

Bliv frivillig og gør en forskel for pårørende til mennesker med demens



bedre liv
med demens
alzheimerforeningen

Vær med til at give pårørende til demens et særligt fællesskab

Har du lyst til at facilitere meningsfulde samtaler i en pårørendegruppe?

Eller har du selv stået som pårørende, og ønsker du at bruge din erfaring i én-til-én-sparring?

Hos Alzheimerforeningen har vi to frivilligroller, hvor du kan give pårørende til demens mulighed for at dele erfaringer med andre i samme situation.

Du kan:

1. Lede samtalegrupper for pårørende
2. Blive samtalemakker og give én-til-én-sparring over telefon eller mail

Uanset om du ønsker at være gruppeleder eller samtalemakker, gør du en forskel for de pårørende, der finder stor støtte i at dele både glæder og sorger med andre i samme situation.



Bliv frivillig gruppeleder

Som gruppeleder er du med til at skabe et særligt frirum og fællesskab for pårørende, hvor de kan sparre med ligesindede.

Måske du selv er - eller har været - pårørende, men det er ikke et krav.

Din rolle som gruppeleder er:

- At få gruppen startet godt op
- Understøtte fællesskabet og dialogen
- Lave kaffe

Samtalegruppen består af 5-6 pårørende, som mødes otte gange – én gang om måneden i to timer. Det kan enten være fysisk eller digitalt.

Vi sørger for, at du bliver klædt på med den nødvendige viden og sparring til trygt at varetage opgaven som gruppeleder.

Du får erfaringer med relationel kontakt, som kan gavne dit personlige liv såvel som din karriere.



Bliv frivillig samtalemakker

Som samtalemakker har du selv stået som pårørende til et menneske med demens og kender derfor til de følelser og dilemmaer, man står med.

Gennem én-til-én-sparring kan du være en støtte for andre i samme situation. Det vigtigste er, at du har lyst til at lytte, og det kan samtidig gøre dig klogere på din egen situation.

Du kommer på et kursus i Alzheimerforeningen, hvor vi klæder dig godt på til opgaven.

Opstår der svære spørgsmål, kan de pårørende kontakte Alzheimerforeningens rådgivere på Demenslinien.

Vi håber, du vil give din erfaring videre.

E-mail: paarørende@alzheimer.dk

Telefon: 88 44 04 20



"Som frivillig samtalemakker hjælper jeg andre ved at dele ud af mine egne oplevelser. Der opstår en gensidig tillid og sårbarhed. For mig er det rart at spejle sig i andre og samtidig hjælpe et andet menneske. Det er der en helingsproces i."

– Augusta Baba er samtalemakker og pårørende til sin mor, der har Alzheimers sygdom.

Tilmeld dig som frivillig



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



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