

Des`der`a



Demenz
neu sehen

Liebe Leserin, lieber Leser,

manchmal stellt uns das Leben vor Herausforderungen, die wir uns nicht ausgesucht haben. Besonders jetzt, im Winter, wenn die Tage kurz und grau und die Nächte endlos dunkel erscheinen, fühlen sich viele Belastungen schwerer an als sonst. Es sind diese Zeiten, in denen wir uns fragen: Wie gehe ich mit all dem um? Was mache ich, wenn alles anders läuft, als ich es mir vorgestellt habe? Und woher nehme ich die Kraft, wenn ich mich körperlich, mental und seelisch am Limit fühle?

Hier kommt Resilienz ins Spiel – die innere Elastizität, die uns hilft, nachzugeben, ohne zu zerbrechen, und uns immer wieder aufzurichten. Resilienz wird oft als unser "seelisches Immunsystem" bezeichnet – und genau wie unser körperliches Immunsystem können wir es stärken!

Resilienz bedeutet mehr als nur Optimismus und Akzeptanz. Sie umfasst die Fähigkeit, uns in schwierigen Momenten selbst zu regulieren, Verantwortung für unser Handeln zu übernehmen, Beziehungen positiv zu gestalten und mit einem lösungsorientierten Blick nach vorne zu schauen. Es sind diese inneren Ressourcen, die uns helfen, nicht nur durch Krisen zu kommen, sondern daran zu wachsen.

In diesem Newsletter möchten wir Sie einladen, Ihre eigene Resilienz zu entdecken und zu stärken – für mehr Kraft, Klarheit und Zuversicht, auch in herausfordernden Zeiten.

Für die Weihnachtsfeiertage wünschen wir Ihnen Momente der Besinnung, des Friedens und der Freude, um Kraft zu tanken, liebevolle Begegnungen zu genießen und hoffnungsvoll in ein neues, kraftvolles Jahr zu starten.

Herzliche Grüße



Anja Kälin
Geschäftsführende Vorständin



Leifaden "Denk auch an dich" ab sofort erhältlich

Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch für jemand anders da sein. Der Leitfaden **Denk auch an dich**, den Desideria für Angehörige von Menschen mit Demenz entwickelt hat, will pflegende Angehörige dazu ermutigen, auch in dieser herausfordernden Lebensphase gut auf sich zu achten. Das Ringbuch mit Checklisten, Praxistipps zur Alltagsgestaltung, Reflexionsübungen, Informationen zu rechtlichen und finanziellen Themen sowie Hinweise zu Unterstützungsangeboten und Netzwerken, ist ab sofort erhältlich.

Denk auch an dich

Demenzwissen. Orientierung. Selbstfürsorge.
Der Leitfaden für Angehörige.

Desider'a



Umfang: Ringbuch, Format A5, 148
Seiten

Extras: Checklisten, QR-Codes zum
Vertiefen von Themen, Übungen zur
Selbstreflexion, Notizseiten für
persönliche Gedanken

Preis: 26,90 Euro zzgl. Versandkosten

Rabatt: 15 % Rabatt für Mitglieder der
Desideria Angehörigen-Community. Den
Rabattcode finden Sie im
Mitgliederbereich unter
[www.desideria.org/angehoerigen-
community-mitgliederbereich](http://www.desideria.org/angehoerigen-community-mitgliederbereich)

Hier bestellen

Leben. Lieben. Pflegen.

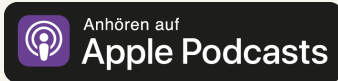


Gut für sich selbst sorgen

Pflegen, Kümmern, Betreuen – viele Menschen übernehmen diese Aufgaben gerne für ihre Angehörigen mit Demenz. Und doch sind die Aufgaben mit einer großen

Belastung verbunden. Um das Thema Selbstfürsorge geht es in dieser Podcast-Folge von **Leben. Lieben. Pflegen.** Die beiden Hosts Anja Kälin und Peggy Elfmann berichten von ihren Erfahrungen als pflegende Angehörige und erzählen, was ihnen geholfen hat. Denn die Demenz ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Es ist wichtig, seine Kräfte über einen langen Zeitraum gut einzuteilen.

Jetzt anhören



**Unser Geschenk für Sie:
Unterstützung und Orientierung
auch an den Feiertagen**



Was steht auf Ihrem Wunschzettel? Antworten auf wichtige Fragen? Unsere Online-Demenzsprechstunde ist da, um diesen Wunsch zu erfüllen. Melden Sie sich jederzeit, auch an den Feiertagen. Unsere Demenz-Expert*innen schenken Ihnen Antworten – rund um die Uhr, anonym und kostenfrei.

Es gibt zwei Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme:

Mailberatung: Hier können Ratsuchende ihr Anliegen schriftlich an das Experten-Team der Online-Demenzsprechstunde richten. Die Frage wird innerhalb von 48 Stunden beantwortet.

Chatberatung: Im Live-Chat können Ratsuchende ihre Fragen und Anliegen im direkten schriftlichen Austausch klären. Die Live-Chat-Termine werden bewusst am Abend und am Wochenende angeboten. Termine können dienstags und donnerstags zwischen 19 und 21 Uhr und samstags zwischen 10 und 12 Uhr gebucht werden.

Frage stellen

Die Online-Demenzsprechstunde ist ein Modellprojekt, das aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention sowie durch die Arbeitsgemeinschaft der Pflegekassenverbände in Bayern (soziale Pflegekassen) und durch die private Pflegepflichtversicherung gefördert wird.

Angehörigenseminare

Die Kursgruppe trägt mich von Woche zu Woche in einer sehr einsamen, schweren Zeit.

Angehörige



Die Pflege eines Angehörigen mit Demenz ist eine herausfordernde Aufgabe. Sie verlangt unermüdliche Aufmerksamkeit, viel Geduld und oft auch immense Kraft – physisch wie emotional. Gleichzeitig kann sie einen in eine tiefe Einsamkeit stürzen. Das Gefühl, diese Last allein tragen zu müssen, weil niemand in der eigenen Umgebung wirklich versteht, wie es sich anfühlt, Tag für Tag mit den Auswirkungen von Demenz umzugehen, ist für viele Angehörige Realität.

Genau hier setzen die Desideria Angehörigenseminare an. Sie bieten Ihnen einen geschützten Raum, in dem Sie auf Menschen treffen, die Ähnliches erleben und

Ihre Sorgen und Gefühle nachempfinden können. Die Seminare vermitteln nicht nur wertvolles Wissen über den Umgang mit Demenz, sondern schaffen auch Gemeinschaft. Sie zeigen, dass Sie nicht allein sind – andere verstehen, was Sie durchmachen.

Die kostenfreien Desideria Angehörigenseminare sind offen für alle Angehörigen von Menschen mit Demenz. Sie umfassen zehn zweistündige Sitzungen und finden im Onlineformat statt. Die Teilnehmerzahl ist pro Seminar auf acht Personen begrenzt.

Die nächsten Online-Seminare starten am:



Dienstag, 07.01.2025, abends 19:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Wolfgang Scharna



Donnerstag, 09.01.2025, abends 18:00 - 20:00 Uhr

Leitung: Jeanette Kießling



Montag, 27.01.2025, abends 17:00 - 19:00 Uhr

Leitung: Martin Schönacher

[Infos & Anmeldung](#)

Programm für die Feiertage: Mit Biografiearbeit gemeinsame Zeit schön gestalten



Wenn Erinnerungen verblassen, kann Biografiearbeit helfen, den Zugang zur eigenen Geschichte zu bewahren: Im Impulsworkshop mit Desideria Familien-Coach Jeanette Kießling Anfang Dezember ging es darum, wie diese dabei helfen kann, frühere Geschichten wieder aufleben zu lassen.

Im Interview erklärt Jeanette Kießling, warum Biografiearbeit besonders zur Weihnachtszeit eine wertvolle Bereicherung für die ganze Familie ist. Mit praktischen Tipps und Methoden zeigt sie, wie leicht und spielerisch Wohlbefinden und Verbindung geschaffen werden können.

[Das Interview lesen](#)

Impulsworkshop

Resilienz ist Thema im nächsten Impulsworkshop im Januar

Die Planungen für die Impulsworkshops im Jahr 2025 laufen auf Hochtouren. Schon jetzt können wir verraten: Die Teilnehmer erwartet ein bunter Strauß an Themen rund um die Begleitung eines Menschen mit Demenz. Es geht z. B. um Vereinbarkeit, Pflege aus der Ferne, Einsamkeit, Gefühle fahren Achterbahn, Reisen mit Demenz oder Umzug ins Pflegeheim und vieles mehr. Den Start im Januar macht Desideria Familien-Coach Jeanette Kießling mit dem Thema **Resilienz – Stärke entwickeln und bewahren in schwierigen Zeiten. Wie innere**

Stärke hilft, belastende Situationen zu meistern. Dieser Desideria

Impulsworkshop findet am Donnerstag, 30.01.2025, von 19:00 bis 20:45 Uhr statt.

Resilienz – die „Widerstandskraft der Seele“ – ist eine innere Stärke, die uns befähigt, auch in herausfordernden Lebenslagen standhaft zu bleiben. Besonders für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz ist diese Kraft essenziell. Die Pflege eines geliebten Menschen erfordert nicht nur körperliche, sondern auch emotionale Stärke.

In diesem Impulsworkshop geht es um:

- Den Weg zur inneren Widerstandskraft: Welche Faktoren helfen, Ihre seelische Belastbarkeit zu steigern?
- Wissenschaftlich fundierte Wege zum Wohlbefinden: Was bedeutet eigentlich Glück und wie können Sie es dauerhaft in Ihrem Leben verankern?
- Ihre persönlichen Stärken erkennen und nutzen: Im Alltag bewusster mit Ihren Ressourcen umgehen.

Hier gleich anmelden

Über die Impulsworkshops

Wissen. Austauschen. Vernetzen. Getreu nach unserem Motto haben wir die Veranstaltungsreihe Desideria Impulsworkshops für Angehörige und Zugehörige von Menschen mit Demenz ins Leben gerufen. Hier kann man Demenzwissen vertiefen und Impulse für den Alltag mit Demenz mitnehmen.

Was erwartet die Teilnehmer?

- Impuls-Vortrag
- Diskussion und Erfahrungsaustausch mit anderen Angehörigen

Die Veranstaltung findet online per Zoom statt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Komm an Board:
Bildungsreferent*in für die**

Angehörigenarbeit (m/w/d) gesucht

Lust auf einen sinnstiftenden Job in einem innovativen Wirkungsfeld? Perfekt! Desideria stellt ein. Für den 1. März 2025 suchen wir eine*n Bildungsreferent*in (m/w/d), die uns bei unserer Arbeit für und mit Angehörigen tatkräftig unterstützt. Es wartet eine abwechslungsreiche und vielseitige Teilzeit-Tätigkeit mit Sinn und vielseitigen Entwicklungsperspektiven.

Zeitpunkt: ab 1.03.2025

Umfang: Teilzeitstelle 15-20 Wochenstunden

Arbeitsort: Lessingstraße 5, 80336 München

[Zur Stellenausschreibung](#)

Noch kein Geschenk zu Weihnachten? Wie wär's mit Tickets zum Demenz Meet München



Am Samstag, den 29. März 2025, ist es soweit: Das 3. Demenz Meet in München öffnet seine Türen. Die Besucher erwartet ein Tag voller Verbindung, Inspiration und Herzenswärme! Menschen mit Demenz, Angehörige und Fachleute kommen zusammen, um sich auszutauschen, einander zu begegnen und neue Perspektiven zu entdecken. Das Demenz Meet ist weit mehr als eine Veranstaltung – es ist ein Tag, der Mut macht und Leichtigkeit bringt, auch wenn das Thema schwer sein mag. Verpassen Sie dieses besondere Event nicht oder machen sie anderen eine Freude und laden Sie sie dazu ein, aufzutanken und Hoffnung zu schöpfen.

Freuen Sie sich auf berührende Geschichten, die Hoffnung schenken, kreative Lösungsansätze für alltägliche Herausforderungen und eine Atmosphäre, die Offenheit und Herzlichkeit spürbar macht. Erleben Sie spannende Diskussionspanels, Gesprächsinseln für persönlichen Austausch und informieren Sie sich an den Ständen von Münchner Beratungsstellen und Pflegeeinrichtungen auf der Piazza. Begleitet von guter Musik wird dieser Tag zu einem inspirierenden Erlebnis.

Programm und Tickets



Samstag, 29. März 2025, 10:00 - 17:00 Uhr

**Katholische Akademie in Bayern, Mandlstraße 23
80802 München**

Desideria unterwegs

**Desideria Vorständin Anja Kälin bei der
Fachtagung der Netzwerkstelle in Würzburg**

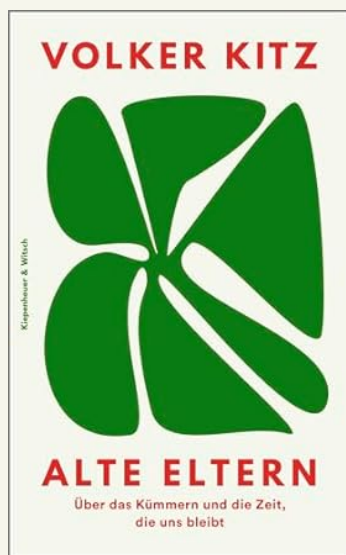


Im Dialog: Anja Kälin beim Workshop "Young Carers im Blick – Wenn Jugendliche Eltern pflegen". Foto: Samuel Becker

Jugendlichen, die für ein Familienmitglied mit Demenz sorgen, ist oft nicht bewusst, wie wertvoll ihr Beitrag für das Familienleben ist. Sie übernehmen früh Verantwortung, wollen aber oft nicht, dass es andere erfahren. Darüber, welche Themen Young Carers beschäftigen und wie Netzwerke diese erreichen, sprach Anja Kälin im November bei der Fachtagung der Netzwerkstelle Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz. Rund 100 Menschen nahmen am Fachtag mit dem Titel „Lokal. Sozial. Aktiv. Mit Netzwerken Orte der Begegnung gestalten“ nach Würzburg teil und beschäftigen sich damit, wie es gelingt, Orte der Begegnung mitzugestalten, Angebote zu entwickeln, Netzwerkarbeit sichtbar zu machen und neue Zielgruppen zu erreichen. „Ich habe die Fachtagung in jeder Hinsicht als Bereicherung empfunden. Zum einen war es extrem wertvoll zu meinem Herzensthema Junge Pflege mit anderen Expert*innen über den Workshop in den Austausch zu kommen und zu überlegen, wie wir diese Zielgruppe bundesweit mit vereinten Kräften erreichen können. Und gleichzeitig konnte ich als Teilnehmerin im Publikum wertvolle Impulse für unsere tägliche Arbeit mitnehmen und mich mit anderen Akteuren vernetzen“, berichtet Anja Kälin.

Mehr über den Fachtag erfahren

Desideria Buch-Tipp: Volker Kitz über das Altern unserer Eltern



Was bedeutet es, wenn die Eltern alt werden? Bestsellerautor Volker Kitz widmet sich in diesem bewegenden literarischen Essay einer der größten Herausforderungen des Lebens: der Verschiebung von familiärer Verantwortung, wenn Eltern alt werden und das gewohnte Familiengefüge ins Wanken gerät.

Volker Kitz erzählt die Geschichte seines Vaters, der nach dem Unfall der Mutter schrittweise in die Demenz gleitet. Der Vater, einst ein Symbol von Stabilität, beginnt, sich in seiner Welt zu verlieren – eine Entwicklung, die Kitz mit zärtlicher Klarheit und Empathie beschreibt. Der Sohn wird zum Begleiter durch eine Zeit voller Ungeahntheiten, die von Hoffnung und Hilflosigkeit, Liebe und Verlust geprägt ist.

Das Buch ist weit mehr als eine persönliche Erzählung: Es berührt universelle Fragen, die viele in ähnlichen Situationen betreffen. Wie gehen wir damit um, wenn das Schicksal uns zwingt, Rollen innerhalb der Familie neu zu definieren? Was bleibt, wenn die Erinnerung schwindet? Und wie finden wir Trost in Momenten des Abschieds?

Kitz' einfühlsame Sprache und die Ehrlichkeit, mit der er diese intime Familiengeschichte erzählt, machen "Alte Eltern" zu einem einzigartigen Buch. Es ist ein Trostspender und ein Weckruf, innezuhalten und sich mit der kostbaren Zeit, die uns mit unseren Lieben bleibt, bewusst auseinanderzusetzen.

Empfehlenswert für alle, die sich mit den Themen des Alterns, der Demenz und der familiären Verantwortung auseinandersetzen – oder die einfach eine packende, bewegende Geschichte über das Leben und den Abschied lesen möchten.

Alte Eltern - Über das Kümmern und die Zeit, die uns bleibt

Volker Kitz

23 Euro

Kiepenheuer & Witsch

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

Desider'a



Startbild Fotocredit: Desideria Preis für Fotografie 2024/Marlies Pahlenberg

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.