

**INFORMATIONSFOLDER**

# MIT LIV SOM PÅRØRENDE

## Samtalegruppe for pårørende til mennesker med demens

- Er du pårørende til en person med demens?
- Har du lyst til at dele erfaringer med andre i samme situation?
- Ønsker du at få støtte og inspiration fra andre pårørende til personer med demens?



**VÆRKTØJSKASSEN**  
- støtte til et liv med demens

# PÅRØRENDEGRUPPE

## En tilværelse med demens

En demenssygdom forandrer livet og hverdagen for den, der har fået demenssygdommen, men i høj grad også for dig, som er pårørende.

I en pårørendegruppe kan du få den rette støtte til, hvordan du mestrer din tilværelse som pårørende.

Mange pårørende oplever, at det kan være givende at møde andre i samme situation med henblik på at dele viden og erfaringer og give hinanden støtte og gode råd.

Formålet med en pårørendegruppe er at styrke pårørendes livskvalitet og afhjælpe følelsen af at være alene om at håndtere sin situation.

## Hvad er en pårørendegruppe?

En pårørendegruppe er et gratis tilbud til dig, som gerne vil høre om andre pårørendes erfaringer.

Det er for dig, som har behov for at fortælle og dele din situation med andre, og som oplever, at det er støttende at mødes jævnligt sammen med andre pårørende over en længere periode.

## Hvem leder gruppen?

Gruppen ledes af en eller to fagpersoner, fx en demenskoordinator, som har viden om demens, pårørendes udfordringer og om gruppeprocesser.

Gruppelederen er tovholder for gruppen, igangsætter samtaler i gruppen og sørger for, at alle kommer til orde.

## Hvad skal I tale om og hvordan?

Gruppelederen inddrager gruppen i, hvilke emner I gerne vil tale om på møderne i gruppen. Det kan fx være emner som:

- Følelser og reaktioner, som er svære at håndtere.
- Ændringer i kommunikationen og måden at være sammen på.
- At passe på sig selv.
- Ændring af roller og relationer i familien.
- Tabu og dårlig samvittighed.
- Sorg over det, demenssygdommen har bragt med sig.

## **PRAKTISK INFORMATION**

### **Deltagerantal**

5-6 personer.

### **Hvem kan deltage?**

Pårørende til mennesker med demens.

Det er gratis at deltage.

### **Forventningssamtale**

Forud for pårørendegruppens opstart kontakter gruppelederen dig med henblik på en forventningssamtale. Samtalen kan være telefonisk eller ved et personligt møde.

Du bliver informeret om pårørendegruppens formål, I drøfter din situation, behov, forventninger og eventuelle spørgsmål, som du må have i relation til at deltage i en pårørendegruppe.

**Hvornår** (dato/tidspunkt):

Møde 1 afholdes: \_\_\_\_\_ Møde 5 afholdes: \_\_\_\_\_

Møde 2 afholdes: \_\_\_\_\_ Møde 6 afholdes: \_\_\_\_\_

Møde 3 afholdes: \_\_\_\_\_ Møde 7 afholdes: \_\_\_\_\_

Møde 4 afholdes: \_\_\_\_\_ Møde 8 afholdes: \_\_\_\_\_

**Hvor:**

Pårørendegruppen afholdes her:

Sted: \_\_\_\_\_

Lokale: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

**Kontaktoplysninger:**

Navn:

Mail/tlf.nr: \_\_\_\_\_

Evt. adresse: \_\_\_\_\_

Forventningssamtalen afholdes her (dato/tidspunkt):

\_\_\_\_\_

