

Få støtte og sparring som **pårørende** til demens



**bedre liv
med demens**
alzheimerforeningen

Mød ligesindede, du kan sparre med om livet som pårørende til demens

Er du pårørende til en med demens, og savner du at tale med nogen i samme situation?

At tage ansvar for ens kære med demens betyder ofte, at du dagligt må stå med mange forskellige roller for at få hverdagen til at fungere.

Mange oplever en stor støtte i at dele erfaringer med andre pårørende og spejle sig i hinanden.

Derfor tilbyder Alzheimerforeningen dig som pårørende to muligheder for at sparre med ligesindede:

1. Samtalegrupper for pårørende
2. Én-til-én-sparring med en anden pårørende



"Det åbnede min verden at møde ligesindede. Det at møde hinanden i forståelse, hvor der er plads til at dele historier og føle sig set og hørt, er det allervigtigste i en hverdag som pårørende."

– Laila Munkstrup Petersen, pårørende til sin ægtefælle, som har Lewy body demens

Kom med i en samtalegruppe for pårørende

I en samtalegruppe møder du andre pårørende, som har demens tæt inde på livet. Det er et frirum, hvor der er plads til alle følelser. I sparrer om emner fra hverdagen og får et hyggeligt fællesskab, hvor I både kan grine og græde sammen.

Fra erfaringen ved vi, at dialog med ligesindede kan være en stor støtte i dagligdagen og være med til at øge din trivsel.

Samtalegruppen består af 5-6 pårørende, som mødes otte gange, en gang om måneden i to timer.

Når du tilmelder dig, spørger vi ind til dig og dine behov samt jeres demensforløb, så vi kan finde den rette gruppe til dig.

For at samtalegruppen fungerer bedst muligt, er der tilknyttet en frivillig gruppeleder fra Alzheimerforeningen.



Tal eller skriv med en anden pårørende

Du har også mulighed for at få én-til-én-samtaler over telefon eller mail med en samtalemakker.

Samtalemakkeren er selv - eller har været - pårørende til en person med demens. De forstår og kender til mange af de følelser og dilemmaer, du står med. De har desuden været på kursus i Alzheimerforeningen.

Når du taler eller skriver med en samtalemakker, er det en ligeværdig kontakt mellem to mennesker i samme situation. Det kan være en vigtig støtte i en hverdag, hvor man kan føle sig meget alene.

Vores samtalemakkere er frivillige, som gerne vil lytte til dig. Måske har du blot brug for at henvende dig en enkelt gang, eller måske får I en længerevarende relation. Det afhænger af, hvad du har lyst til og brug for.

Er du interesseret, så hjælper vi med at matche dig med den rette samtalemakker.

E-mail: paaroerende@alzheimer.dk

Telefon: 88 44 04 20

Tilmeld dig



Scan QR-koden for at læse
mere eller gå ind på
alzheimer.dk/pårørende

Har du brug for at tale med en
demensfaglig professionel, kan du
kontakte Alzheimerforeningens
Demenslinie.

demenslinien
5850 5850

Om Alzheimerforeningen

Alzheimerforeningen er en medlemsorganisation, der har til formål at sikre bedre vilkår for mennesker med demens og deres pårørende. Vi rådgiver, informerer og støtter forskning i demenssygdomme.

Vi er en forening for alle med interesse for demens, og vores medlemskreds omfatter både mennesker med demens, deres pårørende og fagfolk på demensområdet. Vores medlemmer og frivillige har den fælles holdning, at alle, der er berørt af demens, skal have mulighed for et godt og indholdsrigt liv.

Alzheimerforeningen

Løngangstræde 25, 4. sal

1468 København

Tlf. 3940 0388

www.alzheimer.dk



**bedre liv
med demens**
alzheimerforeningen