

SAMTALEGRUPPE FOR DIG SOM ER PÅRØRENDE TIL EN PERSON MED DEMENS

Er du pårørende til en person med demens?

At være pårørende til en person med demens kan være både krævende og følelsesmæssigt belastende. Mange oplever bekymring, frustration, sorg eller afmagt i hverdagen. Det kan være svært at stå alene med disse følelser.

I en pårørendegruppe møder du andre, som står i en lignende situation. Her er der mulighed for at dele erfaringer, få støtte og hente inspiration til at håndtere hverdagen.

Frivilligcenter Mors tilbyder gruppeforløb for pårørende i samarbejde med Morsø Kommune, som bidrager med faglig sparring.

Formålet med en samtalegruppe

- At møde andre i samme situation og dele erfaringer
- At få mere energi og overskud i hverdagen
- At få viden og redskaber til at håndtere hverdagens udfordringer
- At kunne tale åbent om svære tanker og følelser
- At opleve genkendelse og fællesskab gennem andres fortællinger
- At støtte sig selv og andre pårørende

Praktisk information

- Du inviteres til en indledende forsamtale
- Forløbet består af 10 gruppemøder
- Der arbejdes med planlagte temaer, som tilpasses gruppens ønsker og behov
- Gruppen mødes hos Frivilligcenter Mors, Holgersgade 7, 3. sal, 7900 Nykøbing Mors

Du er ikke alene

Mange pårørende oplever, at det gør en stor forskel at møde andre, som forstår situationen. Gruppen giver mulighed for støtte, fællesskab og nye perspektiver på en hverdag, som kan være præget af store forandringer.

Vil du høre mere?

Mail: frivilligcenter@morsoe.dk
Tlf.: 21 36 93 56
https://frivilligcenter.mors.dk/

Frivilligcenter MORS