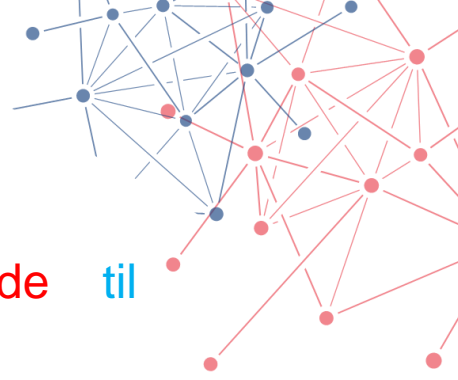




InfoCARE | Støtte til Pårørende til
Mennesker med Demens

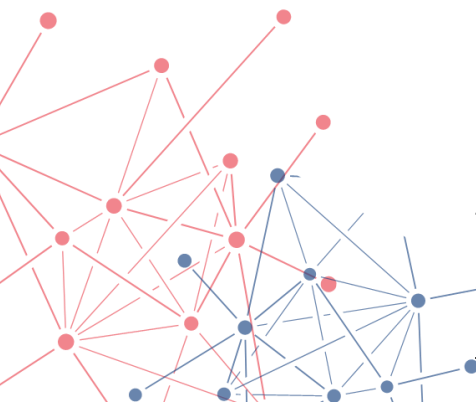


Udvikling af Støttegrupper for Pårørende til Mennesker med Demens



**Medfinansieret af
Den Europæiske Union**

Projekt nr.: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for den eventuelle anvendelse af oplysningerne heri. Dette stykke arbejde har licens under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).





InfoCARE | Støtte til Pårørende til Mennesker med Demens

PROJEKTINFORMATION

AGREEMENT NUMBER

2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660

ERASMUS PLUS KEY ACTION

KA220 – ADU – Cooperation Partnerships in Adult Education

PROJEKTETS HJEMMESIDE

www.infocare.me

SOCIALE MEDIER

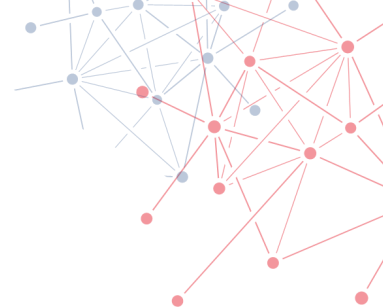


@infocareproject

Denne publikation er blevet udfærdiget af InfoCARE konsortiet:

- › Komiteen for Sundhedsoplysning/ the Danish Committee for Health Education
- › Fundación Sorapán de Rieros | FSR
- › EURASIA Institute
- › Greek Association of Alzheimer's Disease and Related Disorders (Alzheimer Hellas)
- › Austrian Association of Inclusive Society (AIS)



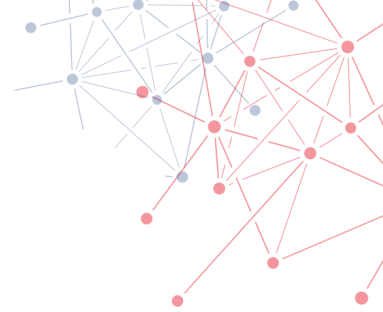


Indholdsfortegnelse

INDHOLDSFORTEGNELSE	2
INTRODUKTION » FORDELENE VED STØTTEGRUPPER FOR PÅRØRENDE TIL MENNESKER MED DEMENS «	5
1.1. HVAD ER EN STØTTEGRUPPE?	5
1.2. HVORFOR ER DET VIGTIGT AT PÅRØRENDE PASSER PÅ SIG SELV?	5
1.3. FORDELE VED AT DELTAGE I EN STØTTEGRUPPE	7
1.4. OM MANUALEN	8
KAPITEL 1 » SÅDAN DANNER MAN EN STØTTEGRUPPE «	13
1.5. STØTTEGRUPPENS DEFINITION OG DESIGN	13
1.6. REKRUTTERING AF POTENTIELLE MEDLEMMER	15
1.7. FACILITERING OG KOORDINERING AF STØTTEGRUPPEN	17
1.7.1. MIDLER TIL KOMMUNIKATION MED STØTTEGRUPPEN	18
1.7.2. DIGITALE MØDER	21
1.8. ORGANISATORISK STØTTE	23
1.9. OPRETTELSE AF STØTTEGRUPPER PÅ FACEBOOK	23
KAPITEL 2 » SÅDAN DEFINERER MAN ET ADFÆRDSKODEKS I STØTTEGRUPPEN «	29
2.1. VIGTIGHEDEN AF AT SKABE ET TRYGT RUM	29
2.2. SÅDAN DEFINERER MAN FÆLLES VÆRDIER I STØTTEGRUPPEN	31
2.3. SÅDAN KOMMUNIKERER MAN STØTTEGRUPPENS VÆRDIER TIL NYE GRUPPEMEDLEMMER	35
KAPITEL 3 » INDBYRDES RELATIONER I STØTTEGRUPPEN «	38
3.1. AT SKABE RELATIONER TIL MEDLEMMERNE I STØTTEGRUPPEN	38
3.2. FREMME AF SAMMENHOLD OG EN FØLELSE AF AT HØRE TIL	39
3.3. HÅNDTERING AF UDFORDRINGER I STØTTEGRUPPEN	40
3.4. FRIHED TIL AT VÆRE SIG SELV	41
3.5. AT OPFORDRE TIL EN ÅBEN DIALOG	42
3.6. AT SIKRE STØTTEGRUPPENS BÆREDYGTIGHED	44
KAPITEL 4 » SÅDAN AFHOLDER MAN MØDER I STØTTEGRUPPEN «	49

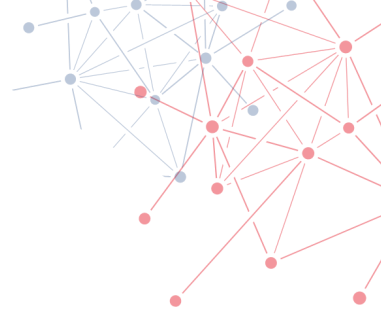


Udvikling af **Støttegrupper** for Pårørende til Mennesker med Demens



4.1. AT SÆTTE MÅL	49
4.2. FORVENTNINGSASFSTEMNING OG FASTLÆGGELSE AF REGLER FOR MØDERNE	50
4.3. STRUKTURERING AF MØDER OG DAGSORDEN	51
4.4. AT BRYDE ISEN OG FREMME SAMMENHOLDET	52
4.4.1. AT BRYDE ISEN	52
4.4.2. TEAMBUILDING AKTIVITETER	54
4.5. UDVEKSLING AF ERFARINGER OG OPLEVELSER	57
4.6. FREMME AF FØLELSERMÆSSIG TRIVSEL	59
OPSAMLING	63
REFERENCER	64

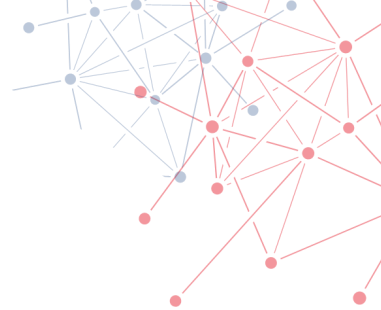




INTRODUKTION

» Fordelene ved støttegrupper for pårørende til mennesker med demens «





INTRODUKTION » Fordelene ved støttegrupper for pårørende til mennesker med demens «

1.1. Hvad er en støttegruppe?

Den engelske Merriam-Webster ordbog definerer støttegrupper på følgende måde: *“En gruppe af mennesker med de samme, eller lignende, oplevelser, erfaringer og bekymringer, der yder følelsesmæssig- og moral støtte til hinanden”* (oversat fra engelsk, (“Support group.” Merriam-Webster.com Dictionary, Merriam-Webster). Oftest vil disse mennesker samles i en organiseret støttegruppe der adresserer netop deres situation. Hvis du for eksempel er pårørende til en person med kræft, vil det være oplagt at opsøge en støttegruppe der henvender sig til pårørende til mennesker med kræft (og her vil der i nogle tilfælde være flere støttegrupper da der som bekendt findes mange forskellige kræftformer). Støttegrupper er koordineret af en koordinator inden for det givne felt som har kompetencerne til at kunne administrere de forskellige aspekter der relaterer sig til at planlægge og afholde støttegruppemøder. Dette betyder også at pårørende udelukkende skal fokusere på at møde op, lytte og udveksle oplevelser, erfaringer og bekymringer med de andre i støttegruppen.

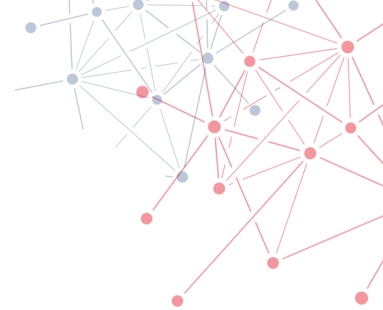
1.2. Hvorfor er det vigtigt at pårørende passer på sig selv?

Rollen som pårørende til et menneske med demens

Det er et stort ansvar at tage sig af et familiemedlem med demens som til tider kan forekomme som et fuldtidsarbejde. Som pårørende kan man have en tendens til at prioritere behovene hos personen med demens over ens egne behov hvilket resulterer i at ens egen velvære og liv glider i baggrunden.

Udover at sørge for at personens behov er opfyldt og at de føler sig elsket, skal man som pårørende også lære at håndtere det faktum at personens kognitive evner, hukommelse, fornuft, kommunikative evner etc. forværres over tid. Vedkommende kan ende ud med at miste mange af sine personlighedstræk og deres opførsel kan ligeledes ændre sig markant, hvilket kan være svært at være vidne til som pårørende.





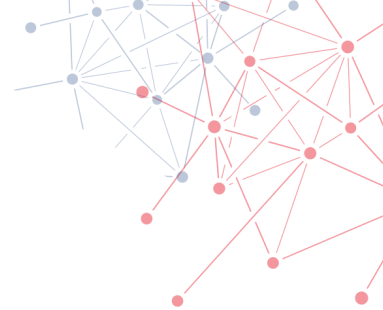
Forstå peer-støtte og peer-støttegrupper

Peer-støtte betegner når man **burger sine egne fortællinger og erfaringer til at hjælpe andre**. Det er hovedsageligt baseret på følgende:

- › En følelse af **forbundethed** mellem peers (ligesindede), ofte mennesker som har gennemlevet de samme eller lignende ting og som står overfor de samme udfordringer.
- › **Gensidig støtte**, med andre ord, at modtage støtte fra andre samtidig med at man støtter dem.
- › **Ligestilling**, alles meninger og oplevelser er lige meget værd og ingen bliver anset for at være bedre end andre.

Peer-støtte kan tage sig ud i mange formater: støttegrupper, en-til-en støtte, online forummer mv. Denne manual omhandler hvordan man rent praktisk etablerer en peer-støttegruppe for pårørende til mennesker med demens.





1.3. Fordele ved at deltage i en støttegruppe

Støttegrupper kan spille en afgørende rolle for pårørende til mennesker med demens hvor de har mulighed for at dele deres oplevelser og erfaringer med ligesindede.

Støttegrupper bidrager med et rum hvor pårørende der står overfor lignede oplevelser, udfordringer og bekymringer kan yde støtte til hinanden. En støttegruppe kan derfor tilbyde et sikkert og støttende rum og miljø hvor disse kan sparre med hinanden og udveksle oplevelser og erfaringer med ligesindede.

Støttegrupper for pårørende til mennesker med demens kan være brugbare på mange forskellige måder.

Empati

- › Støttegrupper kan tilbyde et **fordomsfrit rum** hvor pårørende kan udtrykke deres følelser, dele deres oplevelser og blive mødt af forståelse, anerkendelse samt empati fra andre som kan relatere til deres udfordringer.

Praktisk og anvendeligt

- › Støttegrupper kan bidrage med **vigtig information** vedrørende ressourcer og ydelser, hvilket kan hjælpe pårørende til at opnå en bedre forståelse for hvad demens er og hvor de kan finde den nødvendige støtte og hjælp.
- › Pårørende kan **udveksle** råd, strategier og indsigter med hinanden, hvilket kan bidrage til en mere effektiv håndtering af udfordringer.
- › Pårørende kan udveksle personlige historier mv. hvilket bidrager til at normalisere de udfordringer som de står overfor samt til at skabe en følelse af **samhørighed**.

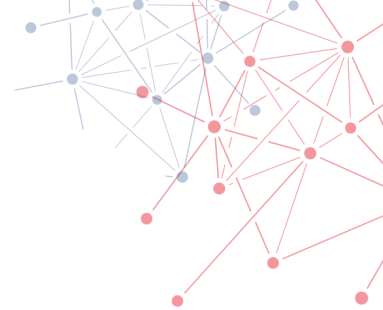
Netværk og fællesskab

- › Støttegrupper kan bidrage til at udvide pårørendes sociale netværk og giver anledning til at danne **nye relationer og venskaber**. Ved at danne relationer til andre som står i samme situation som en selv, kan man opbygge et netværk uden for støttegruppen.
- › Støttegrupper kan hjælpe med at overvinde følelsen af **ensomhed og isolation**.

Agency

- › Pårørende kan udvikle en følelse af agency og **kontrol over omstændighederne** ved at engagere sig i diskussioner, dele deres erfaringer og bidrage til gruppen.





Reducering af udbrændthed

- › Støttegrupper kan hjælpe pårørende med at prioritere deres **egen velvære** og derved reducere følelsen af at føle sig udbrændt.

Overordnet set tilbyder støttegrupper for pårørende en række tilbud som for eksempel; følelsesmæssig støtte, udveksling af erfaringer og oplevelser, håndteringsstrategier, peer-støtte og adgang til praktiske informationer. Disse tilbud kan gøre det nemmere for pårørende at navigere i og håndtere de udfordringer som de støder på undervejs og derved bidrage med en forbedret livskvalitet hos den pårørende.

Ligeledes kan støttegrupper anses for at være et ekstra værktøj for lokale sundhedssystemer- og organisationer som disse kan avende til at udbrede sundhedskompetencer for individer, familier og fællesskaber som er i kontakt med plejesektoren og uddannet plejepersonale.

1.4. Om manualen

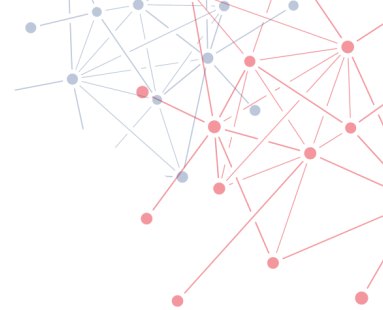
InfoCARE-projektet har til formål at yde støtte til pårørende til mennesker med demens baseret på tre vigtige søjler: Give dem viden om demens, give dem værktøjer til at kunne navigere i rollen som pårørende, og udvikle en platform dedikeret til udveksling af oplevelser og erfaringer med andre pårørende. Intentionen med denne manual er at invitere dig til at udforske hvordan man bruger peer-til-peer støtteprogrammer som et supplerende værktøj i lokale, regionale eller nationale sundhedssystemer/ydelser. At skabe et peer-to-peer program kan ikke opnås på en dag, men det er en enestående tilføjelse til folkesundhedens eksisterende værktøjskasse.

Denne manual retter sig først og fremmest mod demenskoordinatorer og andre sundhedsprofessionelle inden for demensområdet, der er interesseret i at danne en støttegruppe for pårørende til mennesker med demens. Derudover kan andre interessenter som for eksempel NGO'er der arbejder med mennesker med demens og deres pårørende også få gavn af manualen. Demenskoordinatorer og andre sundhedsprofessionelle kan tage udgangspunkt i manualen hvis de ønsker at opstarte en støttegruppe. Manualen beskriver hvert trin der relaterer sig til at danne en støttegruppe og leder dig ligeledes igennem aspekter som for eksempel hvordan man laver et adfærdskodeks i gruppen, hvordan man håndterer indbyrdes relationer i gruppen, og hvordan man afholder støttegruppemøder.

Manualens opbygning:

Manualen består af fire kapitler.



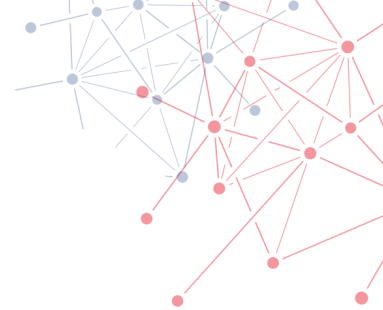


Det første kapitel, **Sådan danner man en støttegruppe**, består af fem underkapitler som adresserer hvordan man danner en støttegruppe. Det første underkapitel beskriver de forskellige aspekter ift. at designe og definere gruppen og dets formål. Dette er f.eks. målgruppe, antal medlemmer i gruppen, tidsrum, hyppighed, indhold ved møderne mv. Det andet underkapitel omhandler hvordan man når ud til potentielle medlemmer, GDPR og hvilke informationer kommende medlemmer skal have før de indtræder i støttegruppen. Det tredje underkapitel indeholder bud på tilgange til facilitering og koordinering af støttegruppemøder samt hvordan man griber kommunikationen an ved disse møder og ved eventuelle digitale møder. Det fjerde underkapitel henvender sig til NGO'er og andre organisationer der arbejder med demens og drejer sig om hvordan man kan yde organisatorisk støtte. Det femte underkapitel forklarer hvordan man opretter en støttegruppe på Facebook, hvor man bliver taget igennem alle trin som relaterer sig til oprettelse af en gruppe på Facebook til hvordan man genererer aktivitet blandt medlemmer i en online støttegruppe. Derudover bliver der også forklaret hvordan man kan finde eksisterende Facebookgrupper dedikeret til demens og/eller pårørende hertil.

Det andet kapitel, **Sådan definerer man et adfærdskodeks i støttegruppen**, består af tre underkapitler og adresserer vigtigheden ved et *trygt rum* og nødvendigheden ved at nedfælde et værdi- og regelsæt for gruppen. Det første underkapitel fokuserer på vigtigheden af at skabe et *trygt rum* i støttegruppen og præsenterer en praktisk øvelse som kan benyttes til at opnå dette. Det andet underkapitel handler om hvordan man definerer fælles gruppeværdier og etiske regler, beskyttelse af personlige oplysninger og vigtigheden af at respektere hinandens forskellighed i støttegruppen. Det tredje underkapitel består af forslag til hvordan nye gruppemedlemmer kan blive introduceret til gruppens regel- og værdisæt.

Det tredje kapitel, **Indbyrdes relationer i støttegruppen**, adresserer gruppemedlemmernes indbyrdes relationer i støttegruppen. Kapitlet består af seks underkapitler hvoraf de første fire underkapitler omhandler følgende: Hvordan man som koordinator skaber en forbindelse til gruppen, hvordan man skaber en sammenhæng og en følelse af tilhørsforhold i gruppen, hvordan man håndterer udfordringer, og hvordan man skaber plads til medlemmernes forskellighed. Det femte underkapitel vedrører hvordan man fremmer en åben dialog i gruppen ved f.eks. at respektere hinandens ret til at tale, opfordre alle medlemmer til at deltage aktivt osv. Det sjette underkapitel omhandler støttegruppens bæredygtighed, mere specifikt hvordan man sikrer støttegruppens holdbarhed og fortsatte eksistens. Fokus er blandt andet på hvordan man fremmer følelsen af et fælles ansvar hos gruppemedlemmerne og opfordre dem til at opretholde deres relationer uden for støttegruppen.



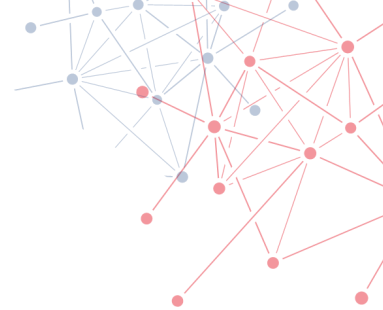


Det fjerde kapitel, **Sådan afholder man møder i støttegruppen**, adresserer hvordan man afholder møder i en støttegruppe. Kapitlet består af seks underkapitler, hvoraf det første omhandler vigtigheden af at sætte mål. Det andet og tredje underkapitel handler om forventningsafstemning, etablering af regelsæt og struktur på møderne. Det fjerde underkapitel indeholder forskellige teambuilding øvelser som kan bruges til enten at bryde isen eller til at styrke sammenholdet blandt gruppemedlemmerne. I det femte underkapitel præsenteres forskellige værktøjer som kan bruges til at fremme medlemmernes udveksling af oplevelser og erfaringer. Det sjette underkapitel handler om hvordan man kan fremme sit emotionelle velvære ved f.eks. at dyrke regelmæssig motion, prioritere sin søvn osv.

Slutteligt vil hovedpointerne fra de forskellige kapitler blive opsummeret i en konklusion.



Udvikling af Støttegrupper for Pårørende til Mennesker med Demens



At etablere og danne peer-to-peer støttegrupper bør anses som en **kaskademodel**. Når man etablerer en hvilken som helst støttegruppe, har det potentiale til at bygge oveni og etablere nye grupper hvoraf nogle gruppemedlemmer kan føle sig inspireret eller stærke nok til at lede eller facilitere dannelsen af nye støttegrupper. Det er derfor den initiativtagende – eller støttende organisations vigtige opgave at uddanne og støtte disse nye facilitatorer/koordinatore. Den organiske vækst af grupper kan fortsætte ved blot en dråbe vand og over tid generere et stærkt netværk af eksisterende og tidligere medlemmer i ens peer-to-peer netværk.

I den nedstående illustration kan man se hvordan disse sammenkædes, vokser og støtter hinanden, og over tid samles i et stærkt netværk af medlemmer og facilitatorer.

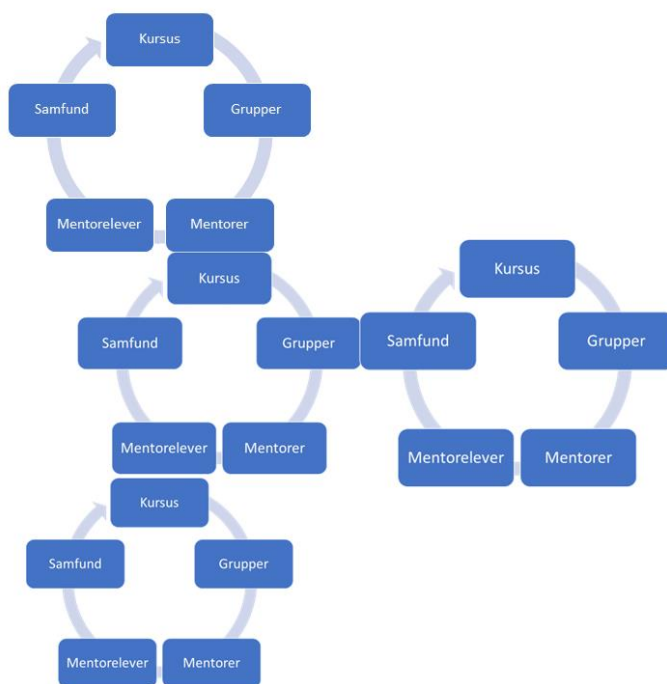
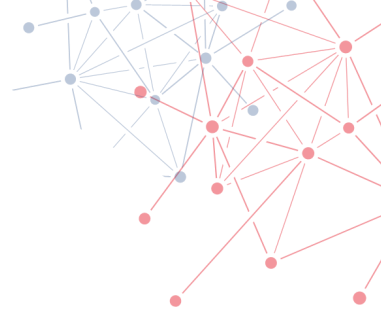


Figure 1. Støttegruppe kaskademodel. Kilde: Egen produktion

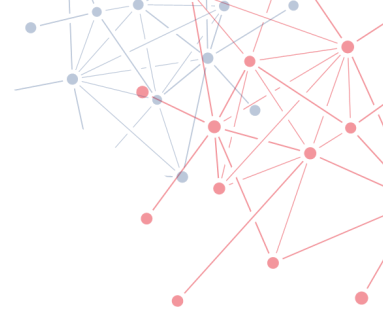




KAPITEL 1

» Sådan danner man en støttegruppe «





KAPITEL 1 » Sådan danner man en støttegruppe «

1.5. Støttegruppens definition og design

Der er flere vigtige overvejelser som man skal gøre sig når man skal definere og designe en støttegruppe. Her er nogle af hovedelementerne:

Gruppesammensætning: Hvem er støttegruppen beregnet til?

Som beskrevet i introduktionen, oplever mange pårørende til mennesker med demens de samme udfordringer. Det er derfor en god idé at tænke bredt når man overvejer hvad målgruppen for støttegruppen skal være. Et bredt spænd af pårørende kan ligeledes give anledning til berigende diskussioner og forskellige meninger og holdninger som vil komme de pårørende til gode. Derfor bør man være påpasselig med at snævre kriterier og målgruppe for meget ind, og samtidig tænke over ens geografiske placering ift. antallet af medlemmer man gerne vil have i støttegruppen.

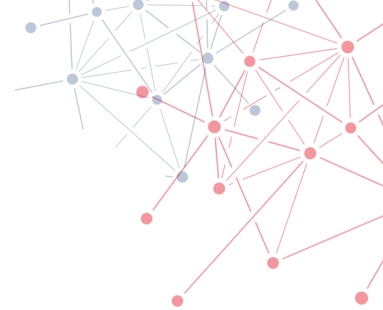
Det er dog ikke altid at det er nok at have en fællesnævner i at være pårørende til en person med demens for at skabe en god gruppedynamik. Man kan være pårørende på mange forskellige måder (f.eks. ægtefælle/kæreste, datter/søn eller nabo), og disse forskellige typer pårørende er involveret på forskellige måder og i forskellige grader hvilket påvirker deres behov og oplevelser. Det er også en god idé at overveje faktorer som f.eks. graden af demens, altså om de potentielle gruppemedlemmer er pårørende til en person med let, moderat eller svær demens, alderssammensætning og aldersforskelle hos de pårørende

Det er vigtigt at overveje de forskellige faktorer når man skal specificere målgruppen for en støttegruppe.

Kategorisering af pårørende

Ægtefæller eller kærester er ofte dem der oplever den største følelsesmæssige og fysiske byrde. De er vidne til den vedvarende kognitive svækkelse af deres partner og står i nogle tilfælde også overfor både at skulle klare huslige pligter, tage sig af deres partner og træffe følelsesmæssigt svære beslutninger omkring plejeydelser som f.eks. hjemmehjælp eller plejehjem. Derudover kan ægtefæller/kærester have deres egne helbredsproblemer som de også skal tage hensyn til. Hvor tung byrden er, kan ligeledes afhænge af om personen med demens bor hjemme eller på plejehjem.





Voksne børn kan stå i en situation hvor de har et ansvar over for deres mor eller far med demens samtidigt med at de har deres eget liv med arbejde, børn og et socialt liv. At balancere ens ansvar som pårørende til en person med demens med ens andre ansvar og gøremål kan være udfordrende.

Andre familiemedlemmer, som f.eks. søskende eller børnebørn kan være involveret på forskellige måder og til forskellige grader. Det kan give anledning til potentielle konflikter eller uenigheder omkring ansvar. Familiedynamikker, kommunikationsvanskeligheder og forskellige meninger om pleje og støttende ydelser kan skabe yderligere stress og dårlig stemning blandt familiemedlemmerne.

Pårørende med en **anden kulturel baggrund** end den resterende del af gruppen kan opleve sprogbarrierer og have andre behov.

Hvor mange deltagere?

Der findes ingen regler for antal deltagere i en støttegruppe, eftersom at det afhænger af gruppens behov og ressourcer. *Et godt bud er at have 5-10 deltagere pr. støttegruppe.*

Et mindre antal deltagere/gruppemedlemmer giver mulighed for at gå mere i dybden med medlemmernes oplevelser og erfaringer og det kan være nemmere for deltagerne at åbne op og skabe tillid til de resterende deltagere, hvis antallet af gruppemedlemmer er forholdsvis lavt. En støttegruppe med mange deltagere kan derimod bidrage med flere perspektiver, oplevelser, input og råd.

At finde en balance er essentielt for at sikre et trygt og støttende rum hvor alles behov skal imødekommes, samtidigt med at der er nok medlemmer til at give forskellige perspektiver på rollen som pårørende.

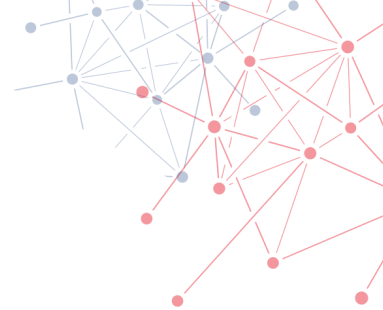
Åben eller lukket gruppe?

Det er ligeledes vigtigt at overveje om støttegruppen skal være en åben eller lukket gruppe. I en åben gruppe er der et kontinuerligt optag af medlemmer hvilket sikrer en stabilitet i gruppens netværk som derfor ikke bliver påvirket når medlemmer forlader gruppen, hvilket heller ikke påvirker gruppens adgang til støtte.

En lukket gruppe består af faste medlemmer, hvilket giver medlemmerne mulighed for at gå i dybden med deres fælles erfaringer og oplevelser og derved kunne støtte hinanden på specifikke punkter. En lukket gruppe vil også give anledning til en større grad af tillid og fortrolighed mellem medlemmer hvilket ofte vil resultere i stærke, langvarige relationer.

Nogle mennesker trives i en åben gruppe struktur, hvorimod andre foretrækker strukturen og trygheden ved en lukket gruppe.





Hyppighed, længde og tidspunkt?

Beslut hyppigheden, længden og tidspunktet for møder i støttegruppen. I den forbindelse er det vigtigt at overveje tilgængelighed og tidsbegrænsning hos de pårørende. Regelmæssige møder kan give vedvarende støtte, og længerevarende møder kan give anledning til dybe snakke/diskussioner og aktiviteter.

En støttegruppe for pårørende mødes typisk mellem en gang om ugen til en gang om måneden, og et møde varer højst 2 ½ time.

Det mest oplagte tidspunkt for møderne afhænger af målgruppen og hvad der muligt at tilbyde fra koordinatorenes side. Ældre mennesker kan have tendens til at foretrækker møder der finder sted midt på dagen, hvorimod mennesker der arbejder, sandsynligvis foretrækker at møderne ligger sent på eftermiddagen eller om aftenen.

Indhold. Hvad tilbyder støttegruppen?

Tag en beslutning om hvad støttegruppen skal tilbyde. Husk at **det primære formål med støttegruppen er at udveksle erfaringer og viden, opbygge relationer til ligesindede og modtage psykosocial støtte.**

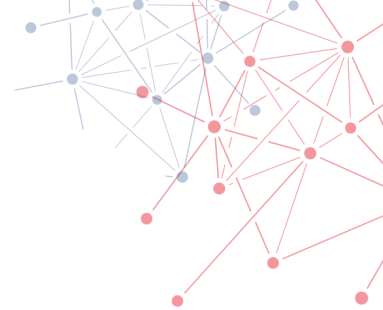
Mødernes indhold bør afhænge af medlemmernes **præferencer**. Hvis gruppen overordnet set er interesseret i at få mere information om noget der enten er demensrelateret eller pårørenderelateret, kan det være en god idé at begynde møderne med en kort introduktion eller et oplæg der præsenterer dette. Eksempler på emner er: *Egenomsorg, sådan håndterer man ventesorg, sådan håndterer man ens ansvar som pårørende*, mv. Oplæggene kan enten holdes af gruppens facilitator/koordinator (såfremt denne person har den nødvendige viden og kompetencer) eller man kan arrangere at en sundhedsfaglig inden for det pågældende felt kommer og holder oplægget.

Som et alternativ kan man i støttegruppen også vælge at se en film der berører det pågældende emne og diskutere filmen og dets indhold efterfølgende. Gruppemedlemmerne er måske også interesserede i at lave aktiviteter sammen, hvilket f.eks. kunne være team building øvelser eller spille spil med det formål at forbedre deres relationer til hinanden. Derudover vil gruppemedlemmerne måske også sætte pris på at lave nogle individuelle refleksionsaktiviteter.

1.6. Rekruttering af potentielle medlemmer

At nå ud til potentielle medlemmer kræver nøje planlægning, effektive strategier og tid. Det anbefales at man påbegynder rekrutteringen to måneder før støttegruppens første møde, da det kan være udfordrende at nå det antal medlemmer som man ønsker.





Før man påbegynder rekrutteringen, bør man overveje hvem man ønsker at rekruttere: er det personer fra et bestemt område? Mænd? Personer der er på arbejdsmarkedet? Dette kan hjælpe med at snævre ens målgruppe ind da målgruppen har stor indflydelse på hvor og hvornår møderne i støttegruppen kan finde sted, ligesom målgruppens profil også har stor betydning for hvor og hvordan man kommer i kontakt med dem.

Når man rekrutterer pårørende til en støttegruppe, skal man undersøge hvor disse befinder sig og forsøge at møde dem der. Det er en god idé at kontakte netværk eller organisationer som kan sende pårørende videre til en hvis de efterspørger et støttegruppetilbud. Derudover er det også smart at have noget skriftligt materiale som man kan give til de pårørende når man kommer i kontakt med dem.

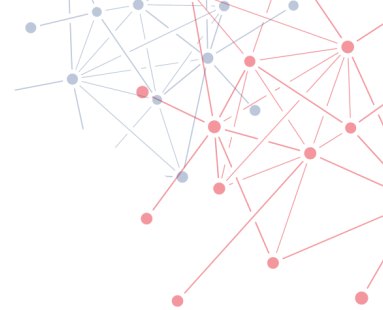
Her er nogle forslag som kan hjælpe med rekrutteringen af medlemmer til en støttegruppe:

- › Afhold **informationsmøder**, f.eks. i demensrelaterede foreninger eller demenstilbud hvor pårørende i forvejen er tilknyttet.
- › **Kontakt organisationer** der beskæftiger sig med demens som f.eks. foreninger, hukommelsesklinikker, eller sundhedsfaglige der er i kontakt med pårørende til mennesker med demens som f.eks. læger med speciale i geriatri eller neurologer. Man kan give dem informationer om støttegruppen (f.eks. en brochure eller andet skriftligt materiale) som de derefter kan give videre til pårørende ved konsultationer eller undersøgelser
- › Benyt **sociale medier** til at reklamere og gøre opmærksom på støttegruppen og dets tilbud
- › Lav en **hjemmeside** dedikeret til støttegruppen med information om gruppen, hvad den tilbyder, hvordan man tilmelder sig osv.
- › Kontakt **lokale nyhedstjenester** (aviser, tv, radio) med henblik på at få lavet interviews/artikler om støttegruppen og derved skabe opmærksomhed omkring den.
- › Opfodr nuværende eller tidligere medlemmer til at **sprede budskabet** om støttegruppen. Personlige anbefalinger og fortællinger fra nuværende gruppemedlemmer kan have stor betydning for at tiltrække flere pårørende.
- › Lav en **brochure/pamflet** med information om støttegruppen som kan uddeles på hospitaler, apoteker, hos private lægepraksisser, i borgerservice osv.

Hvad skal man inkludere i en brochure?

- › Hvad man kan forvente
- › Hvordan møderne i støttegruppen forløber
- › Hvad det kræver for at deltage
- › Dag og tidsrum
- › Om deltagelse i støttegruppen er gratis
- › Adresse (eller om det finder sted online)





› Kontaktinformation.

Vigtigheden af datasikkerhed

Medlemmer bør underskrive en samtykkeerklæring i forbindelse med at de træder ind i støttegruppen. Medlemmerne giver dermed samtykke til at dele personlige oplysninger som f.eks. fulde navn, telefonnummer, alder og e-mailadresse med gruppens koordinator og muligvis de andre medlemmer. Man skal yderligere tage stilling til om man vil give samtykke til at eventuelle billeder af en bliver delt på sociale medier.

Personlige oplysninger som adresse, telefonnummer, email osv. skal håndteres og opbevares i henhold til de gældende GDPR regler. Medlemmernes personlige informationer må ikke deles med nogen uden for støttegruppen. Det skal være muligt for medlemmer at trække deres samtykke tilbage når som helst.

Hvad kan være godt at tale med potentielle gruppe-medlemmer om før de indtræder i støttegruppen?

Det kan være en god idé at have en afklarende samtale eller et informationsmøde for interesserede omkring format, indhold og strukturen i støttegruppen. Her kan man f.eks. forklare at det ofte har en positive effekt at melde sig ind i en støttegruppe som pårørende og at man har alt at vinde og et intet at tabe ved at dele sine erfaringer med ligesindede.

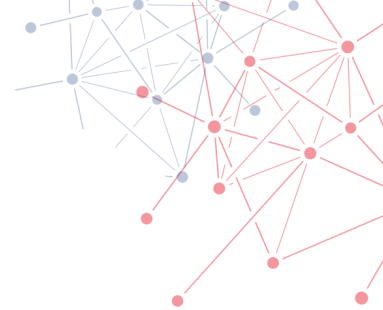
Bemærk dog at støttegrupper ikke er egnet til alle. Personer i dyb sorg eller som har en svær depression bør i stedet søge professionel hjælp gennem deres egen læge.

1.7. Facilitering og koordinering af støttegruppen

Så snart rammerne omkring støttegruppen er på plads, er det tid til at overveje hvordan man vil facilitere og koordinere møderne og kommunikationen i støttegruppen. Husk på at de pårørendes mulighed for at lære af hinanden og udveksle erfaringer i høj grad afhænger af **effektiv kommunikation og koordinering**.

Dette afsnit omhandler **kommunikationsmidler** som kan benyttes i gruppen: fra mere traditionelle metoder som kommunikation via E-mail eller telefonopringninger, til mere interaktive tilgange som apps og online forummer. Derudover vil afsnittet gå i dybden med hvordan man arrangerer og afholder online møder ved brug af platforme som Zoom og Meet.





Ved slutningen af dette underkapitel vil man have tilegnet sig brugbar viden om effektiv kommunikation med medlemmer i en støttegruppe, hvordan man vælger den mest velegnede platform til digitale møder og hvordan man håndterer potentielle udfordringer forbundet med dette. Disse færdigheder vil hjælpe dig med at skabe et miljø hvor medlemmer modtager den støtte som de har behov for.

1.7.1. Midler til kommunikation med støttegruppen

Ved at have kendskab til de forskellige, tilgængelige kommunikationsmidler, bliver man i stand til at vælge de mest velegnede måder at holde medlemmerne informeret, facilitere diskussioner og yde løbende støtte i støttegruppen.

Når man gør sig overvejelser om hvilket kommunikationsmiddel man vil vælge, bør man også overveje den overordnede profil på støttegruppens medlemmer, deres kommunikationsvaner, digitale færdigheder og præferencer. Hvis man er usikker på hvad man skal vælge, kan man med fordel spørge medlemmerne om deres mening.

Her er de mest almindelige måder at kommunikere på, som også kan bruges i en støttegruppe:

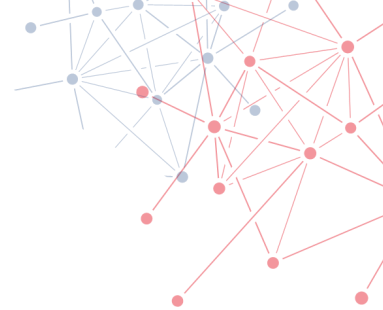
- › **E-mail:** En af de mest simple måder at kommunikere med medlemmer. Her har man mulighed for at dele informationer og opdateringer, mødetidspunkter og andet relevant viden. Det er dog ikke den mest interaktive eller direkte form for kommunikation.
- › **Telefonopkald:** Telefonopkald- og samtaler kan være en effektiv form for en-til-en kommunikation, eller til at videreformidle vigtig information til gruppemedlemmer som ikke er komfortabel med avanceret teknologi.
- › **Besked Applikationer:** Besked applikationer som f.eks. WhatsApp og Telegram er velegnede til digitale, skriftte gruppesamtaler hvor flere personer kan interagere med hinanden, stille spørgsmål og hjælpe hinanden på samme tid. Disse apps er nemt tilgængelige på smartphones og gør det muligt at kommunikere i realtid.
- › **Online Forummer:** At oprette et diskussionsforum på platforme som Reddit eller andre hjemmesider giver pårørende mulighed for at engagere sig i løbende udveksling af viden og erfaringer.

Brug af e-mail til kommunikation i støttegruppen

Kommunikation via e-mail gør det nemt at dele oplevelser, nyheder, erfaringer samt at tage del i løbende diskussioner og samtaler.

Her er nogle forslag til hvordan man kan udnytte de forskellige funktioner som e-mail byder på:





- › **Lave en e-mail liste:** Lav en email-liste der indeholder de pårørendes e-mails. Sørg for at du har fået tilladelse fra dem via. samtykkeerklæringen.
- › **Gruppenyheder- og informationer:** Benyt e-mails til at gøre opmærksom på vigtige nyheder og informationer i støttegruppen. F.eks. ændring i mødetidspunkter- og agendaer eller lokation.
- › **Deling af materiale:** Del informative materialer som f.eks. forskningsartikler om demens med medlemmerne og opfordr dem til at bidrage med deres egne fortællinger og relevant læsestof som de anbefaler.
- › **Privatliv og fortrolighed:** Understreg vigtigheden af at opretholde beskyttelse af privatlivet når man kommunikerer via. e-mail. Mind gruppemedlemmerne om at de ikke skal dele personfølsomme informationer med resten af gruppen.
- › **Tilgængelighed og teknisk hjælp:** Sørg for at alle medlemmer i støttegruppen har adgang til e-mail og kan finde ud af at bruge den. Hjælp dem hvis det bliver nødvendigt.

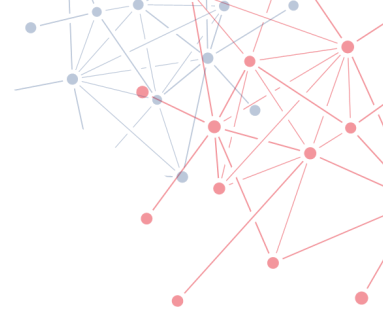
Brug af telefonsamtaler til kommunikation i støttegruppen

Telefonsamtaler er en god og personlig måde at støtte pårørende til mennesker med demens på, da det giver mulighed for en direkte forbindelse mellem de pårørende i støttegruppen, hvor de kan dele deres oplevelser og erfaringer med hinanden på en-til-en basis.

Tjek disse praktiske forslag for hvordan man kan bruge telefonsamtaler som kommunikationsform i en støttegruppe:

- › **Etablering af kontakt:** Som det første kan man med fordel samle og organisere gruppemedlemmernes kontaktinformationer, såfremt de har givet deres samtykke til dette.
- › **Individuelle opdateringer:** Aftal regelmæssige en-til-en telefonsamtaler for at tilbyde et fortroligt rum hvor de pårørende kan dele deres oplevelser, bekymringer og udfordringer overfor én i stedet for hele gruppen.
- › **Gruppesamtaler:** Organisér gruppesamtaler over telefonen hvor flere kan deltage i samtaler der omhandler relevante emner som f.eks. demens, demenspleje, håndteringsstrategier mv. Opfordr til aktiv deltagelse og udpeg en facilitator (hvis ikke støttegruppens koordinator deltager) som kan sikre at alle bliver hørt. Se det følgende afsnit om **digitale møder** for at få mere information.
- › **Planlægning og påmindelser:** Benyt telefonsamtaler til at kommunikere detaljer vedrørende møder i støttegruppen ud til medlemmerne. Dette vil hjælpe dem til at være forberedte til møderne.
- › **Tilgængelighed og teknisk hjælp:** Sørg for at alle medlemmer i støttegruppen har adgang til en mobiltelefon og kan finde ud af at bruge den. Hjælp dem hvis det bliver nødvendigt.





Brug af beskedapplikationer til kommunikation i støttegruppen

Beskedapplikationer gør det muligt at skrive sammen og dele filer i realtid. De forstærker kommunikationen, fællesskabet og støtten blandt gruppemedlemmerne, hvilket skaber et interaktivt og dynamisk fællesskab blandt dem.

Her er nogle praktiske forslag til hvordan man kan benytte den slags kommunikation i en støttegruppe og hvad der er vigtigt at huske på når man benytter denne type kommunikation:

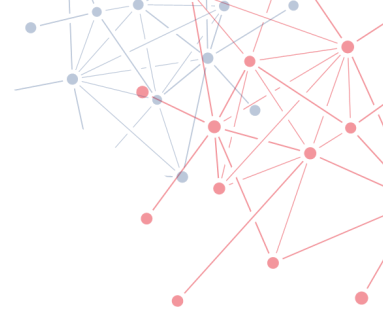
- › **App udvælgelse:** Vælg en app der er brugervenlig og kompatibel med flere typer smartphones.
- › **Gruppedannelse:** Respektér privatlivspræferencer og opret en gruppechat der er beregnet til diskussion/debat af relevante emner.
- › **Øjeblikkelig kommunikation:** Brug en besked-app til at modtage opdateringer med det samme, stille spørgsmål og modtage øjeblikkelig støtte.
- › **Deling af materiale:** Del informative materialer og opfordr de pårørende til at byde ind med deres viden og indsigter.
- › **Diskussionstråde:** Organisér diskussioner/samtaler ved hjælp af diskussionstråde der fokuserer på det pågældende emne.
- › **Meningsmålinger og spørgeskemaundersøgelser:** Man kan indsamle feedback fra gruppemedlemmerne ved at bruge indbyggede funktioner for holdninger og input.
- › **Sikkerhed og fortrolighed:** Sørg for at vælge en app der beskytter de pårørendes personlige informationer.
- › **Notifikationer:** Man kan slå notifikationer tils å man modtager beskeder fra andre når de er sendt. Dette gør det muligt at respondere med det samme.
- › **Teknisk hjælp:** Hjælp gruppemedlemmerne med brug af app'en hvis det er nødvendigt.

Brug af online forummer til kommunikation i støttegruppen

Online forummer gør det muligt for pårørende at dele deres oplevelser, finde støtte og danne relationer til et større fællesskab af pårørende. [Her vil der ofte være nogen der er tilgængelige og dette format gør det ligeledes muligt at være anonym.](#) For at finde forummer der er relevante, kan man bruge søgemaskiner på internettet eller sociale medier.

Det er en god idé at sætte sig ind i reglerne for det pågældende online forum, være empatisk og dele sin viden for at fremme sammenhold. Det er ligeledes vigtigt at beskytte sine personlige oplysninger.





1.7.2. Digitale møder

Nutidens teknologi har revolutioneret måden vi kommunikerer på. At afholde møder digitalt via online platforme som Zoom, Google Meet, Microsoft Teams mv. er blevet mere og mere almindeligt. Disse online platforme kan ligeledes bruges til at afholde møder i en støttegruppe, hvor afstanden mellem medlemmer og den fysiske lokation er stor.

Digitale møder, også kendt som virtuelle møder, giver pårørende i en støttegruppe mulighed for at tale sammen ansigt-til-ansigt på trods af store fysiske afstande.

I dette afsnit vil fordele og ulemper ved digitale møder blive præsenteret, inklusiv de overvejelser man bør gøre sig inden man vælger det digitale mødeformat.

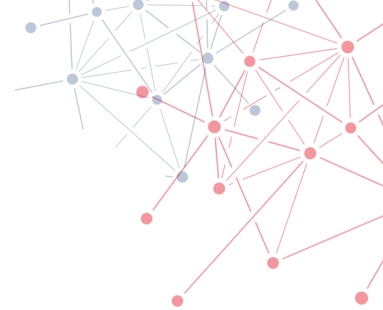
Fordele ved digitale møder i støttegrupper

Brug af digitale møder i støttegrupper medfører mange fordele som kan forstærke de pårørendes glæde ved at være med i en støttegruppe:

- › **Tilgængelighed og bekvemmelighed:** Digitale møder gør det muligt for pårørende at deltage i støttegruppemøder fra deres eget hjem. Dette imødekommer særligt mennesker med begrænset mobilitet og fostrer en følelse af at være inkluderet i fællesskabet og breder muligheden for at tage del i en støttegruppe.
- › **Kommunikation i realtid:** Digitale møde-værktøjer gør det muligt at kommunikere i realtid og derved kan pårørende interagere med hinanden, dele historier og tilbyde øjeblikkelig støtte til hinanden. At kunne se og aflæse hinandens ansigtsudtryk og stemmer bidrager til at fremme en følelse af at være forbundet, hvilket fører til meningsfulde samtaler og relationer i støttegruppen.
- › **Fleksibilitet i planlægningen:** Digitale møder gør det muligt at være fleksibel ift. planlægning og imødekommer de pårørendes tilgængelighed. Ved at fjerne begrænsningerne ved et møde med fysiske tilstedeværelse, kan møderne i støttegruppen planlægges så de imødekommer størstedelen af gruppemedlemmerne og sikre en høj grad af deltagelse og engagement.

Kort sagt giver digitale møder i støttegrupper pårørende fordelene ved tilgængelighed, kommunikation i realtid, fleksibilitet i planlægningen og en forbedret følelsesmæssig forbindelse. Disse fordele bidrager til et mere inkluderende, praktisk og støttende miljø for pårørende til mennesker med demens.





Ulemper ved digitale møder i støttegruppen

Selvom digitale møder åbner døren for en række fordele, er der også ulemper ved at benytte digitale møder i en støttegruppe. Disse er for eksempel:

- › **Tekniske udfordringer:** Digitale møder afhænger af stabile internetforbindelser og funktionsdygtige enheder. Tekniske udfordringer som f.eks. dårlig lyd- eller billedkvalitet, problemer med internetforbindelsen eller begrænsede digitale færdigheder kan stå i vejen for effektiv kommunikation og frustrere deltagerne i mødet.
- › **Digital ulighed:** Det er ikke alle pårørende der har adgang til den nødvendige teknologi eller de nødvendige digitale færdigheder som det kræves for at kunne deltage i møder digitalt. Den digitale ulighed kan bidrage til at skabe en ulighed ift. hvem der kan deltage og derved begrænse inklusionen i støttegruppen. Man bør derfor overveje alternative kommunikationsmetoder for at tilgode dem som ikke er i stand til at deltage i virtuelle møder.
- › **Manglende fysisk tilstedeværelse:** På trods af at digitale møder på mange måder er lettere at planlægge, mangler disse den fysiske tilstedeværelse og betydningen af at interagere med hinanden ansigt-til-ansigt. Nogle pårørende vil muligvis finde det svært at etablere dybe relationer gennem en skærm og uden den fysiske tilstedeværelse.

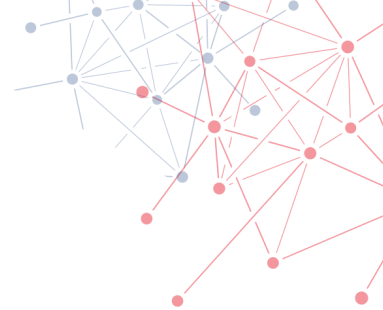
Det er vigtigt at anerkende disse ulemper og adressere dem proaktivt for at sikre den bedst mulige støttegruppeoplevelse for pårørende. Ved at yde teknisk hjælp, overveje alternative kommunikationsmetoder og være opmærksom på begrænsningerne ved virtuelle interaktioner, kan ulemperne ved digitale møder mindskes for at skabe et mere effektivt og inkluderende støttegruppemiljø.

Praktiske overvejelser ift. digitale møder i støttegrupper

For at få en vellykket digital støttegruppeoplevelse kan man følge disse retningslinjer og gøre opmærksom på dem blandt gruppens medlemmer:

1. Gør dig fortrolig med videoplatformen, og søg hjælp, hvis det er nødvendigt.
2. Øv dig i mødeetikette: slå lyden fra på din egen mikrofon, når du ikke taler, brug chatfunktionerne, og lyt aktivt.
3. Oprethold fortroligheden, og del kun det, du har det godt med at afsløre.
4. Deltag aktivt, del erfaringer og indsigter for at støtte andre.
5. Udnyt interaktive funktioner til at skabe forbindelser i gruppen.
6. Vær opmærksom på tilgængelighedsbehov, og sig til, hvis du har brug for tilpasninger.
7. Forstå optagelsespolitikker og respekter andres præferencer for privatliv.





1.8. Organisatorisk støtte

Hvis du er en fagperson, der arbejder for en non-profit, NGO eller en anden organisation, der støtter demens, omsorgsarbejde eller et andet relateret emne, er der mange ting, som den organisation, du tilhører, kan bidrage med for at udvikle og holde støttegruppen i live.

Specielt når det gælder organisationsstøtte, kan du og din organisation bidrage på mange måder. Nogle eksempler er:

- › **Tilbyde hjælp** med koordinering af: støttegruppemøder (planlægning af møderne) samt regler og retningslinjer i støttegruppen.
- › **Bidrage med faciliteter**, f.eks. et lokale, som støttegruppen kan være i og benytte under møderne.
- › Bidrage med en ekstra **koordinator** som vil være med-ansvarlig for at afholde møderne i støttegruppen
- › Tilbyde støttegruppen et ekstra sted hvor de kan **holde kontakten**, f.eks. via. en Facebookgruppe.

Hvis du som demenskoordinator ønsker at oprette og fremme en støttegruppe for pårørende til mennesker med demens, kan du søge støtte hos lokale organisationer og NGO'er og endda lokale offentlige tjenester, der kan hjælpe dig med disse organisatoriske arrangementer.

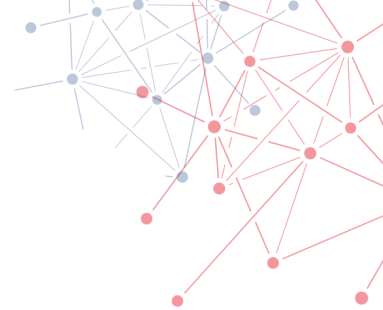
1.9. Oprettelse af støttegrupper på Facebook

Blandt de forskellige muligheder, du kan overveje, hvis du vil gøre din støttegruppe mere digital, er Facebook en rigtig god mulighed, da det er en populær og tilgængelig platform til at oprette og administrere støttegrupper for pårørende til mennesker med demens.

Her er nogle trin og overvejelser, der kan hjælpe dig med at etablere et støttende fællesskab på Facebook:

1. **Beslut hvad formålet er:** Definér klart formålet og rammerne for støttegruppen. Overvej, hvilken form for støtte du ønsker at give, og hvilke specifikke behov de pårørende i gruppen har. Identificer de vigtigste diskussionsemner og tonen og retningslinjerne for interaktion i gruppen. Se afsnit 1.4 **Støttegruppens definition og design** for mere vejledning om dette.
2. **Opret en Facebookgruppe:** Opret en ny Facebookgruppe dedikeret til pårørende til personer med demens. Vælg et beskrivende og inkluderende gruppenavn, der formidler støttegruppens fokus. Sørg for, at gruppens privatlivsindstillinger stemmer overens med medlemmernes præferencer - mulighederne spænder fra offentlige, lukkede til hemmelige grupper.



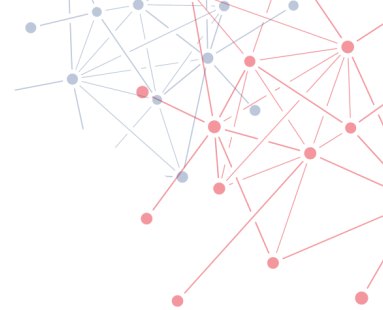


Hvordan opretter man en gruppe på Facebook?

Her er en trin-for-trin guide:

- 1. Log ind på Facebook:** Gå ind på Facebooks hjemmeside eller åbn Facebook-appen og log ind med din e-mail og kodeord.
- 2. Gå til fanen "Grupper":** Efter at være logget ind kan man finde gruppesektionen i sidebjælken i højre side. Klik på den for at tilgå siden over grupper.
- 3. Opret en ny gruppe:** På gruppesiden kan man klikke på "opret en gruppe" som typisk er lokaliseret oppe i højre hjørne og ellers kan man klikke på "+ opret gruppe"-knappen hvis denne er tilgængelig.
- 4. Vælg et navn til gruppen:** Vælg et navn der beskriver gruppens formål og emne så den er let at finde for den relevante målgruppe.
- 5. Vælg privatindstillinger for gruppen:** Vælg de ønskede privatindstillinger for gruppen. Facebook tilbyder følgende muligheder:
 - › **Offentlig:** Alle brugere kan se gruppen, dets medlemmer og opslag uden at være medlem af gruppen.
 - › **Lukket:** Gruppen er synlig for alle, men det er kun medlemmer der kan se opslag og tage del i diskussioner i gruppen.
 - › **Hemmelig:** Gruppen og dets indhold er skjult for alle der ikke er medlem af gruppen.
- 6. Tilføj gruppemedlemmer:** Start med at tilføje medlemmer til din gruppe. Man kan enten tilføje medlemmer ved at taste deres navne manuelt en ad gangen, eller man kan benytte søgefeltet til at søge efter personer via navn eller e-mailadresse. Man kan også springe dette trin over for nu og tilføje medlemmer senere.
- 7. Tilpas yderligere indstillinger:** Tilpas yderligere indstillinger i gruppen som f.eks:
 - › **Gruppebeskrivelse:** Skriv en kort beskrivelse der forklarer formålet, retningslinjer og regler for gruppen.
 - › **Tags:** Tilføj relevante tags for at hjælpe potentielle medlemmer til at finde gruppen.
 - › **Grupptype:** Vælg den kategori der bedst repræsenterer gruppens fokus.
 - › **Gruppeikon- eller billede:** Vælg et visuelt ikon eller billed der beskriver gruppens formål.
 - › Vælg **privatindstillinger for gruppen:** Beslut om det skal være muligt for gruppe-medlemmer at tilføje nye medlemmer uden godkendelse eller om de skal godkendes før de tilføjes til gruppen.
- 8. Gem og opret gruppen:** Gennemgå alle detaljer og indstillinger for gruppen. Hvis det hele ser korrekt ud skal man derefter klikke på "Opret"-knappen for officielt at oprette gruppen.





9. **Tilpas gruppen:** Efter at have oprettet gruppen kan man tilpasse den yderligere ved at tilføje et coverbillede, fastsætte regler for gruppen og tilføje gruppeemner og justere indstillinger. Man kan tilgå disse indstillinger gennem "Mere"-knappen på gruppens forside.
10. **Invitér flere medlemmer:** Invitér flere medlemmer til gruppen ved at dele gruppens link, sende direkte invitationer til Facebookvenner eller promovere gruppen gennem andre sociale medier.

Sådan skaber man engagement i en Facebook-støttegruppe

Som gruppens administrator har man mulighed for at administrere gruppen, moderere diskussioner og håndhæve gruppens retningslinjer. Overvåg regelmæssigt gruppens aktivitet, svar på medlemshenvendelser, og følg forslagene nedenfor for at skabe en positiv og støttende atmosfære i det fællesskab, det har skabt.

Skab et imødekommende støttegruppemiljø: Lav en informativ gruppebeskrivelse som opridser retningslinjer, regler og forventninger i støttegruppen. Understreg fortrolighed for at sikre et sikkert online rum for de pårørende.

Etablering af retningslinjer: Opfordr til empatisk, fordomsfri og ordentlig opførsel hvor fortrolighed og gensidig respekt er i højsædet.

Promovering af aktiv deltagelse: Opfordr de pårørende til at dele deres oplevelser og engagere sig i snakke og diskussioner om relevante øvelser. Invitér dem til at stille spørgsmål og giv dem ressourcer til at kunne deltage aktivt.

Fremme af følelsesmæssig støtte: Skab et empatisk miljø for de pårørende hvor de har lyst til at dele deres følelser, udfordringer og succes historier. Facilitér peer-to-peer støtte og engagement.

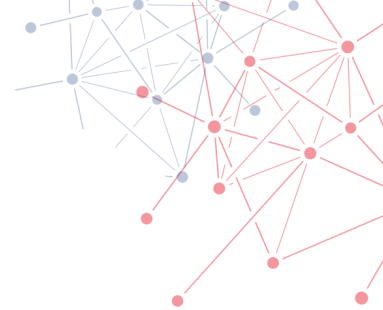
Deling af relevant materiale: Del relevant materiale som artikler og webinarer for at hjælpe pårørende med at forbedre deres færdigheder og trivsel.

Moderere og engagere: Som moderator af en diskussion eller et kommentarspor i en online gruppe er det vigtigt at være respektfuld, støttende og at sørge for at alle holder den gode tone og holder sig til det pågældende emne. Lær gruppemedlemmerne at kende for at fremme et tilhørsforhold til gruppen.

Løbende forbedringer: Indsamling af feedback fra gruppemedlemmer på regelmæssig basis for at tilpasse Facebookgruppen og dets indhold til gruppemedlemmernes behov og ønsker.



Udvikling af **Støttegrupper** for Pårørende til Mennesker med Demens



Husk, at det kræver tid og kræfter at skabe en støttende og engagerende Facebook-gruppe for pårørende til mennesker med demens. Ved at etablere et indbydende og respektfuldt miljø, facilitere meningsfulde interaktioner og stille værdifulde ressourcer til rådighed, kan man skabe et virtuelt fællesskab, der tilbyder støtte, opmuntring og kontakt mellem pårørende.

Sådan finder man online støttegrupper for pårørende til mennesker med demens

Online støttegrupper kan være værdifulde ressourcer for pårørende til mennesker med demens. Nedenfor præsenterer vi nogle tips til at finde støttegrupper på Facebook. Ved at bruge disse tips kan pårørende navigere mere effektivt på Facebook-platformen og øge deres chancer for at skabe de støttegrupper, der imødekommer deres specifikke behov.

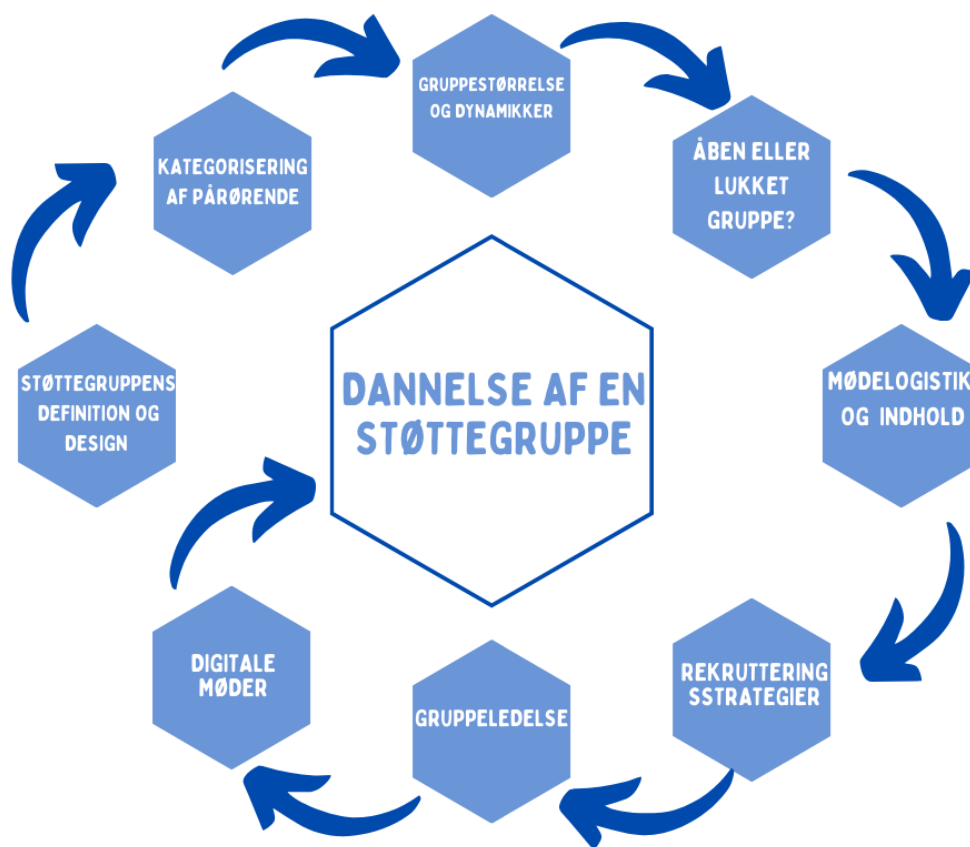
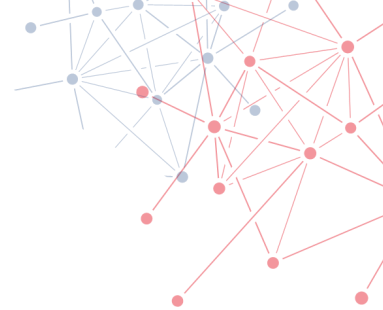
- › Brug søgefeltet på Facebook til at søge efter **nøgleord** der relaterer sig til den type støttegruppe som du leder efter, som f.eks. "pårørende støttegruppe" eller "Alzheimers støttegruppe".
- › **Undersøg Facebook anbefalinger** ved at kigge under "Opdag".
- › Spørg venner, familie og øvrigt netværk om de kender til **relevante støttegrupper** på Facebook.
- › Opsøg **non-profit organisationer eller foreninger** der beskæftiger sig med pårørende eller specifikke helbredsproblemer på Facebook for at få anbefalinger til støttegrupper.
- › Hold øje med **Facebook Events** der relaterer sig til pårørende eller demens da disse kan indeholde informationer om støttegrupper.

Husk at tjekke enhver støttegruppe, du støder på, grundigt, og overvej faktorer som troværdighed, relevans og gruppens regler og privatlivsindstillinger.

Fokuspunkterne fra dette kapitel...

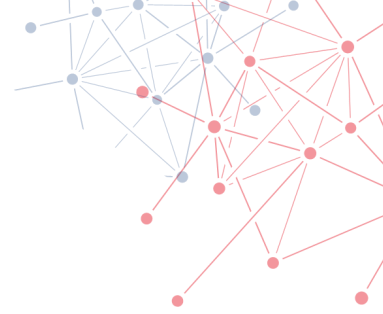
At danne en støttegruppe er en berigende proces for initiativtageren og for medlemmerne, men det kræver også engagement og dedikation. Her opsummerer vi nogle af de vigtigste aspekter, du skal overveje i denne indledende fase:





Figur 2. Dannelselse af en støttegruppe. Kilde: Egen produktion

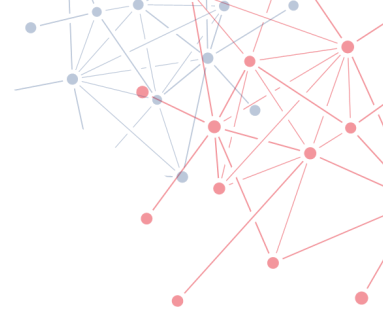




KAPITEL 2

» Sådan definerer man et adfærdskodeks i støttegruppen «





KAPITEL 2 » Sådan definerer man et adfærdskodeks i støttegruppen «

2.1. Vigtigheden af at skabe et trygt rum

At skabe et trygt rum er en vigtig del af at etablere en støttegruppe, da hovedformålet med støttegrupper er at give pårørende et rum, hvor de kan dele og udveksle erfaringer og viden med andre pårørende. Dette er især vigtigt i forhold til pårørende til mennesker med demens.

En demensdiagnose er svær at bearbejde og forholde sig til, og det betyder ofte, at familiemedlemmer i højere grad bliver plejere og i mindre grad ægtefæller, døtre, sønner osv. En støttegruppe kan derfor være et nyttigt redskab, hvor pårørende kan dele frustrationer, glæde, modgang, sorg osv. Derfor er det yderst vigtigt, at rummet i støttegruppen er trygt, så de pårørende kan føle sig trygge nok til at dele deres historier og erfaringer.

Ikke desto mindre kan forskellige tilgange og initiativer implementeres for at sikre, at flertallet (og allerhelst alle) af gruppemedlemmerne føler sig trygge i støttegruppen.

En tilgang, du kan anvende, er den, der præsenteres i den praktiske øvelse nedenfor, og som er velegnet til det/de første møde(r) i støttegruppen. Støttegrupper bør koordineres og styres af en uddannet koordinator og vi anbefaler derfor at man som koordinator har en professionel baggrund inden for demensområdet, og eventuelt psykologi, peer-støtte eller sundhed.

Hvordan skaber man et trygt rum? Praktisk øvelse

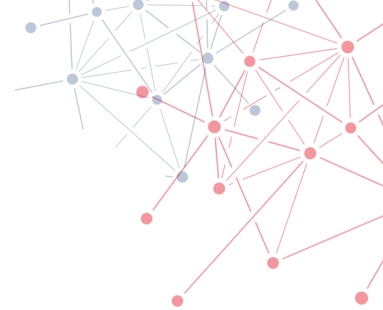
Formålet med øvelsen er at etablere nogle regler og retningslinjer i støttegruppen, som medlemmerne er enige i, for at skabe et trygt rum.

Trin 1: Introduktion

Begynd med at introducere formålet med øvelsen: Sammen skal I finde frem til en række regler eller retningslinjer, der har til formål at sikre et trygt rum for alle gruppemedlemmer i jeres støttegruppe.

Bagefter skal der være en plenumdiskussion, hvor vigtigheden af at føle sig tryk og godt tilpas i gruppen diskuteres: Hvad sker der, når man føler sig tryk? Hvad er konsekvenserne af at føle sig utryk eller opleve noget ubehageligt?





Vær nysgerrig på svarene, og husk at opsummere de vigtigste pointer. Eksempler på nøglepunkter er:

- › Den måde, vi taler og handler på, har stor indflydelse på, hvem der er plads til, og hvem der ikke er plads til.
- › Hvad vi hver især betragter som trygt eller utrygt, varierer meget fra person til person.
- › At skabe et trygt rum er et kollektivt ansvar.

Trin 2: Snak sammen i mindre grupper

Afhængigt af støttegruppens størrelse kan man gå ind i mindre grupper af 2-3 personer og overveje/diskutere, hvordan man kan gøre rummet mere trygt. Facilitatoren kan bede medlemmerne om at overveje følgende:

- › *Hvordan sikrer I som gruppe, at alle føler sig trygge og inkluderet?*
- › *Hvordan vil I gøre det lettere for folk at sige fra, hvis deres egne eller andres grænser bliver overskredet?*
- › *Hvordan er du en god ven?*

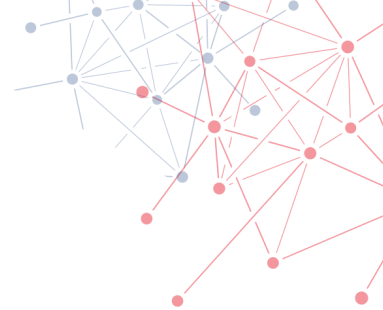
Alle bør opfordres til at deltage i diskussionen om retningslinjer i støttegruppen for at sikre, at alles forslag og synspunkter bliver hørt.

Eksempel på aftaler:

- › Vi respekterer hinandens forskelligheder (f.eks. ruller vi ikke med øjnene, når nogen siger noget, vi er uenige i).
- › Diskriminerende sprogbrug vil ikke blive tolereret.
- › Det er i orden ikke at deltage, hvis man ikke føler sig tryk ved aktiviteten.
- › Alle bærer en del af ansvaret i forhold til at sikre, at alle føler sig inkluderet i gruppen.

Trin 3: Præsenter aftalerne





Dette trin handler om at præsentere de aftaler, man er nået frem til i de små grupper. Denne plenumdiskussion giver de forskellige grupper mulighed for at præsentere, hvad de betragter som nyttige retningslinjer for at skabe et trygt rum, hvilket vil føre til enighed om et sæt regler/retningslinjer for støttegruppen. Facilitatoren eller andre gruppemedlemmer kan stille spørgsmål til den person/gruppe, der fremlægger, hvis der er noget, der er uklart. For eksempel kan man sige, at det er vigtigt, at alle føler sig som en del af gruppen. Men her kunne det være relevant at spørge dem, hvordan opgaven løses.

Facilitatoren/koordinatoren bør skrive de foreslåede aftaler ned, og bagefter kan retningslinjerne/aftalerne kopieres og udleveres til hvert medlem af støttegruppen, så det sikres, at alle i gruppen har en kopi af de aftalte vilkår. Hvis støttegruppen mødes i det samme lokale hver gang, kan man desuden hænge en kopi af retningslinjerne op i lokalet.

2.2. Sådan definerer man fælles værdier i støttegruppen

Processen med at definere kerneværdierne for en støttegruppe for pårørende til mennesker med demens bør være styret af værdier, der letter og identificerer gruppens dynamik. Derfor bør gruppedynamikken og kerneværdierne dyrkes med omtanke, så de omfatter væsentlige elementer af støtte, empati og oplysning.

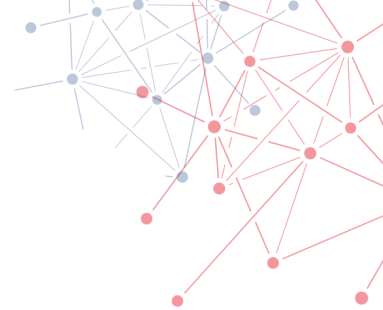
De udfordringer og den kompleksitet, der er forbundet med at være pårørende til en person med demens, gør at pårørende ofte har brug for et **nært og støttende gruppemiljø**, hvor de kan finde forståelse, værdifuld viden og dele deres erfaringer.

Et altafgørende aspekt af gruppedynamikken er den urokkelige støtte til de pårørende. Som pårørende kan det være en stor trøst at have et netværk af ligestillede, som kan sætte sig ind i deres erfaringer og udfordringer.

En følelse af gensidig forståelse i gruppen kan i høj grad afhjælpe den følelse af isolation, som pårørende kan opleve. Derfor fungerer støttegrupper som en vigtig ressource, der giver pårørende mulighed for at finde ro i den svære situation.

En følelse af **gensidig forståelse** i gruppen kan i høj grad afhjælpe de følelser af isolation, som pårørende kan opleve. Derfor fungerer støttegrupper som en vigtig ressource, der gør pårørende i stand til at klare de forskellige følelsesmæssige, fysiske og kognitive krav, der er forbundet med at være pårørende.





Et nøgleelement, der forbedrer gruppedynamikken, er dyrkelsen af **empati** og forståelse blandt gruppens medlemmer. Hver enkelt pårørende står over for unikke omstændigheder og kampe i deres rolle som pårørende. Et miljø, der opfordrer til medfølelse, giver dem mulighed for at dele deres rejse åbent og uden forbehold og frygt for at blive kritiseret. Ved at genkende og anerkende hinandens kampe udvikler de pårørende en dyb følelse af at **høre til**, hvilket styrker idéen om, at de ikke er alene i deres rolle som pårørende. Sådanne fælles erfaringer fremmer en sammenhængende og empatisk gruppe, hvor pårørende kan relatere til og lære af hinanden.

Desuden er **viden** et uundværligt aspekt af gruppedynamikken. Ved at tilbyde læringsressourcer, workshops og informative diskussioner kan gruppens medlemmer styrke hinanden med værdifuld indsigt og evidensbaseret praksis for at styrke deres viden. Når pårørende får mere viden, bidrager det til en større følelse af selvtilid og kompetence i deres roller som pårørende. Med hensyn til læring kan pårørende også få værdifuld viden om demens takket være udveksling af erfaringer og viden med deres peers.

Støtte, empati og læring er vigtige kvaliteter og egenskaber, som en gruppe skal have for at lette de pårørendes relationer og opmuntre til fælles vækst. Dette støttende miljø giver pårørende den vigtige følelsesmæssige støtte, de har brug for, fremmer en følelse af at høre til og gør dem i stand til at klare de udfordringer, der er forbundet med at være pårørende. Empati blandt gruppemedlemmer styrker båndene af forståelse og delte erfaringer, hvilket fremmer en atmosfære af medfølelse og gensidig støtte. Tilsammen skaber disse elementer en stærk og transformerende gruppedynamik, der opløfter pårørende i deres rolle som omsorgspersoner for personer med demens.

At lytte aktivt er afgørende for at skabe en atmosfære, hvor de pårørende føler sig hørt og deres følelser valideret, og hvor de kan udveksle erfaringer og følelser uden at blive hængt ud. Gruppen skal udgøre et positivt miljø, der normaliserer de følelser, der nogle gange følger med denne rolle, især for pårørende, der tager sig af familiemedlemmer, f.eks. frustration, træthed og smerte. Gruppen fungerer som en platform, hvor man kan dele problemløsningsteknikker og mestringsstrategier, så pårørende kan håndtere udfordringer med selvtilid. **Rummelighed** omfatter forskellige baggrunde, beriger diskussioner og fremmer sammenhold. **Respekt for privatlivets fred og fortrolighed** skaber tillid i gruppen. Positiv forstærkning øger moralen, fejrer præstationer og fremmer fællesskabet. Langsigtet støtte gennem regelmæssige møder opretholder meningsfulde forbindelser. Denne støttende og empatiske gruppedynamik styrker pårørende og øger trivselen hos både pårørende og deres familiemedlemmer med demens.

At skabe et etisk kodeks

At tage sig af personer med demens er et tilfredsstillende, men også udfordrende ansvar, der kræver empati, forståelse og en forpligtelse til at være pårørende. Derfor er etableringen af et etisk kodeks i støttegruppen vigtigt.



Udvikling af **Støttegrupper** for Pårørende til Mennesker med Demens

Et velformuleret etisk kodeks danner grundlaget for en støttende, respektfuld og medfølelse støttegruppe af pårørende, der giver dem mulighed for at navigere i kompleksiteten i at være pårørende med integritet, mens de udveksler erfaringer om god praksis og relevant information.

Det etiske kodeks skal kommunikeres tydeligt, og brugen af det skal aktivt fremmes i gruppen. Medlemmerne skal være bevidste om vigtigheden af det og have en omfattende forståelse af de principper, værdier og den forventede adfærd, der er beskrevet i kodekset. Gennemsigtig kommunikation hjælper de pårørende med at anerkende betydningen af kodekset og indgyder en følelse af ejerskab og forpligtelse til at opretholde dets principper.

For at sikre, at det etiske kodeks virkelig afspejler støttegruppens værdier og behov, er det vigtigt **at engagere alle medlemmer i udviklingen af det**. Denne **inddragende tilgang** inviterer de pårørende til at give deres indsigt, dele erfaringer og bidrage til udarbejdelsesprocessen. På den måde føler de sig involveret i kodekset og er mere tilbøjelige til at omfavne dets principper fuldt ud.

Koordinatorerne for støttegruppen spiller en afgørende rolle, når det gælder om at sætte tonen for etisk adfærd. At udvise etisk adfærd, empati og respekt skaber et positivt og støttende miljø, der inspirerer alle pårørende til at omfavne kodekset og efterligne etisk dygtighed.

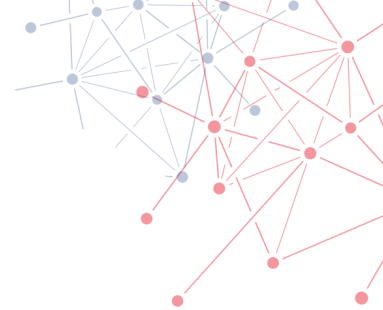
Løbende evaluering er nøglen til at vurdere effektiviteten af det etiske kodeks og dets indvirkning på medlemmernes trivsel. Regelmæssige undersøgelser, feedback-sessioner og diskussioner muliggør fremtidige forbedringer og sikrer, at kodekset forbliver en relevant og værdifuld guide for støttegruppen.

Beskyttelse af private informationer

Pårørende spiller en vigtig rolle i livet for personer med demens, og derfor er det vigtigt at **beskytte deres privatliv for at bevare tilliden, værdigheden og autonomien**.

De pårørende skal være opmærksomme på, at de ved at deltage i gruppen kan komme til at dele oplysninger om den person, de er pårørende til, og endda nogle andre familiemedlemmer. Især når det drejer sig om andres personlige og følsomme oplysninger, er det vigtigt at beskytte retten til privatliv og stole på den andens samtykke. Dette omfatter lægejournaler, sundhedsoplysninger og alle personlige detaljer, der kan identificere den enkelte. Hovedformålet med støttegruppen er dog at diskutere de pårørendes oplevelser og følelser snarere end personerne med demens' lægejournaler.

Når de pårørende deler historier eller erfaringer om deres rolle, bør de overveje at bruge **pseudonymer eller ændre identificerbare detaljer** for at beskytte privatlivet for personer med demens og andre familiemedlemmer.



Beskyttelse af personlige oplysninger for pårørende til mennesker med demens er ikke kun et juridisk og etisk ansvar, men også en måde at skabe tillid og respekt på i støttegruppen. Ved at respektere og værdsætte retten til privatliv kan pårørende skabe et støttende og omsorgsfuldt miljø, der øger trivslen og værdigheden hos dem de er pårørende til. Pårørende bør indhente udtrykkeligt samtykke, før de deler oplysninger om personen med demens med eksterne parter, som f.eks. støttegrupper eller andre pårørende.

Følsomme oplysninger bør ikke deles i støttegruppen eller med andre pårørende.

Valg og indflydelse

"Valg og indflydelse" anerkender, at hver enkelt pårørendes **tilgang til det at være pårørende** kan variere baseret på deres personlige værdier, erfaringer og de specifikke behov hos personen med demens. De pårørende skal have frihed til at vælge en tilgang der er i overensstemmelse med deres overbevisninger og præferencer, samtidig med at de overholder de etiske retningslinjer. I forhold til dynamikken i en støttegruppe betyder det, at gruppens medlemmer skal være åbne og respektere de andre medlemmers tilgange, selv om de adskiller sig fra deres egne.

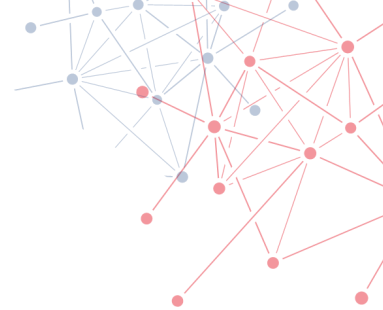
Et andet princip i "Valg og indflydelse" er, at de pårørende skal være aktivt involveret i at træffe beslutninger om pleje og trivsel for personen med demens. Det kan omfatte beslutninger om medicinske behandlinger, daglige rutiner og overordnede behandlingsplaner. Ved at opfordre medlemmer af støttegrupper til at deltage aktivt i denne **beslutningsproces** sikrer man, at den pleje, der ydes, er personcentreret og respekterer personens præferencer og ønsker.

I erkendelse af, at hver pårørendes behov kan variere, betyder "valg og indflydelse", at man tilbyder en række **støttetjenester**, der imødekommer forskellige præferencer og tidsplaner. Det kan omfatte muligheder for aflastning, støttegrupper, kurser og online-ressourcer. Pårørende bør have fleksibilitet til at vælge de støttetilbud, der passer bedst til deres behov og tilgængelighed, og gruppekoordinatorer kan også aktivt gøre opmærksom på denne mulighed.

Selvom pårørende har autonomi til at træffe beslutninger, anerkender "valg og indflydelse" også vigtigheden af **samarbejde og fælles beslutningstagning** i støttegruppen. Pårørende kan lære af hinanden, udveksle erfaringer og i fællesskab finde løsninger på fælles udfordringer. De bør opmuntres til at tale for både deres egne og den person de er pårørende til, behov og rettigheder.

At styrke pårørende til at håndhæve deres rettigheder og behov og sikre, at de er i stand til at træffe beslutninger i deres rolle som pårørende, er en stor del af "valg og indflydelse" og kan aktivt fremmes som en del af støttegruppens aktiviteter.





2.3. Sådan kommunikerer man støttegruppens værdier til nye gruppemedlemmer

I forhold til at kommunikere gruppens kerneværdier til nye medlemmer, er det en god idé at afsætte tid (15-20 minutter, længere om nødvendigt) på nye medlemmers første møde, hvor koordinatoren forklarer retningslinjerne og værdierne til de nye.

Derudover bør nye gruppemedlemmer også have en kopi af støttegruppens retningslinjer, aftaler og alle andre dokumenter, der er oprettet og indeholder oplysninger om gruppens drift (f.eks. det etiske kodeks). For at lette denne "onboarding-proces" er det en god idé at samle alle de relevante oplysninger og dokumenter i en **velkomst- eller informationspakke**, som kan deles med nye medlemmer, før de deltager i gruppens aktiviteter og møder.

Det giver de nye gruppemedlemmer mulighed for at lære om gruppens kultur, før de deler deres erfaringer. Desuden giver det de eksisterende medlemmer en mulighed for at møde de nye gruppemedlemmer og sikre sig, at de er fortrolige med gruppens retningslinjer, før de udveksler deres egne historier med dem.

En anden mulighed er, at gruppens koordinator mødes med de nye gruppemedlemmer på et eksternt møde og forklarer dem retningslinjerne og aftalerne. Det giver de nye gruppemedlemmer mulighed for at være godt klædt på til deres første egentlige støttegruppemøde.

Fokuspunkter fra dette kapitel...

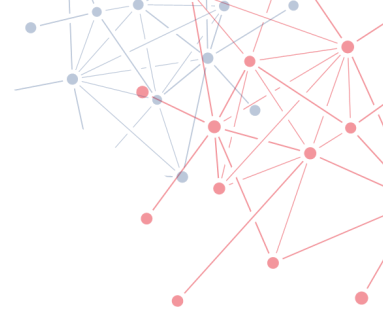
Gruppens kerneværdier er afgørende for, at den fungerer godt, og for den gensidige forståelse og respekt blandt medlemmerne. Husk de vigtigste af dem:

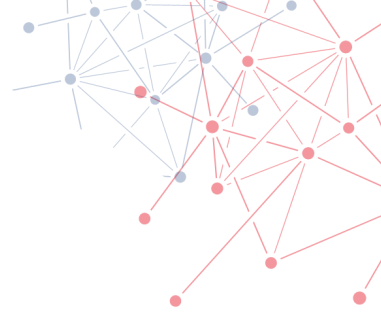


Figur 3. Fokuspunkter relateret til hvad der er vigtigt i et adfærdskodeks. Kilde: Egen produktion



Udvikling af **Støttegrupper** for Pårørende til Mennesker med Demens

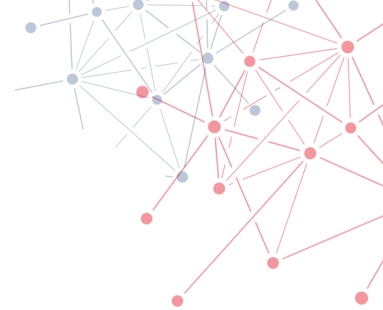




KAPITEL 3

» Indbyrdes relationer i støttegruppen «





KAPITEL 3 » Indbyrdes relationer i støttegruppen «

3.1. At skabe relationer til medlemmerne i støttegruppen

Som koordinator er det vigtigt at vide, at den måde, du opfører dig på i gruppen, i høj grad vil påvirke dens atmosfære og dynamik. Derfor bør du, som gruppens koordinator, gå foran med et godt eksempel, da du vil være rollemodel for medlemmernes adfærd i gruppen.

At etablere en god relation til medlemmerne i en støttegruppe kræver en kombination af empati, respekt, aktiv lytning og evnen til at skabe et trygt og støttende miljø - aspekter, som vi allerede har behandlet i afsnit **2.2 Sådan definerer man fælles værdier i støttegruppen**.

Her er nogle konkrete trin, der kan hjælpe dig med at opbygge en god relation til gruppemedlemmerne, mens du forvalter kerneværdierne:

Vær empatisk: Vis interesse og forståelse for gruppemedlemmernes erfaringer, følelser og udfordringer. Vær åben og anerkendende over for deres perspektiver uden at være fordømmende.

Opbyg tillid: Skab tillid gennem en støttende og fortrolig atmosfære. Vær autentisk og troværdig i din kommunikation. Respekter fortrolighed og skab tryghed i gruppen.

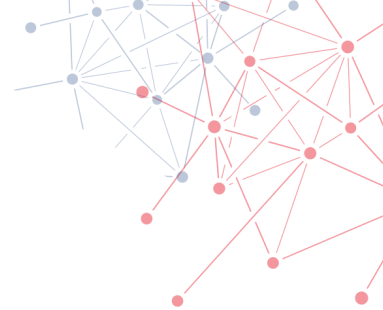
Vær opmærksom og lyt aktivt: At lytte aktivt er afgørende. Vis interesse ved at give fuld opmærksomhed til det, gruppemedlemmerne siger. Giv dem mulighed for at udtrykke sig uden afbrydelser, og respekter deres synspunkter.

Vis respekt: Vær respektfuld over for alle gruppemedlemmer, uanset deres baggrund, erfaringer eller meninger. Skab et miljø, hvor alle føler sig værdsat og respekteret.

Skab et trygt miljø: Sørg for, at gruppemedlemmerne føler sig trygge ved at dele deres tanker og følelser. Vær opmærksom på fordømmende adfærd i gruppen. Opstil klare retningslinjer for kommunikation og adfærd.

Skab en gruppeidentitet: Opfordre til en følelse af fællesskab og samhørighed i gruppen. Facilitere aktiviteter og øvelser, der fremmer samarbejde og gensidig støtte blandt medlemmerne.





Tilgodese individuelle behov: Anerkend og respekter individuelle forskelle og behov i gruppen. Giv mulighed for individuel tid og støtte, når det er nødvendigt, og skræddersy støttegruppen til at imødekomme medlemmernes unikke situationer.

Skab struktur og formål: Faciliter sessionerne med en klar struktur og klare mål. Opstil mål og formål for gruppen og hjælp medlemmerne med at arbejde hen imod dem.

Vær opmærksom på gruppedynamikken: Vær opmærksom på samspillet mellem gruppemedlemmerne, og hold øje med eventuelle konflikter eller spændinger. Håndter disse situationer hensynsfuldt og konstruktivt.

Vær åben over for feedback: Vær indstillet på at modtage feedback fra gruppemedlemmerne om dine evner som facilitator og juster din tilgang efter behov. Vis, at du er lydhør over for deres bekymringer og ønsker.

Hvis du er i stand til at anvende disse principper og skabe en positiv og støttende atmosfære, kan du som facilitator opbygge gode relationer til gruppemedlemmerne og hjælpe dem med at få maksimalt udbytte af støttegruppen.

I mere praktiske termer kan du tænke på smalltalk eller samle op på ting, som hvert gruppemedlem har fortalt dig om sig selv. F.eks. "Hvordan gik aftalen med lægen?" Har du købt de sko, som du nævnte?" osv.

3.2. Fremme af sammenhold og en følelse af at høre til

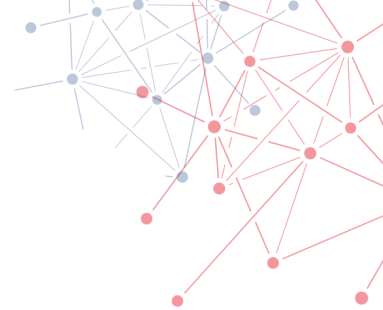
Når vi beskæftiger os med grupper og en følelse af at høre til, er det nødvendigt at tale om relationskompetencer.

Relationskompetencer i en gruppesammenhæng refererer til en persons evne til at opbygge og vedligeholde positive og meningsfulde relationer med andre. Når det gælder støttegrupper, handler det om at skabe et trygt og støttende miljø, hvor den enkelte føler sig set, hørt og værdsat.

Som facilitator og koordinator vil stærke relations evner give dig mulighed for at udøve en positiv og betydelig indflydelse på hver enkelt person i gruppen. Her er nogle måder, det kan påvirke personer i en støttegruppe på:

En følelse af at høre til: En facilitator med stærke relationskompetencer kan hjælpe den enkelte med at føle sig inkluderet og accepteret i gruppen. Det skaber en følelse af tilhørsforhold og øger deres engagement i gruppeaktiviteterne.





Tryghed og trivsel: Når en facilitator etablerer et positivt forhold til gruppemedlemmerne, skaber det en atmosfære af tryghed og trivsel. Pårørende føler sig mere trygge ved at udtrykke sig, dele deres tanker og deltage aktivt i gruppediskussioner.

Motivation og empowerment: En facilitator, der udviser oprigtig interesse for den enkeltes behov og interesser, kan øge motivationen for at deltage. Pårørende føler sig inspirerede og bemyndigede til at stræbe efter personlig vækst, når de oplever støtte og anerkendelse fra facilitatoren.

Forbedrede indbyrdes relationer: Når pårørende oplever en facilitator, der værdsætter og respekterer dem, kan det inspirere dem til at udvise samme respekt og empati over for andre gruppemedlemmer. Det fremmer positive relationer mellem gruppedeltagerne og bidrager til en mere harmonisk og inkluderende gruppedynamik.

Følelsesmæssig støtte: En facilitator med stærke relationskompetencer kan effektivt imødekomme den enkeltes følelsesmæssige behov og tilbyde passende støtte. Det hjælper pårørende med at håndtere stress, bekymringer eller udfordringer, de kan stå over for, og sikrer deres mentale og følelsesmæssige velbefindende i gruppen.

Forbedret læring og personlig udvikling: Når gruppemedlemmerne har et positivt forhold til facilitatoren, er de mere motiverede til at deltage aktivt i gruppeaktiviteterne. Det fører til øget læring, personlig udvikling og større generel trivsel i gruppen.

3.3. Håndtering af udfordringer i støttegruppen

Udfordringer i en støttegruppe kan komme i mange former, forstyrrende medlemmer er måske noget, du bliver nødt til at håndtere som en del af din rolle som koordinator/facilitator. Generelt set er den bedste måde at løse dem på at tale om det og give det plads.

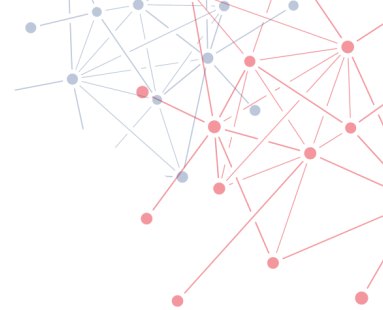
Det værste, du kan gøre som facilitator, er at antage noget. Vær modig nok til at stille de dumme spørgsmål. Spørg gruppen om deres tanker om emnet/temaet.

Her er nogle forslag til at håndtere udfordringer:

Sæt klare retningslinjer: Opstil klare retningslinjer eller grundregler i forbindelse med støttegruppens opstart. Kommuniker klart forventningerne til respektfuld adfærd, aktiv lytteevne, fortrolighed og overholdelse af et trygt miljø. Se [Fejl! Henvisningskilde ikke fundet](#). **Vigtigheden af at skabe et trygt rum** og [2.2 Sådan definerer man fælles værdier i støttegruppen](#) for yderligere information om dette område.

Opfordr til åben kommunikation og dialog: Skab et miljø, hvor alle gruppemedlemmer føler sig trygge og kan udtrykke deres tanker og følelser. Tilskynd til åben og respektfuld kommunikation, så alle kan dele deres erfaringer uden at blive hængt ud.





Aktiv facilitering: Som facilitator og koordinator skal du tage en aktiv rolle i styringen af gruppedynamikken. Styr diskussionerne, omdiriger samtalerne, hvis de bliver uhensigtsmæssige eller går uden for emnet, og sørg for, at alle får mulighed for at ytre sig.

Vedrørende forstyrrende medlemmer bør man:

Påtal forstyrrende adfærd med det samme: Når der opstår forstyrrende adfærd, skal du tage hånd om det med det samme. Mind gruppemedlemmet om de etablerede retningslinjer, og hvordan deres adfærd påvirker gruppens dynamik.

Afhold en-til-en samtaler: Hvis et gruppemedlem konsekvent udviser forstyrrende adfærd, kan du overveje at tage en privat samtale med vedkommende uden for gruppen. Giv udtryk for dine bekymringer, lyt til deres perspektiv, og arbejd sammen om at finde en løsning.

Se bag deres adfærd: Hvis nogen forstyrrer de grundlæggende regler eller atmosfæren i gruppen, kan du bruge mentalisering til at prøve at forstå, hvad der foregår med personen. Spørg dig selv: Hvad kunne være personens hensigt eller tanker bag en bestemt adfærd?

Husk, at det overordnede mål er at skabe et støttende miljø i gruppen. Ved at håndtere udfordringer og forstyrrende adfærd med det samme og effektivt kan du sikre en positiv oplevelse for alle medlemmer.

3.4. Frihed til at være sig selv

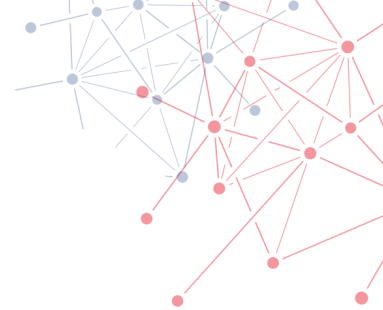
Når du begynder at etablere en støttegruppe, har du ingen idé om, hvordan de mennesker, der deltager, er. Hvert individ har unikke egenskaber og relationelle færdigheder (ekstrovert eller introvert, kommunikativ eller genert, følelsesladet eller ikke-følelsesladet osv.), og gruppen er et nyt miljø, hvor interaktionen mellem disse mennesker vil give dig information om hvert medlems personlighed og bekymringer.

Som koordinator eller facilitator af gruppen bør du have evnerne til at guide medlemmerne mod et fælles mål: at skabe et accepterende, fordomsfrit miljø, men også et rum, hvor hver enkelt føler sig tryk nok til at være sig selv. *Evnen til at udtrykke sig frit, uden frygt for at blive dømt, er nødvendig for, at folk kan dele svære oplevelser.*

I dette henseende, er der nogle aspekter som man bør lægge vægt på:

- > Undgå at stemple folk.
- > Accepter at hver person er unik.
- > Ingen ekskludering eller stigmatisering.
- > Giv nye medlemmer en god og ordentlig velkomst.





3.5. At opfordre til en åben dialog

Som det fremgår, er det vigtigt, at folk i støttegruppen **+**føler sig trygge ved at tale frit og udtrykke, hvad de føler. Medlemmerne skal føle sig frie til at udtrykke både positive og negative følelser/oplevelser i et fordomsfrit og trygt miljø.

Som koordinator kan du fremme flere grupperegler for at lette den åbne dialog og sikre, at kommunikationen er velfungerende, respektfuld og åben mellem gruppens medlemmer.

Vigtigheden af at respektere taleture og opfordre alle til at deltage

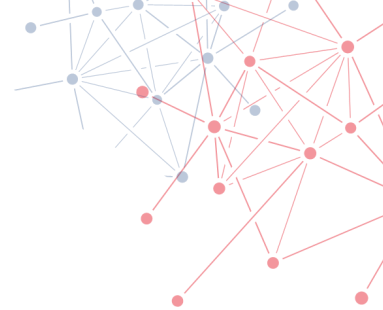
Når et medlem deler, skal resten af gruppen lytte uden at afbryde. **Turtagning vil øge følelsen af, at der bliver lyttet, og at alle har deres eget rum til at udtrykke sig.** Turtagning kan udføres på en mere visuel måde med en fysisk genstand (en bold, en pude, en flaske), som kan sendes rundt mellem medlemmerne.

Du bør også undgå, at deltagelsen kun er begrænset til nogle medlemmer, da folk med mindre sociale færdigheder ellers kan blive mindre engagerede i gruppen, fordi de føler, at de ikke deltager. Men samtidig bør du respektere, at nogle af medlemmerne kan føle sig mindre tilbøjelige til at deltage aktivt og dele deres erfaringer.

Du kan f.eks. prøve følgende for at sikre at alle får mulighed for at dele deres erfaringer og oplevelser:

- › Afsæt nogle minutter pr. person i begyndelsen af sessionerne til at fortælle resten af gruppen om en positiv og en mindre god oplevelse, de har haft i forbindelse med deres rolle som pårørende til et menneske med demens (dette vil også give dig information om de vigtigste emner for sessionen).
- › At afsætte nogle minutter pr. person i slutningen af sessionerne til at fortælle, hvad de mente var den vigtigste ting, de lærte under mødet, og hvordan de har det lige nu.





Vigtigheden af at lytte og udvise empati via. ens kropssprog

Oplevelsen af at føle sig hørt og forstået i peer-støtte er stærk. Pårørende skal føle, at de andre medlemmer faktisk lytter til dem, når de har ordet. Da det ikke er muligt at afbryde verbalt, kan nonverbal kommunikation være en måde at vise interesse for de andre medlemmers tale på.

Empati mellem gruppemedlemmerne er nøglen til at få dem til at mødes. Da de alle er pårørende til en person med demens, kan den adfærd, de følelser og tanker, der kan opstå i lignende situationer, som de har oplevet, bringe dem tættere sammen.

Følelsesmæssig og fordomsfri accept

Det er vigtigt for at udvikle en solid tillid mellem medlemmerne og for at opfordre folk til at kommunikere frit.

Under sessionerne vil der sandsynligvis dukke følelsesmæssigt ladede oplevelser eller tanker op, både positive og negative. De andre medlemmer skal være forberedt på at håndtere dem og følge med den person, der deler.

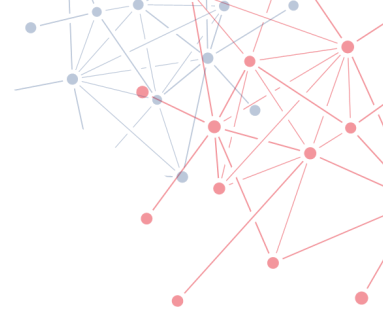
Det er ikke tilladt at dømme under støttegruppesessionerne, og som koordinator skal du være opmærksom på eventuelle medlemmer med lav empatisk evne, som kan have tendens til at underkende andre menneskers følelser.

En måde at give andre gruppemedlemmer mulighed for at reagere på et andet medlems historie er at spørge gruppen: Hvad har historien vækket i dig? Det vil hjælpe med at flytte fokus over på de andre medlemmer og ikke på den person, der lige har delt historien.

Udveksling af oplevelser

Det er en effektiv måde at vise empati på. Når en person er færdig med sin tur, kan du som koordinator bede resten af medlemmerne om at dele lignende oplevelser eller lignende følelser, adfærd, tanker eller holdninger, alt sammen relateret til det at være pårørende. Med denne øvelse vil den person, der deler historien i første omgang, føle sig opmuntret af gruppens støtte.





Praktiske løsninger er ikke altid svaret

Du skal huske, at nogle gange, når folk deler en oplevelse, ønsker de ikke en løsning, de ønsker bare at føle sig forstået eller blive lyttet til. Det er vigtigt at reflektere over andre menneskers følelser og forventninger, før man foreslår dem en praktisk løsning, som måske ikke var det, de bad om. Løsninger bør kun være forslag, og den person, der lige har delt, bør altid have frihed til at beslutte, om han eller hun vil acceptere det eller ej.

Ved at følge disse tips vil du skabe et pålideligt miljø, hvor medlemmerne vil begynde at udvikle tillidsbånd. Det er klart, at gruppe-medlemmer med bedre kommunikationsevner vil lette denne proces. Man kan støtte sig til dem, når man begynder med de første aktiviteter, da de kan fungere som positive rollemodeller for de andre medlemmer.

3.6. At sikre støttegruppens bæredygtighed

Nogle af de centrale værdier, der nævnes i manualen, er særligt nyttige for at sikre, at gruppen består, efterhånden som tiden går. Disse værdier er:

- > **Medlemmernes forpligtigelse og gensidig tillid**
- > **Motivation, dedikation og vedholdenhed**
- > **En følelse af at høre til og samhørighed**
- > **Et formål**

Fremhæv følelsen af et fælles ansvar

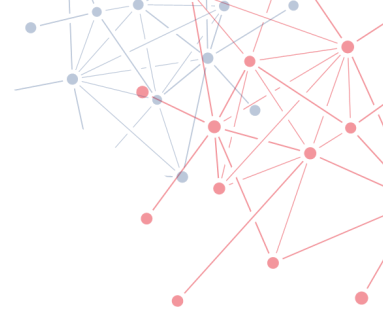
Med hensyn til bæredygtighed er det en god idé at styrke gruppe-medlemmernes engagement ved **klart at kommunikere, at deres aktive deltagelse er nødvendig og ønsket, og ved at fremme en atmosfære, der fremmer følelsen af fælles ansvar.**

Som koordinator bør man opfordre dem til at bidrage med deres færdigheder, kompetencer, talenter eller andre aspekter, der skaber merværdi for gruppen. Så vil de føle sig mere tilfredse med deres deltagelse, og du vil undgå at være afhængig af, at nogle få medlemmer bærer hele ansvaret på deres skuldre.

Ros og beløn aktiv deltagelse og bidrag til gruppen

Det er vigtigt at styrke deltagelsen, når den finder sted, og undgå at bebrejde nogen noget. **Husk at understrege, at der ikke findes gode eller dårlige bidrag, eller rigtigt eller forkert.** Alle bidrag er lige gode og betydningsfulde. Gruppen er der ikke for at kritisere, men for at hjælpe og støtte. Hvis man er i stand til at skabe tillid og en atmosfære af åbenhed og sammenhold, vil medlemmerne blive ved med at være der.





Undlad at forkorte mødernes længde

Mange støttegrupper har en tendens til at reducere tiden til at udveksle erfaringer (varighed eller hyppighed af sessioner), efterhånden som tiden går. **Mindre tid til at dele fører også til mindre engagement**, medlemmerne begynder måske at tænke, at gruppen ikke længere er nyttig, eller mister simpelthen deres motivation, og de forlader måske endda gruppen.

Af disse grunde er det vigtigt at være konstant og holde kontakten med medlemmerne. Her er nogle ideer, der kan hjælpe med at fastholde gruppens engagement og bæredygtighed:

- › **Planlæg møderne på forhånd:** ved at introducere forskellige emner og relevant information, kan man undgå at støttegruppen går i stilstand.
- › **Spørg gruppen hvad de synes** der mangler ved møderne. Gør dette enten i plenum eller individuelt.
- › Fra tid til anden kan man **invitere oplægsholdere**, som f.eks. tidligere gruppemedlemmer, demensforeninger, en psykolog, socialrådgiver eller ergoterapeut.
- › **Organiser aktiviteter og afsæt tid til at hygge og have det sjovt.** Selvom formålet med støttegruppen er peer-støtte og udveksling af erfaringer, er det lige så vigtigt at afsætte tid til at hygge og have det sjovt sammen.

Sæt fokus på medlemmernes samhørighed og indbyrdes kommunikation uden for støttegruppen.

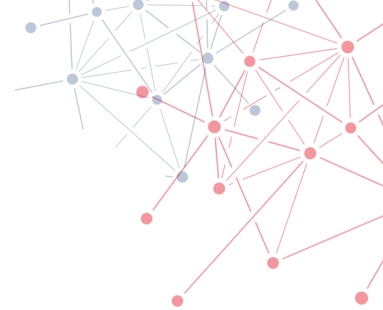
Opfordr medlemmerne til at mødes og være i kontakt med hinanden. **Fortæl, at medlemmerne kan og bør støtte andre medlemmer uden for gruppens aktiviteter, men hold altid en balance med deres ret til privatliv**, da nogle medlemmer måske gerne vil have mere privatliv, især når gruppen er ny, eller de er nytilkomne.

Når der kommer nye medlemmer i gruppen, anbefales det, at man beder et mere erfarent medlem om at støtte dem i "onboarding-processen".

Indsamling af feedback fra medlemmerne.

Det er vigtigt at evaluere og modtage feedback fra medlemmerne. **Medlemmernes feedback og meninger vil give dig mulighed for at styrke de positive aspekter og styrker på den ene side og arbejde med årsagerne til utilfredshed eller skuffelse på den anden side.**





Det er også vigtigt at være opmærksom på medlemmernes forventninger, da de måske ikke er tilpasset gruppens formål. Hvis det er tilfældet, skal man forsøge at afklare det så hurtigt som muligt for at forhindre eventuel utilfredshed, der kan hindre gruppens bæredygtighed.

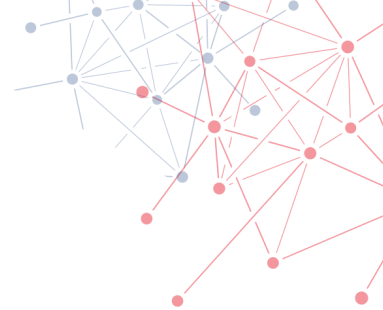
For at se, hvordan gruppen fungerer, og få ærlig feedback, kan du lave anonyme formularer med spørgsmål som f.eks:

- › *Er lokationen og mødetidspunktet praktisk for dig?*
- › *Føler du dig komfortabel og velkommen i gruppen?*
- › *Føler du at du kan tale frit og har mulighed for at sige det som du har behov for under møderne?*
- › *Synes du at møderne og disses indhold er brugbart?*
- › *Hvordan mener du at vi kan forbedre gruppen?*
- › *Efter din mening, er der noget i gruppen der skal ændres?*
- › *Bør størrelsen på gruppen kontrolleres?*
- › *Hvilke emner ønsker du at der skal være fokus på i gruppen?*
- › *Er der en specific aktivitet som du ønsker at lave i gruppen?*

Fokuspunkter fra dette kapitel...

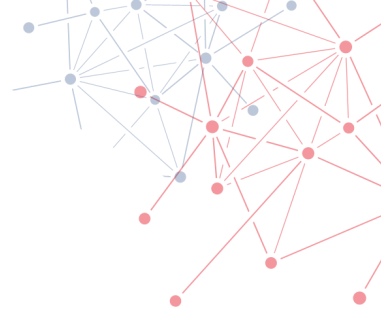
At opbygge solide indbyrdes relationer i støttegrupperne er et fundamentalt aspekt, som vil have stor indflydelse på, om gruppen fungerer godt, og om medlemmerne knytter bånd og har tillid til hinanden. Nedenstående grafik opsummerer de nøglepunkter, som du skal være opmærksom på og styrke for at opnå dette formål.





Figur 4.. Fokuspunkter relateret til at opbygge indbyrdes relationer med støttegruppen. Kilde: Egen produktion

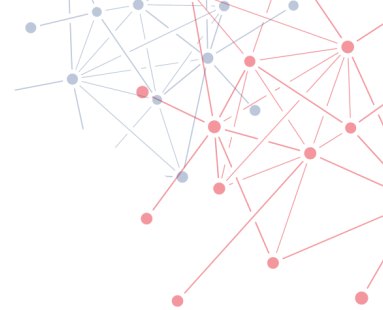




KAPITEL 4

» Sådan afholder man møder i støttegruppen «





KAPITEL 4 » Sådan afholder man møder i støttegruppen «

Når du er klar til at gå i gang med gruppesessionerne, er det vigtigt at have en køreplan, der giver mening, sammenhæng og formål til sessionerne. I den forbindelse kan man bruge en generel-til-specifik tilgang.

Start først med tværgående/horisontale aspekter som at sætte mål, afstemme forventninger og opstille generelle grundregler i overensstemmelse med kerneværdierne og de etiske aspekter, som allerede er blevet gennemgået i **kapitel 2, Sådan definerer man et adfærdskodeks i støttegruppen.**

Ved at identificere de nævnte tværgående/horisontale aspekter får du det perfekte grundlag for at arbejde videre med struktur, dagsorden, indhold og andre specifikke aspekter, der skal tages op under møderne.

Husk, at selvom det er godt at planlægge og strukturere gruppesessionerne på forhånd, skal der altid være plads til fleksibilitet og tilpasning. Det betyder, at man ikke behøver at holde sig helt til den oprindelige plan, hvis man opdager, at den ikke fungerer, eller at medlemmerne ikke er tilfredse. Observation og tilpasning er nøglen til at imødekomme gruppens behov og muliggøre kollektiv vækst.

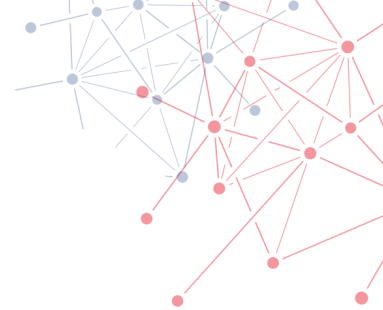
4.1. At sætte mål

Betydningen af at have målsætninger

At sætte mål er en meningsfuld og eksplicit proces, der begynder med at identificere et nyt mål, en færdighed eller et projekt, man ønsker at opnå. Målsætning involverer en målrettet og velovervejet proces, hvor man identificerer specifikke mål og laver en plan for at nå dem. Det giver en fornemmelse af retning og gør det muligt for den enkelte at fokusere sin indsats og sine ressourcer på en effektiv måde. At sætte sig et mål er mere end blot at engagere sig i aktiviteter uden et bestemt formål. Det indebærer at definere et klart mål eller resultat, som man ønsker at opnå. Omhyggelig planlægning, engagement og disciplin er afgørende komponenter for at nå dit mål.

Tilskynd gruppemedlemmerne at sætte deres **egne individuelle målsætninger**. Dette vil give dem et formål og skabe mere motivation, engagement i gruppen og vedholdenhed. Ved at opstille egne mål vil hvert medlem forstå, hvordan deres deltagelse i gruppen bidrager til deres personlige vækst.





Der findes forskellige strategier til at beslutte sig for et mål og nå det. En af dem er "SMART-mål". SMART-mål er designet til at forbedre målsætningen ved at gøre dem specifikke, målbare, attraktive, realistiske og tidsbestemte. Dette øger sandsynligheden for at nå målet, giver en køreplan for fremskridt og muliggør effektiv sporing og evaluering. Nedenfor finder du en forklaring på hver komponent:

- > **S:** Specifikt – klart defineret og specifikt. Målsætningen bør kunne svare på hvem, hvad, hvor, hvornår, hvorfor og hvordan. Ved at være specifik, bliver målsætningen mere opnåeligt og lettere at forstå.
- > **M:** Målbart – målsætningen skal kunne måles ud fra bestemte parameter eller kriterier som kan bruges til at måle fremskridt og succes. Målbare mål giver en klar indikation på om målet er nået og giver mulighed for løbende evaluering og justeringer.
- > **A:** Attraktivt – målsætningen skal være attraktiv og noget som man ønsker at opnå. Dette vil øge motivationen og give en større følelse af tilfredshed når målet opnås.
- > **R:** Realistisk – målet skal være realistisk ift. de ressourcer man har til rådighed og de omstændigheder man lever under.
- > **T:** Tidsbestemt – målet skal være tidsbestemt, altså have en deadline. Ved at have deadline for hvornår målet skal være nået, bliver man nødt til at prioritere det og der er derved større sandsynlighed for at man når i mål.

4.2. Forventningsafstemning og fastlæggelse af regler for møderne

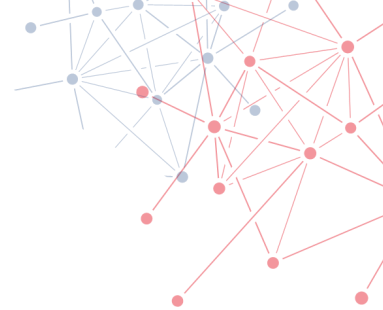
En af de vigtigste faktorer, der kan være afgørende for din facilitering, er at opstille klare forventninger og grundregler for dig selv og gruppen.

De grundregler, som alle deltagere skal følge, når de interagerer i en støttegruppe, skal være klare og nemme at huske. En enkel, men grundlæggende regel kunne være: **Vi dømmer aldrig og vi kommer ikke med kritik.**

Disse regler sikrer, at hvert medlem af gruppen kan tale frit, uden at blive kritiseret og uden at blive holdt ansvarlig for sine følelser og tanker. Et medlem kan kun kommentere på en anden på en måde, der beskriver, hvordan det får dem til at føle, eller hvordan de personligt kan forholde sig til de emner, som de andre i gruppen bringer op. Så fokus er på dem selv og deres egen udvikling.

Ved at følge disse best practices vil du skabe et solidt fundament for din facilitering og for, at gruppen fungerer godt:





- › **Definer formål og udfald:** Redegør klart og tydeligt hvad formålet med støttegruppen er og hvilke udfald man ønsker at den skal munde ud i. Fortæl det til gruppen, så alle forstår værdien og relevansen af selve faciliteringen.
- › **Fastlæg roller og ansvarsområder:** Sørg for at klarlægge din rolle som facilitator og koordinator over for medlemmerne af støttegruppen og forklare dem hvordan du vil støtte dem. Fastlæg og fordel ansvarsområder blandt gruppemedlemmerne og eventuelle stakeholders som kan være involveret i faciliteringen.
- › **Lav aftaler om normer og forventninger i støttegruppen:** Bliv i fællesskab enige om et grundlæggende regelsæt, normer og forventninger for støttegruppen og dets møder; hvilken adfærd og opførsel forventes der af hinanden under møderne? Formålet med dette er at skabe et trygt, respektfuldt og konstruktivt miljø.
- › **Forståelse og forpligtelse:** Sørg for at gruppemedlemmerne forstår og accepterer støttegruppens formål, udfald, roller, ansvarsområder, normer og forventninger. Husk at indsamle feedback fra medlemmerne for at sikre at alle følger de aftalte retningslinjer.
- › **Husk at forventningsafstemning er en løbende process:** Vær opmærksom på dynamikkerne i gruppen og vær parat til at justere eller revidere retningslinjerne hvis det bliver nødvendigt. Flexibilitet og lydhørhed bidrager til at opbygge tillid, hvilket vil føre til effektiv facilitering af gruppemøderne.

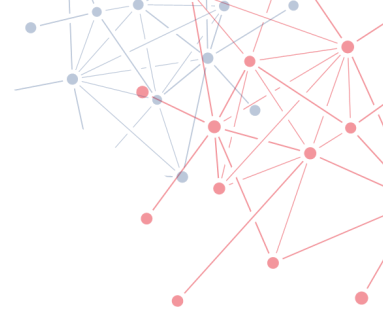
4.3. Strukturering af møder og dagsorden

Sørg for at starte mødet på samme måde hver gang. En visuel plan for mødet (f.eks. på en tavle) er en måde at sikre, at alle ser planen og kan stille spørgsmål, hvis det er nødvendigt. Vær til stede i lokalet, hvor møderne afholdes, mindst 15 minutter før start, det vil øge muligheden for uformelle samtaler mellem koordinator/facilitator og gruppens medlemmer. Start med at skrive planen på tavlen, lav te/kaffe/, smalltalk, sæt stole op osv. så du er beskæftiget med noget, og gruppemedlemmerne kan komme hen til dig. Lidt musik eller åbne vinduer kan også skabe en god atmosfære i rummet.

En dagsorden for et møde i støttegruppen kan se ud på følgende måde:

- › Velkomst (5 min.)
- › Kommentarer og refleksioner omkring det forrige møde. (20 min.)
- › Udveksling af erfaringer og oplevelser der relaterer sig til et bestemt emne (30 min.)
- › Pause (10 min.)
- › Strategier for følelsesmæssigt velvære (20 min.)
- › Aktivitet (fælles eller individuelt) (20 min.)
- › Evaluering af mødet (10 min.)
- › Farvel og tak for denne gang samt kort information om næste møde (5 min.)





Når alt er sat op, venter man, til man har gruppens opmærksomhed, og gennemgår dagens program. Sørg for at give gruppen tid til at stille spørgsmål og genopfriske grundreglerne for gruppen.

Start altid til tiden, ellers forsinkes tidsplanen, og man risikerer at medlemmerne er nødt til at gå undervejs. Hvis nogen er forsinkede, skal de stille og roligt komme ind i lokalet og finde sig til rette.

4.4. At bryde isen og fremme sammenholdet

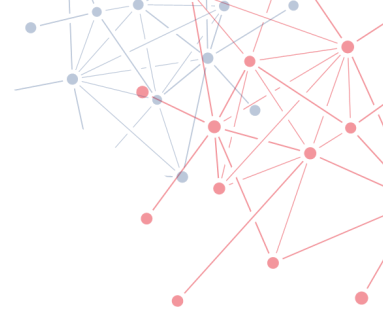
Teambuilding-aktiviteter og aktiviteter til at bryde isen er glimrende måder at få gruppemedlemmerne til at føle sig godt tilpas og engagere dem i indholdet af sessionen.

4.4.1. At bryde isen

Centrale komponenter som man skal have med i sine overvejelser når man planlægger aktiviteter til at bryde isen med er:

- › **Formål:** Definer tydeligt hvad formålet med øvelsen/aktiviteten er. For pårørende kan det være at skabe kontakt, skabe et støttende miljø, fremme egenomsorg eller tilskynde til empati blandt gruppemedlemmerne. Og selvfølgelig at lære hinanden at kende.
- › **Engagement:** Form aktiviteterne så de fremmer engagement og aktiv deltagelse blandt gruppemedlemmerne.
- › **Kommunikation:** Tilskynd til åben dialog og kommunikation, aktiv lytning og refleksion. Aktiviteter rettet mod at bryde isen bør fremme dialog blandt medlemmerne og opfordre dem til at dele deres tanker, udfordringer og strategier med hinanden.
- › **Empati og støtte:** Inkorporér elementer der fremmer empati og støtte blandt de pårørende. Aktiviteter som opfordrer til erfaringsudveksling, aktiv lytning og at anerkende hinandens styrker, kan bidrage til at fremme en følelse af forståelse.
- › **Diversitet og inklusion:** Sørg for at aktiviteterne er inkluderende og respekterer de forskellige baggrunde, oplevelser og perspektiver hos gruppemedlemmerne. Dette vil bidrage til at skabe et miljø hvor alle føler sig værdsat og hørt.
- › **Aktiviteternes varighed:** Overvej varigheden af aktiviteten/øvelsen og hvordan den passer ind i mødet på et mere overordnet plan. Sørg for at der er en balance mellem tiden til aktiviteten og tiden til resten af dagsordenen.





Quiz og Byt

Den kooperative læringskoncept "Quiz og Byt" fra Kagan Cooperative Learning er en samarbejdsaktivitet, der engagerer deltagerne i aktiv læring og peer-interaktion. Her er en trin-for-trin beskrivelse af processen:

1. Klargør Quizkort: Forbered et sæt quizkort til det første møde for at få folk til at tale med hinanden. Hvert kort skal indeholde et spørgsmål. Her er nogle eksempler:

- > *Er der noget som du aldrig har prøvet før, men gerne vil prøve?*
- > *Er der noget som du har prøvet før og aldrig vil gøre igen?*
- > *Kommer du typisk for tidligt, for sent eller til tiden?*
- > *Hvad er dit største talent/færdighed?*
- > *Vågner du af dig selv, en alarm, musik eller har du nogen til at vække dig om morgenen?*
- > *Er du en spontan eller en struktureret person?*
- > *Hvordan ville dine venner og familie beskrive dig?*
- > *Hvad motiverer dig?*
- > *Hvad kan du bedst/mindst lide ved dit job/skole/osv?*
- > *Hvordan blev du interesseret i..? (navn på sportsgren eller hobby)*
- > *Hvad kan få dig til at grine, smile eller blive i godt humør?*
- > *Hvordan fejrer du din fødselsdag, jul, nytår?*

2. Uddel quizkortene: Del et quizkort ud til hver deltager. Sørg for, at hver deltager får et forskelligt kort. Opfordr deltagerne til ikke at vise deres kort til andre.

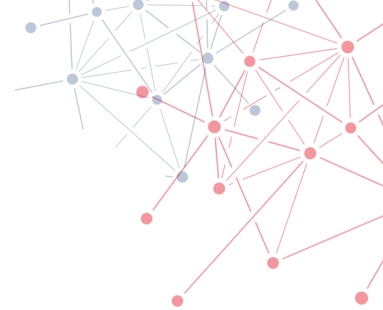
3. Find en partner og quiz!: Bed deltagerne om at rejse sig og finde en partner i lokalet. Deltagerne skal danne par med en, der har et andet quizkort end dem selv. Det fremmer forskellige diskussioner og videndeling.

4. Quiz med hinanden: Når deltagerne er parret, skiftes de til at dele deres quizkort og stille deres partner spørgsmålet fra deres kort. Partneren lytter opmærksomt og svarer på spørgsmålet. Hver deltager har en chance for at være både den, der stiller spørgsmålet, og den, der svarer.

5. Byt Quizkort: Når begge deltagere har stillet og besvaret deres spørgsmål, bytter de quizkort. Det sikrer, at hver deltager får et nyt spørgsmålskort til næste runde af aktiviteten.

6. Find en ny partner: Bed deltagerne om at finde en ny partner i lokalet. Det gør de ved at række en hånd i vejret med kortet i hånden. På den måde kan gruppe medlemmerne se, at de er frie til at tale med.





7. Gentag trin 4-7: Deltagerne fortsætter processen med at rejse sig, danne par med en ny partner, quizze hinanden og bytte quizkort. Denne proces kan gentages flere gange afhængigt af det ønskede niveau af engagement og den tid, der er til rådighed.

8. Afslutning og opsamling: Afslut aktiviteten efter flere runder med quiz og bytning. Lad deltagerne sætte sig ned og deltage i en diskussion i hele gruppen for at debriefe og dele vigtige indsigter, svar og nye indsigter, de oplevede under aktiviteten.

Quiz og Byt-aktiviteten fremmer aktivt engagement, samarbejde og peer læring. Den opfordrer deltagerne til at gennemgå indhold, anvende viden og kommunikere deres forståelse, mens de interagerer med forskellige perspektiver.

Klik på linkene nedenfor for at finde samtale spørgsmål, der er perfekte til at bryde isen:

[100 Conversation Questions \(conversationstarters.com\)](https://www.conversationstarters.com/100-conversation-questions)

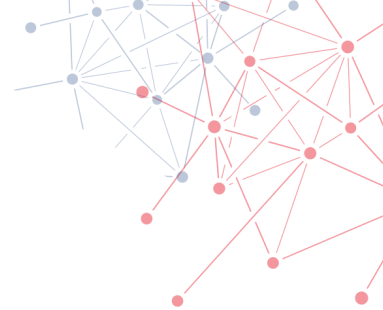
[Open Ended Questions for Conversations \(conversationstarters.com\)](https://www.conversationstarters.com/open-ended-questions-for-conversations)

4.4.2. Teambuilding aktiviteter

Hovedformålet med teambuilding-aktiviteter er at skabe en stærk samhørighed blandt medlemmerne, styrke bånd og forbindelser og få dem til at arbejde mod et fælles mål. Disse aktiviteter hjælper også med at bevare medlemmernes motivation, lette kommunikationen mellem dem og have det sjovt.

I det følgende afsnit præsenterer vi nogle teambuilding-idéer og øvelser, der er skræddersyet til støttegrupper for pårørende, og som du kan bruge i praksis med din gruppe.





Anerkendelsesvæg

Sæt en stor plakat eller opslagstavle op, og sørg for klistermærker eller tuscher. Opfordr de pårørende til at skrive noter om påskønnelse og støtte til de andre gruppemedlemmer, hvor de fremhæver specifikke venlige handlinger eller styrker, de har observeret. Denne aktivitet fremmer et positivt og støttende miljø i gruppen.

Teambuilding gennem kunst

Engager de pårørende i et fælles kunstprojekt. Sørg for kunstartikler, og bed gruppen om at arbejde sammen om at skabe en visuel repræsentation af deres pårørende-rejse eller den støtte, de giver hinanden. Denne øvelse opmuntrer til kreativitet, teamwork og selvudfoldelse.

Fælles puslespil

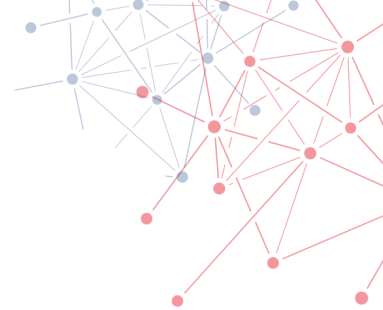
Udlever et puslespil, og del gruppen op i mindre hold. Hvert hold arbejder sammen om at lægge puslespillet. Denne øvelse fremmer teamwork, kommunikation og problemløsning, samtidig med at den symboliserer vigtigheden af at arbejde sammen som et støttenetværk. LEGO-klodser kan også bruges.

Tegn en tegning af en tegning

Øvelsen "Tegn en tegning af en tegning" er en interaktiv og fornøjelig måde at fremme samarbejdet i en gruppe på. Trinene er beskrevet som følger:

- 1. Formation:** Bed deltagerne om at stille sig på række bag hinanden.
- 2. Tegn på ryggen:** Forklar, at den sidste person i rækken starter med at tegne en simpel form eller genstand på ryggen af personen foran sig ved hjælp af sin finger eller en tusch (hvis man er fortrolig med det). Understreg, at tegningen skal være enkel og let at kopiere.
- 3. Videregive tegningen:** Bed hver person om at give tegningen videre ved at genskabe den på ryggen af personen foran dem. Deltagerne skal bruge deres finger eller en tusch (hvis de er trykke ved det) til at tegne den tegning, de føler på deres egen ryg, på ryggen af personen foran dem.
- 4. Tegn på papir:** Når tegningen når frem til den første person i rækken, skal de overføre tegningen til et stykke papir. De kan fortolke og genskabe tegningen, som de forstår den, baseret på de fornemmelser, de følte på ryggen.





5. Sammenligning: Når tegningen er på papir, samler du gruppen og sammenligner den endelige tegning med den oprindelige tegning på den sidste persons ryg. Diskuter de forskelle og variationer, der kom frem under processen.

Ting, du skal overveje, når du udfører aktiviteten:

- › **Fremhæv interaction og morskab:** Tilskynd deltagerne til at nyde aktiviteten, engagere sig i samtaler om deres oplevelser og finde morskab i de forskelle, der opstod.
- › **Overvej følsomhed:** Vær opmærksom på personer, der kan have problemer med personlig plads eller ubehag ved fysisk berøring. Respekter deres grænser, og giv dem alternative muligheder, såsom at tegne på en separat overflade i stedet for at røre ved dem.

Bemærk: Ved at give tydeligere instruktioner og fremhæve vigtigheden af at respektere personlige grænser kan du skabe en mere engagerende og inkluderende oplevelse for alle deltagere.

Tæl til 20

Øvelsen "Tæl til tyve" er en enkel og interaktiv aktivitet, der opmuntrer til teamwork, kommunikation og koordinering i en gruppe. Beskrivelse af øvelsen:

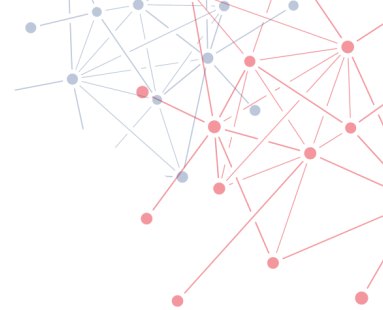
- 1. Formation:** Saml deltagerne i en cirkel, stående eller siddende.
- 2. Formål:** Forklar, at målet med øvelsen er, at gruppen i fællesskab skal tælle fra et til tyve i rækkefølge, uden at to deltagere taler på samme tid.
- 3. Start:** Udpeg en person til at starte optællingen ved at sige "en".
- 4. Tælling:** Optællingen har ingen rækkefølge rundt i cirklen, men hver deltager skal sige det næste tal i rækkefølge.

Regler og retningslinjer:

- › Hver deltager kan kun sige ét tal ad gangen.
- › Deltagerne skal være opmærksomme på cirklen og kun tale, når det er deres tur.
- › Hvis to deltagere ved et uheld taler på samme tid eller i forkert rækkefølge, starter optællingen forfra.

Ting, du skal overveje, når du udfører aktiviteten:





- › **Kommunikation og koordinering:** Tilskynd deltagerne til at kommunikere nonverbalt ved hjælp af øjenkontakt, fagter eller andre signaler for at vise, hvornår de er ved at sige deres nummer, og hvornår de er færdige med at tale.
- › **Fremgang og støtte:** Som optællingen skrider frem, bør deltagerne støtte og hjælpe hinanden for at sikre en jævn og præcis optælling.
- › **Færdiggør aktiviteten:** Gruppens mål er at tælle fra et til tyve uden fejl eller overlappende tælling.
- › **Refleksion og diskussion:** Når udfordringen er fuldført (eller genstartet, hvis der opstod fejl), skal gruppen diskutere oplevelsen. Reflektér over de anvendte strategier, vigtigheden af kommunikation og koordinering og de udfordringer, man stod over for under øvelsen.

Øvelsen " Tæl til tyve" fremmer teamwork, aktiv lytning og koordinering i gruppen. Den hjælper deltagerne med at øve sig i klar kommunikation, tålmodighed og at være opmærksomme på andre, mens de arbejder mod et fælles mål. Denne aktivitet kan tilpasses forskellige gruppestørrelser og variationer, såsom at tælle til et højere tal eller introducere yderligere regler for at øge udfordringens kompleksitet.

4.5. Udveksling af erfaringer og oplevelser

Som vi så i de foregående kapitler, kan det være svært for gruppemedlemmerne at dele erfaringer, især i begyndelsen. Derfor er det en god idé at finde på forskellige metoder til at fremme udveksling og deling blandt deltagerne. Tjek nogle ideer, som du kan bruge i praksis under sessionerne:

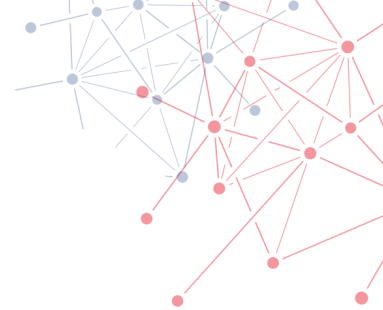
Del din historie

Bed hver pårørende om kort at fortælle om deres rejse som pårørende, herunder deres motivationer, udfordringer og erfaringer. Denne øvelse er med til at fremme empati og forståelse blandt gruppens medlemmer. Husk at holde det inden for en kort tidsramme. Hvert nyt møde har 1-2 pårørendes personlige historie på skemaet.

Fælles grundlag

Lav en liste over pårørenderelaterede udsagn eller oplevelser, og få hver enkelt pårørende til at angive, om de kan relatere til hvert punkt (f.eks. "Jeg har oplevet udbrændthed som pårørende", "Jeg har kæmpet med egenomsorg"). Diskutér fællestræk og forskelle, så de pårørende kan finde sammen om fælles oplevelser.





Styrke- og anerkendelsescirkel

Dan en cirkel, og få hver pårørende til at nævne en styrke eller positiv egenskab, som de værdsætter hos en anden pårørende i gruppen. Denne øvelse opmuntrer til gensidig påskønnelse og styrker moralen.

Støttenetværk for pårørende

Del de pårørende op i par eller små grupper, og lad dem brainstorme over, hvordan de kan støtte hinanden uden for støttegruppemøderne. Tilskynd de pårørende til at udveksle kontaktoplysninger og etablere et støttenetværk til løbende hjælp. På den måde kan medlemmerne af gruppen også tjekke op på hinanden, hvis nogen er fraværende fra et møde.

Prioritering af egenomsorg

Vejled de pårørende i at lave deres egen plan for egenomsorg. Diskuter vigtigheden af egenomsorg, og opfordr dem til at dele strategier, ressourcer og aktiviteter, der fremmer deres trivsel. Denne øvelse fremmer selvrefleksion og fremhæver betydningen af egenomsorg i forbindelse med at være pårørende. Start med at give dem en specifik opgave: "I denne uge skal du træffe ét valg om egenomsorg, som du fortæller os om på næste møde."

Udveksling af ressourcer

Bed hver pårørende om at medbringe en demensrelateret ressource eller et tip, som de kan dele med gruppen. Det kan være en bog, en app, en hjemmeside eller endda en simpel teknik, som har været nyttig for dem. Giv de pårørende tid til at præsentere deres ressourcer og indgå i en diskussion om deres potentielle fordele.

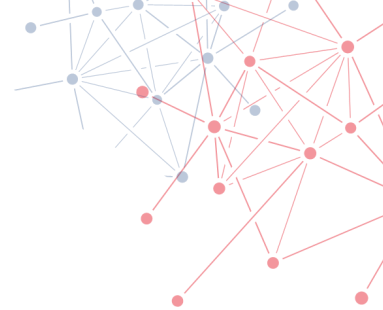
Problemløsning i fællesskab

Præsenter et pårørende-scenarie eller en udfordring, og del de pårørende op i små grupper. Opfordr dem til at brainstorme løsninger i fællesskab og diskutere de forskellige perspektiver og strategier, de kommer frem til. Saml gruppen igen for at dele de indsigter og ideer, de er kommet frem til.

Mindfulness og afslapning

Led de pårørende gennem en guidet mindfulness- eller afslapningsøvelse for at hjælpe dem med at reducere stress og fremme følelsesmæssigt velbefindende. Denne øvelse giver de pårørende mulighed for at tage en pause, fokusere igen og lade op.





Skriveøvelse

Skriveøvelser er en glimrende mulighed for medlemmer til at reflektere yderligere over deres rolle som pårørende, og også for dem, der er mere tilbageholdende med at dele deres erfaringer verbalt med andre.

En simpel øvelse er at få medlemmerne til at reflektere og nedskrive svar på disse spørgsmål:

- › *Reflekter over de stærkeste følelser du har oplevet i din rolle som pårørende*
- › *Hvilke råd ville du give til dig selv hvis du kunne gå tilbage i tiden til dengang du lige var blevet pårørende?*
- › *Hvilke positive aspekter har du oplevet ift. at være pårørende?*

Pårørende kan gemme de skriftlige svar for at revidere dem under de følgende sessioner eller som grundlag for yderligere erfaringsudveksling og diskussion.

4.6. Fremme af følelsesmæssig trivsel

Når man omtaler trivsel, inkluderer dette:

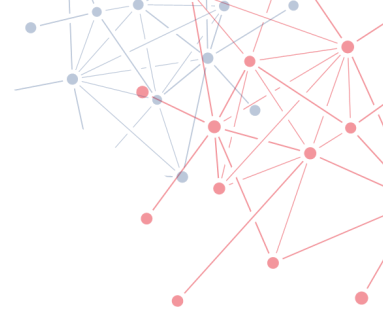
- › **Tilstedeværelsen af positive følelser og humør** (f.eks. engagement, glæde),
- › **Fravær af negative følelser** (f.eks. depression, angst),
- › At man er tilfreds med sit liv

Nogle af formålene med støttegrupper er at øge bevidstheden, yde støtte og udvikle færdigheder relateret til:

- › At forstå **aspekter relateret til trivsel**: fysisk, følelsesmæssig, intellektuelt, socialt, kulturelt, miljø, arbejdsmæssig og spirituelt.
- › At forstå **vigtigheden af trivselsplaner** og/eller ressourcer til at identificere og håndtere potentielle triggere eller tidlige tegn på tilbagefald.
- › At undersøge hvordan man laver en **plan for egenomsorg** der baserer sig på ens styrker.
- › At forstå hvordan man fremmer indre ro og udvikler den.

Peer-støtte anerkender, at trivsel er en hel livserfaring. I en støttegruppe skal du overveje den personlige forpligtelse til egenomsorg gennem stresshåndtering og resiliensstrategier for at opretholde sundhed og trivsel og anerkende, at hver pårørende, som de støtter, bliver nødt til at finde deres egen unikke tilgang til egenomsorg.





At opbygge modstandsdygtighed, opretholde trivsel og planlægge krisesituationer er vigtigt for dem, der har håndteret deres egne eller deres kære mentale sundhedsudfordringer. At lære mere om modstandsdygtighed og egenomsorg vil hjælpe medlemmerne med at bevare deres eget helbred, mens de arbejder i potentielt stressende situationer, og forbedre deres evne til at udforske, hvad de anser for mest passende og effektivt for dem i samarbejde med andre.

Derfor bør strategier for trivsel, tilpasningsevne og egenomsorg være nøglespekter, som du skal arbejde med i støttegrupperne. I den forbindelse er der mange nyttige ressourcer, som du kan dele og formidle i gruppen.

The National Institutes of Health (NIH) Wellness Toolkit (link [her](#)) er et glimrende eksempel, da det foreslår enkle, men nyttige egenomsorgsstrategier:

1. Regelmæssig motion: Deltag i fysisk aktivitet, f.eks. gåture, i mindst 30 minutter hver dag. Selv små mængder motion kan have en positiv indvirkning på humøret og det generelle helbred.

2. Oprethold en balanceret diæt og drik rigeligt med væske: Spis sunde, regelmæssige måltider og drik masser af vand. En nærende kost og god hydrering kan øge energiniveauet og forbedre fokus.

3. Prioriter søvn: Lav en fast søvnrytme, og sørg for at få nok kvalitetssøvn. Reducer eksponeringen for blåt lys fra apparater før sengetid for at fremme en bedre søvn.

4. Udforsk afslapningsteknikker: Prøv afslapnings- eller wellness-programmer som meditation, muskelafslapning eller åndedrætsøvelser. Indarbejd disse aktiviteter i din rutine for at reducere stress.

5. Sæt mål og prioriteringer: Vælg de opgaver, der kræver øjeblikkelig opmærksomhed, og lær at sige "nej" til yderligere forpligtelser, når du føler dig overvældet. Fokuser på, hvad du har opnået, i stedet for at dvæle ved uafsluttede opgaver.

6. Taknemmelighed: Dyrk en daglig praksis, hvor du anerkender og værdsætter de ting, du er taknemmelig for. Skriv dem ned eller reflekter over dem for at fremme en positiv tankegang.

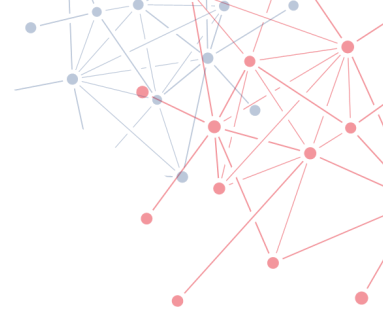
7. Udfordr negative tanker: Identificer og udfordr negative eller u hensigtsmæssige tanker, der kan opstå. Dyrk et positivt og optimistisk syn på tingene.

8. Hold kontakten: Ræk ud til venner og familie for at få følelsesmæssig støtte og praktisk hjælp. At opretholde sociale relationer er vigtigt for den generelle trivsel.

Gør aktivt opmærksom på disse tips til egenomsorg i dagligdagen i din gruppe, så dine medlemmer proaktivt kan håndtere stress, forbedre deres mentale sundhed og øge deres generelle livskvalitet.



Udvikling af **Støttegrupper** for Pårørende til Mennesker med Demens



Mind dem om det: "Det er meget vigtigt at huske at bevare sit velbefindende, når man hjælper andre". Selv små handlinger af egenomsorg kan have en betydelig indvirkning over tid. Opfordr dem til at tage sig af deres trivsel og gøre egenomsorg til en regelmæssig del af deres rutine.

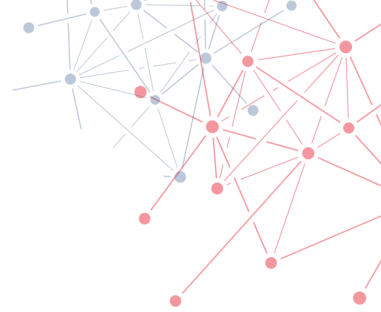
Fokuspunkter fra dette kapitel...

Støttegruppesessioner er nemmere og mere produktive for alle, hvis de er velplanlagte og strukturerede. Her kan du finde de vigtigste aspekter, du skal arbejde med for at sikre, at sessionerne bliver en succes:



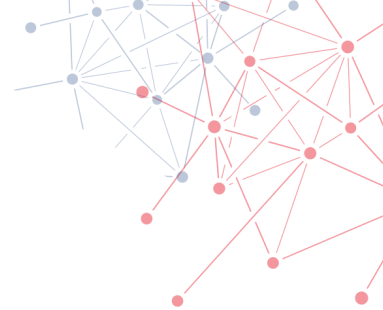
Figur 5. Fokuspunkter der relaterer sig til hvordan man afholder støttegruppemøder. Kilde: Egen produktion





OPSAMLING & REFERENCER





OPSAMLING

Formålet med denne manual har været at guide demenskoordinatorer, andre sundhedsprofessionelle inden for demensområdet og andre interesserede gennem de forskellige trin i forbindelse med oprettelse, styring og afholdelse af støttegruppemøder.

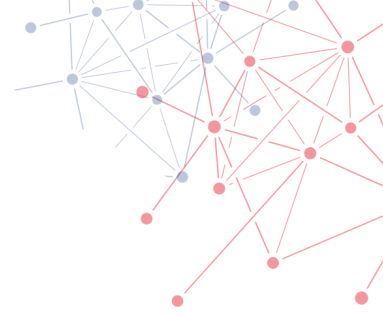
Det første kapitel handlede om, hvordan man opretter en støttegruppe, og adresserede spørgsmål som, hvordan man definerer og designer støttegruppen, kategorisering af pårørende, støttegruppens størrelse og dynamik, mødelogistik og indhold, hvordan man rekrutterer potentielle medlemmer, gruppestyring, kommunikation og digitalt engagement.

Det andet kapitel handlede om vigtigheden af at skabe et trygt rum i støttegruppen og definere et adfærdskodeks, som gruppemedlemmerne skal overholde. At definere gruppens kerneværdier i en støttegruppe er en løbende proces, der består af forskellige aspekter. Det kræver gensidig forståelse mellem støttegruppens medlemmer samt empati. Derudover kræver det viden og værktøjer til, hvordan man griber opgaven med at definere støttegruppens kerneværdier an, samt aktiv lytning. Desuden er det vigtigt at respektere hinandens ret til privatliv for at skabe et trygt og sikkert rum

Det tredje kapitel adresserede de vigtigste aspekter af at skabe indbyrdes relationer i gruppen. De vigtigste aspekter omfatter: at skabe kontakt til gruppen ved at være empatisk, tillidsfuld og lytte aktivt, at fremme samhørighed ved at give motivation og følelsesmæssig støtte og ved at etablere en følelse af tilhørsforhold for gruppemedlemmerne, at håndtere udfordringer i gruppen ved at følge de etablerede retningslinjer, at fremme sund kommunikation og at håndtere forstyrrende adfærd, give gruppemedlemmerne mulighed for at være sig selv uden stigmatisering eller stemping, tilskynde til en åben dialog i støttegruppen ved at fremme erfaringsudveksling og skabe et ikke-dømmende miljø, og slutteligt sikre bæredygtighed ved at fremhæve gruppemedlemmernes fælles ansvar, rose og belønne samt indsamle feedback fra gruppemedlemmerne.

Det fjerde kapitel handlede om, hvordan man er tovholder og leder en støttegruppesession. Nøgleelementerne omfatter: at sætte mål, vigtigheden af at opstille forventninger og regler for at etablere et formål, normer og roller i støttegruppen, at strukturere sessionen og udarbejde en dagsorden for hvert møde, at bruge teambuilding-øvelser til at bryde isen og fremme samhørigheden blandt støttegruppens medlemmer, at bruge forskellige metoder til at fremme de pårørendes udveksling af erfaringer og viden og at fremme følelsesmæssig trivsel ved at øge bevidstheden og yde støtte til udvikling af færdigheder inden for følelsesmæssig trivsel.





REFERENCER

“Support group.” Merriam-Webster.com Dictionary, Merriam-Webster, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/support%20group>. Tilgået 4 Jan. 2024.

Manual Del Cuidador de Enfermos de Alzheimer Ebook. (2005). España: Editorial MAD. Link: [Manual Del Cuidador de Enfermos de Alzheimer Ebook - Google Books](#)

Dementia. (2023, March 15). World Health Organization (WHO). Link: [Dementia \(who.int\)](#)

Cheng ST. Dementia Caregiver Burden: a Research Update and Critical Analysis. *Curr Psychiatry Rep*. 2017 Aug 10;19(9):64. doi: <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0818-2> PMID: 28795386; PMCID: PMC5550537.

Vandepitte, S., Van Den Noortgate, N., Putman, K., Verhaeghe, S., Faes, K., & Annemans, L. (2016). Effectiveness of supporting informal caregivers of people with dementia: A systematic review of randomized and non-randomized controlled trials. *Journal of Alzheimer's Disease*, 52(3), 929–965. doi:[10.3233/JAD-151011](https://doi.org/10.3233/JAD-151011)

Chiao, C. Y., Wu, H. S., & Hsiao, C. Y. (2015). Caregiver burden for informal caregivers of patients with dementia: A systematic review. *International Nursing Review*, 62(3), 340–350. doi:[10.1111/inr.12194](https://doi.org/10.1111/inr.12194)

Alzheimer's Association. (2019). 2019 Alzheimer's disease facts and figures. *Alzheimer's & Dementia*, 15(3), 321–387. doi:[10.1016/j.jalz.2019.01.010](https://doi.org/10.1016/j.jalz.2019.01.010)

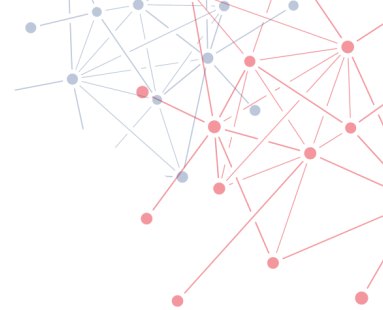
Ruotong Liu, MPP and others, Caregiving Burden Among Caregivers of People With Dementia Through the Lens of Intersectionality, *The Gerontologist*, Volume 62, Issue 5, June 2022, Pages 650–661, <https://doi.org/10.1093/geront/qnab146>

Zhang, J., Wang, J., Liu, H. *et al.* Association of dementia comorbidities with caregivers' physical, psychological, social, and financial burden. *BMC Geriatr* 23, 60 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12877-023-03774-9>

Peer support | Mental Health Foundation. (n.d.). Mental Health Foundation; Mental Health Foundation. Retrieved August 7, 2023, from <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/peer-support#:~:text=support%20groups%20or%20self%2Dhelp,to%20set%20goals%2C%20for%20example>

Lauritzen J, Pedersen PU, Sørensen EE, Bjerrum MB. The meaningfulness of participating in support groups for informal caregivers of older adults with dementia: a systematic review. *JBI Database System Rev Implement Rep*. 2015, 17;13(6):373-433, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26455756/>





Willis E, Semple AC, de Waal H. Quantifying the benefits of peer support for people with dementia: A Social Return on Investment (SROI) study. *Dementia*. 2018,17(3):266-278. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1471301216640184>

Hougaard, H. (s.d.). P S Y K O T E R A P E U T E N S O M F A C I L I T A T O R I GRUPPETERAPIEN: Inspiration til struktur og metode i gruppeterapi. *TIDSSKRIFT for PSYKOTERAPI · NR . 3 · OKTOBER 2022*, 2022(3), 6-11. <https://www.traume-og-psykoterapi.dk/wp-content/uploads/2022/10/Artikel-om-gruppeterapi.pdf>

White MH, Dorman SM. Online support for caregivers. Analysis of an Internet Alzheimer mailgroup. *Computers in Nursing*. 2000 Jul-Aug;18(4):168-76; quiz 177-9. PMID: 10939186.

Mindi Ann Golden & Dale A. Lund (2009) Identifying Themes Regarding the Benefits and Limitations of Caregiver Support Group Conversations, *Journal of Gerontological Social Work*, 52:2, 154-170, DOI: 10.1080/01634370802561968

Brown, Rick MSW; Pain, Kerrie PhD; Berwald, Claudia MSW; Hirschi, Patrick MSW; Delehanty, Rosalyn PhD; Miller, Harry PhD. Distance Education and Caregiver Support Groups: Comparison of Traditional and Telephone Groups. *Journal of Head Trauma Rehabilitation* 14(3):p 257-268, June 1999.

Ronald W. Toseland, PhD , Charles M. Rossiter, PhD, Group Interventions To Support Family Caregivers: A Review and Analysis, *The Gerontologist*, Volume 29, Issue 4, August 1989, Pages 438–448, <https://doi.org/10.1093/geront/29.4.438>

Chien, L. C., Chu, H., Guo, J. L., Liao, Y., Chang, L., Chen, C., & Chou, K. R. (2011). Caregiver support groups in patients with dementia: a meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 26(10), 1089–1098. <https://doi.org/10.1002/gps.2660>

Weems, J. A., Rhodes, S., & Powers, J. C. (2021). Dementia Caregiver Virtual Support—An Implementation Evaluation of Two Pragmatic Models during COVID-19. *Geriatrics*, 6(3), 80. <https://doi.org/10.3390/geriatrics6030080>

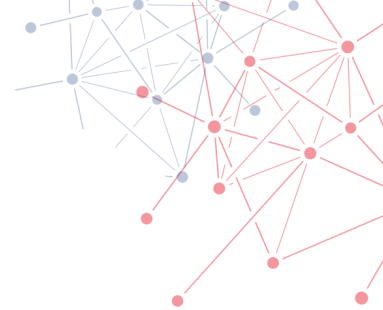
Shoukr, E.M.M., Mohamed, A.A.ER., El-Ashry, A.M. et al. Effect of psychological first aid program on stress level and psychological well-being among caregivers of older adults with alzheimer's disease. *BMC Nurs* 21, 275 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12912-022-01049-z>

Beth L. Hoffman, Jaime E. Sidani, Yunwen Wang, Jonah Chang & Jessica G. Burke (2022) "It Encourages Family Discussion": A Mixed-Methods Examination of the This Is Us Alzheimer's Disease & Caregiving Storyline, *Journal of Health Communication*, 27:6, 382-393, DOI: 10.1080/10810730.2022.2111620

C. Soares, R. Madeira, G. Colaco, P. Macedo (2022) CO-CREATING DIGITAL SOLUTIONS FOR ALZHEIMER INFORMAL CAREGIVERS: A PILOT TRAINING COURSE, *ICERI2022 Proceedings*, p. 5685.

Désormeaux-Moreau M, Michel C, Vallières M, Racine M, Poulin-Paquet M, Lacasse D, Gionet P, Genereux M, Lachiheb W, Provencher V





Mobile Apps to Support Family Caregivers of People With Alzheimer Disease and Related Dementias in Managing Disruptive Behaviors: Qualitative Study With Users Embedded in a Scoping Review *JMIR Aging* 2021;4(2):e21808 doi: 10.2196/21808

Armstrong, M. J., & Alliance, S. (2019). Virtual Support Groups for Informal Caregivers of Individuals With Dementia. *Alzheimer Disease & Associated Disorders*, 33(4), 362–369. <https://doi.org/10.1097/wad.0000000000000349>

Werner N, Brown J, Loganathar P, Holden R. Quality of Mobile Apps for Care Partners of People With Alzheimer Disease and Related Dementias: Mobile App Rating Scale Evaluation *JMIR Mhealth Uhealth* 2022;10(3):e33863. URL: <https://mhealth.jmir.org/2022/3/e33863> DOI: 10.2196/33863

Bachmann, P. (2020). Caregivers' Experience of Caring for a Family Member with Alzheimer's Disease: A Content Analysis of Longitudinal Social Media Communication. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4412. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124412>

Costa-Font, J. (2023). How to support adult caregivers? *IZA World of Labor*. <https://doi.org/10.15185/izawol.510>

Deering, M. J. (2015). Health Information Technology: Empowering Consumers, Patients, and Caregivers. *Sciforum.net*. <https://doi.org/10.3390/isis-summit-vienna-2015-1006>

Khanassov, V., Rojas-Rozo, L., Sourial, R., Yang, X. Q., & Vedel, I. (2021). Needs of patients with dementia and their caregivers in primary care: lessons learned from the Alzheimer plan of Quebec. *BMC Family Practice*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12875-021-01528-3>

Logan, B. (2016). *Caregiver's Guide to Understanding Dementia Behaviors*. Family Caregiver Alliance. <https://www.caregiver.org/resource/caregivers-guide-understanding-dementia-behaviors/>

Queluz, F. N. F. R., Kervin, E., Wozney, L., Fancey, P., McGrath, P. J., & Keefe, J. (2019). Understanding the needs of caregivers of persons with dementia: a scoping review. *International Psychogeriatrics*, 32(1), 35–52. <https://doi.org/10.1017/s1041610219000243>

Tilly, J., & Rees, G. (2007). *Consumer-Directed care A way to empower consumers?* https://library.bsl.org.au/jspui/bitstream/1/3400/1/Consumer-directed%20care_A%20way%20to%20empower%20consumers%20ConsDirCare.pdf

Tilly, J., & Wiener, J. M. (2001). Consumer-Directed Home and Community Services Programs in Eight States. *Journal of Aging & Social Policy*, 12(4), 1–26. https://doi.org/10.1300/j031v12n04_01

Wu, Q., Qian, S., Deng, C., & Yu, P. (2020). Understanding Interactions Between Caregivers and Care Recipients in Person-Centered Dementia Care: A Rapid Review. *Clinical Interventions in Aging*, 15, 1637–1647. <https://doi.org/10.2147/CIA.S255454>



Udvikling af Støttegrupper for Pårørende til Mennesker med Demens

Matthiesen, Simon Meggers. Øvelse: Det trygge rum. <https://duf.dk/artikel/oevelse-det-tryggere-rum>

Gleason, D. (2016, March 4). *Keeping a Support Group Going: Five Things to Remember*. Studylib.Net; Wichita State University. Center for Community Support and Research . <https://studylib.net/doc/8174924/keeping-a-support-group-going-five-things-to-remember>

Capítulo 21. *Mejorar el apoyo, los incentivos y los recursos | Sección 2. Crear y facilitar grupos de apoyo entre iguales | Sección Principal | Community Tool Box*. (n.d.-b). Community Tool Box. Retrieved June 22, 2023, from <https://ctb.ku.edu/es/tabla-de-contenidos/implementar/mejora-de-apoyo/grupo-de-apoyo-entre-iguales/principal>

Como empezar un grupo de auto-ayuda. (2000, January). Alzheimer's Disease International; Alzheimer's Disease International. www.alzint.org. Retrieved June 22, 2023, from <https://www.alzint.org/u/esselfhelpgroup.pdf>

Developing Peer Support in the Community: a toolkit. Link: <peer-support-toolkit-final.pdf> (mind.org.uk)

Andrews FM, Withey SB. Social indicators of well-being. New York: Plenum Press; 1976:63–106.

Diener E. Subjective well being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist* 2000;55(1):34–43.

Ryff CD, Keyes CLM. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 1995;69(4):719–727.

NIHM Information Resource Center. Caring for Your Mental Health. Link: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>

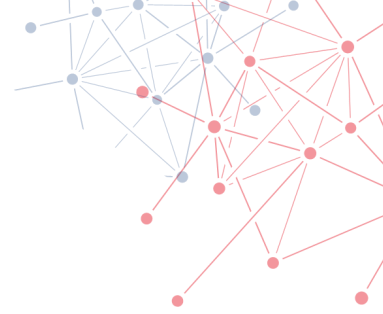
HSE Mental Health Services. Toolkit: To Support Peer Support Workers working in the Health Service Executive. Link: <https://www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/mentalhealthengagement/peer-support-workers-toolkit.pdf>

The Netherlands. Peer-support & Self-help. IFS Fostering Social Justice 2021. Link: <https://ifsnetwork.org/wp-content/uploads/2022/09/TOOL-peer-support-tool-Enik--Lister.pdf>

Centre for Teaching Excellence, University of Waterloo. Teamwork Skills: Being an Effective Group Member. Link: <https://uwaterloo.ca/centre-for-teaching-excellence/catalogs/tip-sheets/teamwork-skills-being-effective-group-member>

Indeed Editorial Team. How To Set Goals as a Team: Steps and Examples. July, 22 2022. Link: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/how-to-set-team-goals>

Udvikling af **Støttegrupper** for Pårørende til Mennesker med Demens



Community Toolbox. Leadership and Management. Developing Facilitation Skills. Link: <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/leadership/group-facilitation/facilitation-skills/main>

