Angeboten einen Unterschied machen und nicht nur informieren, sondern Ihnen Orientierung, Ermutigung und das Gefühl geben, mit Ihren Fragen und Herausforderungen nicht allein zu sein. Schön, dass Sie Teil der Desideria-Gemeinschaft sind.

Herzlichst
Ihre



Désirée von Bohlen und Halbach
Gründerin und 1. Vorständin



Loslassen, ohne aufzugeben. Mein Weg durch die Demenz. Mit Hella Horsmann



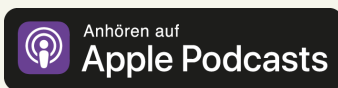
Wann ist der Moment, an dem man merkt: Ich kann nicht mehr? Bei vielen pflegenden Angehörigen kommt er spät und leise. In dieser Episode spricht

Podcast-Host Peggy Elfmann mit Hella Horsmann. Sie ist Gesundheits- und Achtsamkeitstrainerin und pflegt ihren an Alzheimer erkrankten Mann. Hella Horsmann erzählt, wie die Krankheit sich in ihr Leben schlich, sie alles alleine meistern wollte bis sie vor zwei Jahren an ihre körperlichen und seelischen Grenzen kam – und wie sie lernte loszulassen, ohne aufzugeben.

Auf die eigenen Grenzen zu achten, das sei ihr anfangs schwer gefallen und es habe Zeit gebraucht, um das zu lernen. Ihr helfen dabei kleine Anker, zum Beispiel eine "Erinnerungsmuschel" vom Strand von Norderney.

Hören Sie sich gerne die Folge an und nehmen sich heute ebenfalls bewusst einen kleinen Moment der Ruhe.

[Zur Podcastfolge](#)



Kompaktfolge: Wie treffe ich die richtige Entscheidung?" – Fünf Impulse für pflegende Angehörige



Desideria

**Leben.
Lieben.
Pflegen.**



Podcast mit
Peggy Elfmann

Wann ist die Tagespflege die richtige? Soll das Bad umgebaut werden? Und irgendwann: das Thema Pflegeheim. Wer einen Menschen mit Demenz begleitet, muss immer wieder Entscheidungen treffen. Oft sind es kleine, manchmal aber auch sehr große. Und oft fühlt es sich an, als würde man im Kreisverkehr fahren, Runde um Runde, ohne abbiegen zu können.

**Wir haben
einfach alle Angst
vor schlechten
Entscheidungen**

“

”

Anja Kälin

In dieser Kompaktfolge “Leben. Lieben. Pflegen” hat Podcast-Host Peggy Elfmann fünf Impulse gesammelt, die helfen, wenn die nächste Entscheidung ansteht. Zu Wort kommen: Familientherapeutin und Desideria-Mitgründerin Anja Kälin, Mediator und Desideria-Coach Martin Schönacher sowie Stefanie Wagner-Fuhs, die ihre Mutter fast acht Jahre lang begleitet hat.

[Zur Kompaktfolge](#)





Beruf & Pflege Vereinbarkeit verbessern: So können Unternehmen helfen

Ein spontanes Meeting, obwohl der Angehörige mit Demenz schon viel zu lange allein zu Hause ist. Kundendienst, der sich kaum mit Arztterminen vereinbaren lässt... Berufstätige die einen Angehörigen pflegen, haben viele Herausforderungen. Unternehmen können und sollten Teil der Lösung sein. Unsere Interviewpartnerin erklärt, warum sich das für alle lohnt. Die Personalreferentin Gabi Stark hat das Thema in ihrem Betrieb erfolgreich in den Fokus genommen. Lesen Sie hier das ganze Interview und erfahren Sie, auf welche Maßnahmen es ankommt.

[Interview lesen](#)

Petition: Pflegereform ja – aber nicht auf Kosten pflegender Angehöriger

Pflegende Angehörige, Freundinnen, Freunde und vertraute Bezugspersonen sind das Rückgrat unseres Pflegesystems. Damit sie ihre unverzichtbare Arbeit auch künftig leisten können, brauchen sie Verlässlichkeit, Anerkennung und wirksame Unterstützung. Deshalb ist es wichtig, dass die anstehende Pflegereform ihre Bedürfnisse ausreichend berücksichtigt.

Deshalb unterstützen wir die Petition „Pflegereform ja – aber nicht auf Kosten pflegender Angehöriger“. Sie setzt sich für flexible Entlastungsangebote und eine bessere soziale Absicherung von Pflegepersonen ein.

Jetzt unterzeichnen

"Erbschleicherei" bei Demenz – wenn Vertrauen zum Risiko wird

Eine Demenz-Diagnose bringt nicht nur pflegerische Aufgaben mit sich, sie öffnet auch eine rechtliche Schutzlücke. Viele Familien unterschätzen das Risiko von manipulativen Einflüssen, die oft unter dem Begriff „**Erbschleicherei**“ beschrieben werden. Dabei wird das Vertrauen der Betroffenen für die eigenen, oft finanziellen Interessen ausgenutzt. Mehr über dieses sensible Thema erfahren Sie in unserem neuen Demenzwissen-Beitrag.

Zum Artikel

Tauschen Sie sich auch gerne auf unseren **Social Media Kanälen** über dieses sowie viele weitere interessante und bewegende Themen rund um Demenz aus. Ihre Meinung ist uns wichtig! Wir freuen uns über Ihre Gedanken, Ideen, Kommentare und Likes. 💬💡👍



Neue Experten-Session: Selbstfürsorge – Grenzen wahrnehmen und setzen

Anträge stellen, Verantwortung tragen, Tag und Nacht da sein für ein geliebtes Familienmitglied mit Demenz. Die Begleitung eines Menschen mit Demenz bringt vielfältige Herausforderungen mit sich. Der Alltag verändert sich, Bedürfnisse verschieben sich, und als Angehörige*r vergisst man leicht **die eigenen Bedürfnisse** und **persönlichen Grenzen**.



In unserer **kostenfreien** und digitalen Experten-Session* mit der Neuropsychologin **Dr. Sarah Straub**, widmen wir uns der Frage, wie Selbstfürsorge auch in solchen intensiven Lebensphasen gelingen kann.

Jetzt anmelden



21.07.2026, 18:30 – 19:30 Uhr
Experten-Session: Selbstfürsorge –
Grenzen wahrnehmen und setzen

Denk auch an dich

Demenzwissen, Orientierung, Selbstfürsorge.
Der Leitfaden für Angehörige.

Desider'a



Sie möchten noch mehr darüber wissen, wie man sich gut um sich selbst kümmern kann? Im Leitfaden "Denk auch an dich" finden Sie nützliches Wissen zum Thema Demenz und Anregungen für die Gestaltung des Alltags, hilfreiche Checklisten und vieles mehr. Gleich bestellen und reinlesen!

[Leitfaden bestellen](#)

Website Decode Demenz: Altersgerechte Erklärungen für Kinder und Jugendliche

Die Diagnose Demenz betrifft die ganze Familie und somit häufig auch Kinder und Jugendliche. Manchmal fehlen dann die Worte, um altersgerecht zu erklären, was diese Erkrankung mit dem geliebten Angehörigen macht und wie man als junger Mensch damit umgehen kann. Für solche Fragen gibt es die Website "Decode Demenz" vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ). Das Angebot richtet sich an Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren, greift typische Fragen aus dem Familienalltag auf und vermittelt leicht verständliches Wissen.

[Hier geht's zur Website](#)

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, 22.07.2026, 18:30 - 20:30
Uhr**
Leitung: Gabriele Kraemer



Montag, 3.08.2026, 18:30 - 20:30 Uhr
Leitung: Marion Rockenmaier



**Mittwoch, 19.8.2026, 19:00 - 21:00
Uhr**
Leitung: Karena Breitenbach

Ein Blick voraus: Die nächsten Vorträge, Termine und Workshops für Angehörige



14.07.2026

Online Demenzsprechstunde – die schnelle, kostenfreie Videoberatung

Mehr erfahren



20.10.2026

Unser neuer Intensivworkshop:
Konflikte verstehen und klären –
Kommunikation in Familien mit Demenz

Jetzt anmelden

Die nächsten Impulsworkshops: Wertvolle Anregungen und interessante Informationen

17.09.2026

Impulsworkshop:
Trauer bei Demenz:
Gefühle zulassen und
verstehen

Jetzt anmelden

08.10.2026

Impulsworkshop:
Demenzprävention- wie
wir unser Risiko senken

Jetzt anmelden

12.11.2026

Impulsworkshop:
Alltagsübungen in
Selbstfürsorge und
Stressregulation

Jetzt anmelden

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



* Wir bedanken uns herzlich für die Förderung der Experten-Sessions durch die Deutsche Fernsehlotterie und die Stiftung Deutsches Hilfswerk, im Rahmen des Projekts „Digitales Kompetenzzentrum und Community für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz“.



Startbild Fotocredit: Desideria Preis für Fotografie/Ingrid Hagenhenrich

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.