



# Samtalegrupper for mennesker med demens

I Aalborg Kommune har samtalegrupper for borgere med demens givet bedre trivsel og mestring af hverdagslivet. Demensvejleder Britta Pedersen fortæller.

I Aalborg kommune har vi valgt at holde samtalegrupper for borgere med demens for at give dem mulighed for at indgå i et fællesskab, hvor de kan dele tanker og følelser, udveksle viden og erfaringer og støtte hinanden.

Et andet formål er at lette deres byrder og styrke mestringsevne og handlekompetencer gennem fokus på ressourcer og muligheder. Igennem det sociale samspil i gruppen er et tredje formål at højne borgernes selvtillid, modvirke isolation og give dem mod til at leve livet på trods af demenssygdommen.

## Sådan har vi grebet det an

Samtalegrupperne varetages af to gruppeledere med demensfaglig baggrund. Samtalegruppen mødes en gang om ugen i 2,5 time i et forløb på 15 mødegange. Gruppen mødes i Aalborg Kommunes Aktivitets- og Rådgivningscenter for mennesker med demens.

For at gruppen kan lykkes, er det vigtigt, at deltagerne føler sig hørt og forstået, og at de oplever et trygt og anerkendende miljø. Derfor har vi valgt, at møderne har den samme struktur hver gang, og at der fra start er konsensus om grupperegler, fx tavshedspligt, taleret og ikke talepligt samt åbenhed i gruppen.

Deltagerne får en mappe med overblik over mødegange, emner og aftalte grupperegler. Referat og relevant materiale fra sidste gang bliver også sat i mappen. Det er med til at understøtte, hvad der er blevet talt om i gruppen til gavn for deltagere og pårørende, der kan bruge mappen som inspiration til samtaler.

Vi indleder hvert møde med et referat fra den foregående gang, en sang og en runde om, hvordan den enkeltes humør er, og om der har været udfordringer eller succesoplevelser siden sidst. Derefter holder vi en kaffepause med tid til socialt samvær, og efter pausen gennemgår vi dagens emne. Mødet afsluttes med en positiv historie og evaluering af dagen.

Gruppelederne tilrettelægger forløbet ud fra forskellige emner, der kan være relevante under et demenssygdomsforløb. Følger en problematik særligt meget for deltagerne, ændrer vi dagens emne efter det.

Som inspiration har vi lavet forslag til 15 emner, som gruppelederne kan vælge imellem.

### Forslag til emner

1. Informationsmøde med ægtefæller eller anden pårørende
2. Introduktion til samtalegruppen og relationsdannelse
3. Mine værdier og rollers betydning
4. Hjernen og de forskellige demenssygdomme
5. Film om en person, som har fået en demensdiagnose (udredningsforløbet)
6. Aktiviteters betydning – mulighed for at invitere deltagere fra andre tilbud ind i gruppen og fortælle om deres oplevelse med at deltage i tilbud i Videnscenter for demens i Aalborg



7. Aktiviteter – introduktion til kommunens andre tilbud
8. Introduktion til Aalborg Demens Skole
9. Kørekort/bilkørsel
10. Fremtidsfuldmagter
11. Velfærdsteknologi
12. Åbenhed om sygdommen
13. Sorg, når man får en alvorlig sygdom (1)
14. Sorg, når man får en alvorlig sygdom (2)
15. Afslutning med ægtefæller eller anden pårørende.

## Inddragelse af pårørende

Vi har gode erfaringer med at invitere pårørende med til første og sidste mødegang i gruppen.

Den første mødegang er der fokus på formål og forventninger til forløbet. Her gør gruppelederne deltagerne og pårørende opmærksomme på, at de undervejs vil vurdere, om deltagerne har glæde af samtalegruppen og tilbyde noget andet, hvis det ikke er tilfældet.

*En af grundene til at vi inviterer pårørende med til både opstartsmøde og afslutning er for at inkludere dem. For en demenssygdom berører jo hele familien. De pårørende fortæller, at det hjælper dem, at vi i samtalegruppen allerede har berørt emner som fx kørselsstop og åbenhed om sygdommen. Det gør de svære og sårbare samtaler i hjemmet lidt lettere.*

- Christine Boye Jensen, koordinerende medarbejder i Aalborg Kommune.

Til sidste møde er de pårørende med for at lytte og dele erfaringer om udbyttet af forløbet og for at høre om relevante tilbud i Videnscenter for demens i Aalborg Kommune, både for personen med demens og sig selv. Det er vigtigt for os at kunne tilbyde deltagerne en anden aktivitet, når forløbet i samtalegruppen er slut, så de kan fastholde et godt hverdagsliv på trods af demenssygdommen.

## Inddragelse af kollegaer

De to gruppeledere inddrager deres kolleger i forløbet, fordi de har særlig viden om et emne, eller fordi de står for en aktivitet i rådgivningscentret, som kan være relevant for deltagerne at melde sig til efter samtalegruppen. Til at facilitere samtalen bruger de forskellige materialer fra Værktøjskassen, men også skønlitteratur og andet fagligt materiale.

## Udbyttet

### Borgerne

For borgerne har samtalegrupperne styrket mestringsfølelsen. Det er værdifuldt for dem at mødes med andre i samme situation og erfare, at de ikke er alene med deres bekymringer. De udtrykker, at de får styrke og håb ved at tale med andre i sammen situation.

Samtalegrupperne adskiller sig fra vores andre tilbud, hvor omdrejningspunktet fx er motion, socialt samvær eller kultur. For i samtalegruppen handler det om, hvordan det er at have fået en demenssygdom. Her er der plads til at give udtryk for alle de svære følelser, og der bliver lyttet til hver enkelt. Samtidig får de en oplevelse af fællesskab, og at de ikke er alene.



*Mange af deltagerne siger, at det ikke er den svigtende hukommelse, som er det sværeste, men omgivelsernes reaktioner. Det giver dem styrke og håb at mødes med andre, der har prøvet det selv. Det er nogle af de gevinster, som deltagerne giver udtryk for over for os.*

- Britta Pedersen, demensvejleder i Aalborg Kommune.

### **De pårørende**

For de pårørende er samtalegrupperne en mental og følelsesmæssig aflastning. De sætter pris på, at der bliver talt om emner, som kan være svære at drøfte i hjemmet. Når der er taget hul på de svære emner, og deres kære med demens allerede har reflekteret over dem, bliver det nemmere at tale om det derhjemme.

Mødereferaterne har også en stor betydning for de pårørende, fordi de føler sig inkluderet og får indsigt i, hvad der overordnet set tales om i gruppen.

### **Medarbejderne**

Samtalegruppen bidrager til, at medarbejderne får en helt unik indsigt i, hvordan det er at have fået en demensdiagnose. Den indsigt kan vi som fagpersoner bruge i forhold til, hvordan vi håndterer målgruppen og tilrettelægger vores tilbud. Det giver også bedre mulighed for at samarbejde om borgeren internt, fx med demenssygeplejerske/demenskoordinator, selvfølgelig med borgerens samtykke.

Samtalegruppen er et af de første tilbud, man får i Aalborg Kommune, hvis man har fået en demensdiagnose i let til moderat stadie. Derfor fungerer samtalegruppen også som en god indgang til de øvrige tilbud i Videnscenter for demens i Aalborg Kommune.

## **Fakta om Aalborg Kommunes samtalegrupper for mennesker med demens**

**Målgruppe:** Borgere med let til moderat demens.

**Formål:** At borgere med demens opnår bedre trivsel og større livskvalitet ved hjælp af samtaler om mestring af livet med af livet med demens.

**Varighed:** 2,5 time.

**Hvem:** To gruppeledere med demensfaglig baggrund.

**Økonomi:** Udgifter til forplejning. Personaleressourcer til forberedelse, afvikling og opsamling.

Senest opdateret: 21. februar 2024