

Des`der`a



Demenz neu sehen

Liebe Leserin, lieber Leser,

denken wir an Demenz, kommt den meisten vermutlich als erstes Vergesslichkeit in den Sinn. Sie gehört zu den klassischen Symptomen. Doch die Erkrankung geht weit darüber hinaus. Alltagsgegenstände finden sich an ungewöhnlichen Plätzen wieder. Gespräche werden mühselig. Konzentration und Worte schwinden. Gewohnte Wege werden selbst in vertrauter Umgebung nicht mehr gefunden. Auch Stimmungsschwankungen treten auf, von reizbar und impulsiv bis hin zu depressiv. Die Persönlichkeit verändert sich zunehmend.

Als Angehöriger spürt man, dass etwas nicht stimmt – begleitet von Sorgen und Zweifeln. Sich den Tatsachen zu stellen, den Verdacht auszusprechen und das betroffene Familienmitglied zu einem Arztbesuch zu bewegen, ist jedoch nicht leicht.

Sollte sich Ihr Verdacht erhärten, kann ich Sie nur ermutigen, ärztlichen Rat einzuholen. Eine frühzeitige Diagnose schafft Klarheit. Das gibt Ihnen Chance, die Situation zu akzeptieren und handeln zu können. Etwa wenn es um Zugang zu Informationen, Therapien, Zeit für gemeinsame Entscheidungen z. B. in rechtlichen Belangen und Unterstützung von außen geht. Außerdem können Sie so gegenseitiges Verständnis aufbauen.

Sie wollen mehr erfahren? In unserem Leitfaden Denk auch an dich finden Sie weitere Informationen zum Vertiefen.

Herzliche Grüße



Désirée von Bohlen und Halbach
Gründerin und 1. Vorständin



Die Suche nach Gewissheit: Leitfaden gibt Orientierung bei Fragen zur Diagnose und mehr

Wenn der Verdacht aufkommt, dass sich bei einem Familienmitglied eine Demenz entwickelt, ist es wichtig, sich einen Moment der Ruhe zu gönnen und die Situation zu betrachten. Etwa mit diesen Fragen aus unserem Leitfaden:

- Was macht mir im Augenblick Sorgen? Was befürchte ich?
- Gibt es andere Personen in unserem Umfeld, denen Veränderungen auffallen?
- Wen könnte ich bitten, ein Auge auf den/die Angehörige*n zu haben?

Schreiben Sie sich die Antworten auf. Das bringt Ordnung ins Gedankenchaos und hilft Ihnen, die Sorgen besser einschätzen zu können.

Mehr zum Thema finden Sie im Leitfaden Denk auch an dich:

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.

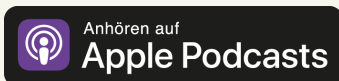


**Im Gespräch mit Dr. Sarah Straub
zur Diagnosestellung**

Symptome von Demenzerkrankungen sind nicht leicht zu erkennen. Betroffenen und Angehörigen fällt es oft schwer, sie richtig zu deuten. Wann sollte man sich an einen Arzt oder eine Ärztin wenden? Wer ist der richtige Ansprechpartner? In dieser Folge von *Leben. Lieben. Pflegen* dreht sich alles um das Thema Diagnose. Familiencoach Anja Kälin und Bloggerin Peggy Elfmann sprechen dazu mit der Neuropsychologin Dr. Sarah Straub. Sarah Straub ist Leiterin des Experten-Team der Online-Demenzsprechstunde **Frag nach Demenz**. Sie arbeitet außerdem in der Gedächtnissprechstunde am Universitätsklinikum Ulm und kennt die Erkrankung auch aus der Sicht der Angehörigen.

Im Podcast erzählt sie davon, wie eine Diagnose gestellt wird, warum eine differenzierte Diagnosestellung wichtig ist und wo und wie Familien nach der Diagnose Unterstützung bekommen.

Jetzt anhören



Der holprige Weg zum Arzt

Die Erkrankung Demenz wirft viele Fragen auf. Immer wieder tauchen Phasen der Unsicherheit auf. In der Online-Demenzsprechstunde **Frag nach Demenz** erreichte uns kürzlich folgende Frage, die wir hier gerne teilen möchten:

“
Ich vermute bei meiner Mutter Demenz. Sie will sich nicht untersuchen lassen. Wie kann ich sie dazu bewegen, zum Arzt zu gehen?”

Ratsuchende bei der Online-Demenzsprechstunde

Die Experten-Antwort:

Es kommt häufig vor, dass Betroffene bei eigenen Angehörigen abblocken, wenn es darum geht, Defizite ärztlich untersuchen zu lassen. Beziehen Sie die Hausärztin oder den Hausarzt Ihrer Mutter mit ein. Wenn Hausärzte etwas empfehlen, die ja doch für viele Menschen Autoritätspersonen darstellen, sind Patienten eher bereit, sich überweisen zu lassen. Sprechen Sie erst einmal allein mit der Hausärztin oder dem Hausarzt und bitten Sie um eine Abklärung beim Facharzt. Die Hausarztpraxis kann Ihre Mutter zu einem Spezialisten überweisen und mit ihr darüber sprechen. Das Wort „Demenz“ muss gar nicht fallen. Es ist ein Check-Up. Wenn sie z. B. Begleiterkrankungen hat, ist es wünschenswert, in hohem Alter auch eine Neurologin oder einen Neurologen einzubeziehen. Nur ein Beispiel: Bluthochdruck kann die Gefäße im Gehirn schwächen, und in der Folge zu Vergesslichkeit führen. Das muss behandelt werden. Das geht allerdings nur, wenn man überhaupt weiß, was los ist.

Sie haben ebenfalls eine Frage zu Demenz? Nutzen Sie jederzeit die Online-Demenzsprechstunde:

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

Angehörigenseminare

Der Austausch hat eine große Rolle gespielt und hat so gut getan.

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:



Montag, 03.02.2025, abends 19:00 - 21:00 Uhr
Leitung: Brigitte Schmitt-Hausser



Dienstag, 18.02.2025, abends 19:00 - 21:00 Uhr
Leitung: Karena Breitenbach



Mittwoch, 05.03.2025, abends 18:00 - 20:00 Uhr
Leitung: Nan Mellinger

[Infos & Anmeldung](#)

Impulsworkshop

Resilienz ist Thema im nächsten Impulsworkshop am 30. Januar

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.

Darum beschäftigen wir uns beim ersten Impulsworkshop in 2025 am **Donnerstag, 30.01.2025, von 19:00 bis 20:45 Uhr** mit dem Thema **Resilienz – Stärke entwickeln und bewahren in schwierigen Zeiten. Wie innere Stärke hilft, belastende Situationen zu meistern**. Impulsgeberin ist Desideria Familien-Coach Jeanette Kießling.

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 Impulsworkhops

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.

Community-Abend mit Fachvortrag zu rechtlichen Fragen

Unsere Desideria-Community wächst stetig – jeden Tag kommen neue Mitglieder hinzu. Das wollen wir feiern. Daher laden wir Sie herzlich zu unserem Digitalen Community-Abend **am 19. März 2025 von 18:00 bis 20:00 Uhr** ein. Dieses Event ist exklusiv für unsere Community-Mitglieder. Im Mittelpunkt steht ein Fachvortrag, der sich mit den rechtlichen und organisatorischen Aspekten der Betreuung von Angehörigen mit Demenz beschäftigt. Referent ist Dr. Bertil Sander, ein erfahrener Experte auf diesem Gebiet.

In seinem Vortrag erfahren Sie unter anderem:

- Was sind die Unterschiede zwischen gesetzlicher Betreuung und einer Vorsorgevollmacht?
- Welche rechtlichen Regelungen helfen Ihnen, wenn die Erkrankung fortschreitet?
- Worauf sollten Sie achten, um die bestmögliche Unterstützung für sich und Ihre Angehörigen sicherzustellen?

Dieser Vortrag gibt Ihnen praxisnahe Tipps und Orientierung, um schwierige Entscheidungen gut vorbereitet treffen zu können.

Wir freuen uns schon jetzt auf den gemeinsamen Austausch.

Gleich anmelden

Was uns verbindet: So sieht das Programm für das Demenz Meet München aus



Am **Samstag, 29. März 2025**, lädt Desideria zum 3. Demenz Meet München in die Katholische Akademie in Bayern ein. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden

Tag voller Begegnungen, Austausch und Mutmachgeschichten. Um 9 Uhr öffnen wir unsere Türen. Los geht's dann um 10 Uhr mit vielen Programm-Highlights.

Freuen Sie sich auf:

Mutmachgeschichten von Angehörigen und Betroffenen: unter anderem mit Lilo Klotz, Sofia Jüngling-Badia, Christel Buksch und Peter Schneider

Frag nach Demenz: Dr. Sarah Straub und Dr. Zeljko Uzelac geben einen Einblick in die Online-Demenzsprechstunde

Live-Zeichnen mit Cartoonist Peter Gaymann und Talk über das DEMENSCH-Projekt

Piazza: Infostände Münchner Demenzorganisationen, Demenz-Parcours und Fotokunstaussstellung

Filmvorführung: „Sofia, ihr Vater und ihre Pflege-WG“ mit anschließendem Gespräch

Worldcafé: Offener Austausch in lockerer Atmosphäre

Musikalische Snacks mit Liedermacherin Sarah Straub

Übrigens: Desideria Mitglieder erhalten **10 Euro Rabatt** auf den Eintrittspreis.

Den Rabattcode finden Sie im Mitgliederbereich auf unserer Website:

www.desideria.org/angehoerigen-community-mitgliederbereich

Programm und Tickets

Dürfen wir vorstellen: Unser neuer Fachlicher Beirat



Vernetzung und Austausch sind nicht nur für pflegende Angehörige von unschätzbarem Wert. Auch als Organisation pflegen wir kontinuierlich den Austausch mit Menschen, die wie wir dafür eintreten, dass Demenz entstigmatisiert wird und pflegende Angehörige mehr Unterstützung erfahren. Unser Fachlicher Beirat steht uns dabei verlässlich zur Seite. Die Mitglieder Dr. Katja Bär, Anne Doerner, Peggy Elfmann, Prof. Sabine Engel, Gabriele Greenlee, Prof. Reimer Gronemeyer, Prof. Christian Haass, Timon Meyer, Petra Schmieder-Runschke, Sandra Schönreiter, Dr. Ursula Sottong, Dr. Sarah Straub, Robert Urban, Stefanie Wagner-Fuhs beraten und unterstützen uns seit Mitte 2024 mit ihrer Kompetenz, ihrem Knowhow und ihrem Netzwerk. Vielen Dank für die ersten Projekte, die wir bereits gemeinsam angestoßen haben. Wir freuen uns auf eine fruchtbare Zusammenarbeit in 2025.

Ein herzliches Danke senden wir an die Beiräte, die dem Verein von 2019 bis 2023 engagiert zur Seite standen: Christiane Ammer-Wabnitz, Dr. Bianka Burger, Maria Dengler, Prof. Wolfgang Mastnak, Dr. Judith Matz, Matthias Riedel-Rüppel, Martin Scheuer, Britta Weber, Alexander Wild.

[Mehr über die Beiräte erfahren](#)

Desideria ist Mitglied im Netzwerk Nationale Demenzstrategie

Desideria ist ab sofort Teil des Netzwerks Nationale Demenzstrategie. Dieses bedeutende Netzwerk vereint Akteure, die sich gemeinsam für die Verbesserung der Lebenssituation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen einsetzen. Als Mitglied des Netzwerks freuen wir uns darauf, unsere Erfahrungen und Ideen einzubringen, gemeinsam neue Impulse zu setzen und einen nachhaltigen Beitrag zur gesellschaftlichen Auseinandersetzung mit Demenz zu leisten. Denn: Demenz gehört in die Mitte der Gesellschaft!

[Mehr über NDS erfahren](#)

Desideria Film-Tipp: Plötzlich fremd: Wie gehe ich mit Demenz um?



Kennen Sie noch Bernd Heise? Beim 1. Demenz Meet München gab er einen eindrücklichen Einblick in sein Leben mit Demenz. Seit 9 Jahren lebt er mit der Erkrankung. In der Puls Reportage **Plötzlich fremd: Wie gehe ich mit Demenz um?** lernt Reporterin Leah Nlemibe ihn in einer Tagesbetreuung kennen, später besucht sie Bernd Heise und seine Frau Hilde auch zu Hause. Offen geben sie einen Einblick in ihren Alltag, sprechen über ihre Herausforderungen und die Zukunft. Auch Influencer Daniel ist im Beitrag zu sehen. Seine Oma hat Demenz in fortgeschrittenem Stadium. Einfühlsam und eindrücklich zeigt der Kurzfilm auch hier, wie die Familie mit der Situation umgeht und wieso der Enkel besondere Momente mit seiner Oma auf Instagram teilt.

Darum ist der Beitrag sehenswert:

Die gezeigten Interviews verdeutlichen, wie belastend, aber auch wie verbindend die Betreuung eines geliebten Menschen mit Demenz sein kann. Besonders die ehrlichen Aussagen über Gefühle wie Überforderung, Trauer und zugleich Liebe schaffen eine tiefe emotionale Verbindung zum Publikum. Der Film macht deutlich, dass ein unverkrampfter und offener Umgang mit Demenz möglich ist und die Situation auch erleichtert. Für alle, die selbst betroffen sind, Angehörige begleiten oder sich einfach für das Thema interessieren, ist dieser Film ein wertvoller Beitrag zur Sensibilisierung und Aufklärung.

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.