Im Browser öffnen

Des·der·a



Liebe Leserin, lieber Leser,

während im August viele Menschen Urlaub machen und innehalten, wissen wir, dass der Alltag pflegender Angehöriger keine Sommerpause kennt. Die Herausforderungen, vor denen Sie täglich stehen, verlangen Kraft, Herz und Geduld – egal ob Sie den Sommer zu Hause genießen oder auf Reisen sind.

In diesem Monat möchten wir daher Themen ins Licht rücken, die oft im Stillen stattfinden. In unserem Podcast **"Leben.Lieben.Pflegen"** sprechen wir über das Thema Schlaf und was dazu beitragen kann, die so wichtigen nächtlichen Ruhephasen zu verbessern – für Menschen mit Demenz und damit auch für diejenigen, die pflegen, betreuen, begleiten.

Zudem widmen wir uns dem Thema Scham – ein Gefühl, das im Alltag mit Demenz immer wieder eine Rolle spielt und das völlig normal ist und angesprochen werden darf. Eng damit verbunden ist häufig das Thema Kommunikation. Wie kann ich eine herausfordernde Situation so gestalten, dass die Ansprache zugewandt und einfühlsam bleibt? Freuen Sie sich schon jetzt auf unsere nächste **Experten-Session** zu diesem Thema.

Ein persönliches Highlight war für mich ein Besuch beim NDR, auf dem „roten Sofa“. Es war eine wertvolle Gelegenheit, über die Herausforderungen und die unglaubliche Leistung pflegender Angehöriger zu sprechen. Denn unser Ziel ist es,

gemeinsam hinzusehen, statt wegzuschauen. Ein schönes Beispiel dafür ist auch unsere Open-Air-Ausstellung **"Demenz neu sehen"**, für die wir am diesjährigen Weltalzheimertag im September einen ganz besonderen Aktionstag in München veranstalten. Kommen Sie vorbei, wenn Sie können, oder rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns per Mail oder auf Social Media.

Wir freuen uns immer über den Austausch mit Ihnen und möchten Ihnen genau die Unterstützung geben, die Sie jetzt gerade brauchen. Schauen Sie gerne auf unserer Website vorbei und entdecken Sie unsere vielfältigen Informations- und Entlastungsangebote. Schön, dass Sie Teil unserer Gemeinschaft sind.

Herzlichst
Ihre



Désirée von Bohlen und Halbach
Gründerin und 1. Vorständin



Schlaf, Demenz und die Rolle der eigenen Erholung. Mit Dr. Ambra Stefani



Kennen Sie diese Nächte, in denen an Schlaf gar nicht zu denken ist, weil der Angehörige mit Demenz wach ist oder unruhig umherläuft? Für viele gehört das zum Pflegealltag dazu. Und trotzdem sprechen wir viel zu selten darüber, was da eigentlich passiert und was helfen kann. Deshalb geht es in der neuen Episode von „Leben. Lieben. Pflegen" genau um dieses Thema: Schlaf und Demenz.

Podcast-Host Peggy Elfmann hat mit der Schlafmedizinerin Dr. Ambra Stefani vom Zentrum für Schlafmedizin an der Medizinischen Universität Innsbruck gesprochen. Ambra Stefani erklärt, warum eine Demenz den Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinanderbringt, was hinter Phänomenen wie Sundowning oder der REM-Schlaf-Verhaltensstörung steckt und mit welchen einfachen Mitteln sich der Schlaf oft verbessern lässt.

Die Expertin rät auch das eigene Schlafverhalten im Blick zu behalten: „Man soll wirklich an seinen eigenen Schlaf denken – das als Priorität setzen, wenn man gesund bleiben möchte." Wie das klappen kann, erklärt sie in der Folge.

Zur Podcastfolge

Anhören auf Apple Podcasts

Bei Google Podcasts anhören

Anhören auf Spotify

Berührender TV-Auftritt: Demenz, Erinnerungen und eine Überraschung



Desideria-Gründerin Désirée von Bohlen und Halbach war zu Gast auf dem "roten Sofa" in der NDR-Sendung "DAS!". Gemeinsam mit Moderator Hinnerk Baumgarten sprach sie über Kindheitserinnerungen an ihren Onkel, den König von Schweden. Im Mittelpunkt stand jedoch das Thema, das ihr besonders am Herzen liegt: die Unterstützung von Angehörigen von Menschen mit Demenz. Zudem gab es noch eine ganz besondere Überraschung.

Mehr zur Sendung



Beruf & Pflege

Vereinbarkeit verbessern: Ein Plädoyer für Mut und Offenheit



Viele pflegende Angehörige stehen im Berufsalltag vor der Frage: Soll ich meine Pflegesituation im Unternehmen ansprechen – oder lieber nicht? Die Sorge vor Stigmatisierung oder Nachteilen ist oft groß. Im Interview erklärt unsere Vorständin Anja Kälin, warum Offenheit entlasten kann, wie der erste Schritt gelingt und weshalb auch Unternehmen von einer pflegesensiblen Kultur profitieren.

Interview lesen

Scham und Demenz: Warum Scham normal ist und wie einfühlsame Kommunikation helfen kann

Im Austausch mit Angehörigen erleben wir oft, dass es ein Gefühl gibt, das viele empfinden, aber über das wenige offen reden möchten: Scham. Man findet es peinlich, wenn die Partnerin mit Demenz sich öffentlich „seltsam“ verhält. Es ist unangenehm, dem Vater mit Demenz bei der Körperpflege zu helfen. Und am Ende schämt man sich für die Scham selbst. Dabei sind das normale Gefühle, über die gesprochen werden darf. Genau das tun wir in unserer Podcastfolge „Tabu-Thema Scham: Einen guten Umgang finden“.

Zur Podcastfolge zum Thema Scham

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. 💭💡👍

Eng verbunden mit dem Thema Scham ist eine einfühlsame Kommunikation, auch ohne Worte. Wer Körpersignale von Menschen mit Demenz bewusster wahrnehmen und besser einordnen lernt, kann oft auch herausfordernde Situationen entschärfen. Darum geht es in unserer **nächsten Experten-Session** mit der Gerontologin und Sozialpädagogin Dr. Astrid Steinmetz.

Jetzt anmelden

29.09.2026, 18:30 – 19:30 Uhr
Experten-Session: ohne Worte viel gesagt - nonverbale Sprache von Menschen mit Demenz verstehen

---

Für mehr Orientierung im Alltag: Kennen Sie schon das R.O.T.?

Ein zunehmender Orientierungsverlust kann den Alltag für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen stark belasten. Das Realitätsorientierungstraining (R.O.T.) bietet eine bewährte Unterstützung, um wieder mehr Halt und Sicherheit zu

erlangen. In unserem neuen Demenzwissensbeitrag erfahren Sie, was R.O.T. ist und wie es sich mit klaren Worten, einer verständlichen Umgebung und festen Ritualen in den Alltag integrieren lässt.

Zum Demenzwissen-Artikel

Aktionstag "Demenz neu sehen" im Olympiapark München am Welt-Alzheimertag





Besuchen Sie die Open-Air-Fotoausstellung **„Demenz neu sehen“** vom 18. bis 28. September im Olympiapark München. Am Montag, 21. September, dem **Welt-Alzheimertag**, feiern wir dort zudem die offizielle Eröffnung der Ausstellung. Freuen Sie sich auf Grußworte aus Politik und Gesundheitswesen, auf regen Austausch, fachliche Impulse, **Musik von Sarah Straub** sowie zahlreiche Möglichkeiten zum Mitmachen und Informieren.

Alle Infos zum Aktionstag

💡 Pflegereform: Was bedeutet der aktuelle Gesetzentwurf für Angehörige?

Die geplante Pflegereform könnte wichtige Veränderungen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen bringen. Noch ist das Gesetz nicht beschlossen – jetzt besteht die Möglichkeit, Erfahrungen und Anliegen in die Diskussion einzubringen. Eine übersichtliche Orientierungshilfe der Deutschen Alzheimer Gesellschaft zeigt auf einen Blick, was sich für Menschen mit Demenz sowie ihre Familien ändern könnte.

Hier runterladen

Neurolog*in (m/w/d) für digitale Demenzberatung gesucht

Sie möchten Menschen mit Demenz und ihre Familien flexibel und ortsunabhängig unterstützen? Desideria sucht für das interdisziplinäre Team der Online-Demenzsprechstunde engagierte Fach- und erfahrene Assistenzärzt*innen aus der Neurologie.

Jetzt bewerben

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



Mittwoch, 03.09.2026, 18:30 - 20:30 Uhr
Leitung: Marion Rockenmaier



Montag, 15.09.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
Leitung: **Brigitte Adamosky**

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



12.08.2026

Online Demenzsprechstunde – die schnelle, kostenfreie Videoberatung

Mehr erfahren



30.09.2026

Unser neuer Intensivworkshop: Vier Abende, ein Thema – Resilienz-Training für den Pflegealltag

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 können

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

Inspiriert 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.