

# Samtalegruppe for pårørende til personer med demens Øvsttunheimen sjukeheim

«...å dele erfaringer kan gi følelsesmessig og praktisk støtte, men også gode tips...»

## Noen aktuelle målsettinger kan være:

- ☐ Dele hverandres erfaringer, og høste tips og råd
- ☐ Kunnskap om demens
- ☐ Praktiske råd og tips om offentlige hjelpeordninger og økonomiske spørsmål
- ☐ Støtte og styrke til å mestre hverdagen
- ☐ Idéer til meningsfullt samvær med personen med demens
- ☐ Definere sin omsorgsrolle

Nære pårørende til personer med demens har som oftest en vanskelig livssituasjon i større eller mindre grad. For noen pårørende kan valget om å delta i en slik gruppe bidra til å forebygge sykdom og dårlig helse.

## Hvordan er samtalegruppen organisert?

I en samtalegruppe er det medlemmene seg imellom som utveksler erfaringer, og driver gruppen. Samtalegruppen ledes av to samtalegruppetledere, og har følgende kjennetegn:

- ☐ Vi møtes ca. 1 gang per måned
- ☐ 1,5 timer av gangen dag/kveld.
- ☐ 5-7 medlemmer kan delta i én gruppe
- ☐ Vi møtes onsdager kl. 18.00 - 19.30 - 6 ganger i løpet av høsten.

Oppstart 04.09. - 18.09. - 09.10. - 30.10. - 20.11. - 04.12. (Avslutning)

Tilbudet er gratis, og fordrer påmelding

## Samtalegruppetleder og kontaktperson:

Kari Andrine Frønsdal 959 98 988

Gunnar Norgård 915 18 583

**Påmelding: Send SMS eller ring 95 99 89 88**

Samtalegruppen er et samarbeid mellom Bergen Demensforening og Bergen kommune / Øvsttunheimen sykehjem.