




Kom godt i gang med pårørende grupper

En praktisk
guide til
frivillige



En pårørende-
gruppe hviler på
gensidighed
og ligeværd. Alle
giver, og alle får.

**Kom godt i gang med
pårørendegrupper**
En praktisk guide til frivillige

Materialet er til fri afbenyttelse mod
kildeangivelse.

Udgivet af Pårørende i Danmark
og Ældre Sagen
Layout: Essensen.dk
Tryk: Ældre Sagen
©2020, Ældre Sagen

Indhold

DERFOR ER PÅRØRENDEGRUPPER VIGTIGE	5
---	----------

KOM GODT FRA START	6
---------------------------	----------

- Gruppeledernes opgaver
 - Opbyg et lokalt netværk af samarbejdspartnere
 - Find et godt lokale
 - Økonomi og dækning af udgifter
-

GRUPPENS FORM OG INDHOLD	10
---------------------------------	-----------

- Deltagere, møder, tidspunkter og målgruppe
 - Forsamtaler anbefales
 - Tavshedspligt
-

SØG DELTAGERE TIL GRUPPERNE	14
------------------------------------	-----------


- Opbyg kendskab og opmærksomhed
 - Få omtale i lokale medier
 - Inspiration til folder
-

SÅDAN KAN ET GRUPPEMØDE FOREGÅ	19
---------------------------------------	-----------

- Gruppeledernes rolle
 - Det første møde med gruppen
 - De efterfølgende møder med gruppen
 - Samtalerunde 1
 - Samtalerunde 2
 - Forslag til temaer og spørgsmål
 - En god afslutning af gruppen
-

SAMARBEJDSPARTNERE	30
---------------------------	-----------

- Opbyg et godt samarbejde med relevant fagpersonale, der kan henvise deltagere til jeres pårørende grupper.
-



**Pårørendegrupper
styrker selvværdet
gennem forståelse
fra andre i samme
situation**

**Pårørende-
grupper giver
mulighed for
at læsse af,
græde og grine
sammen**

Derfor er pårørende grupper vigtige

Når pårørende møder andre i samme situation, oplever de, at de ikke er alene. De kan dele tanker og følelser med hinanden og blive mødt med gensidig forståelse. Mange oplever, at deres fysiske og mentale helbred bliver påvirket af pårørenderollen, og at de bliver mere ensomme.

Det at deltage i et gruppeforløb kan komme til at betyde noget helt særligt for deltagerne. Her er der plads til at tale om de svære følelser. Det hjælper at høre om andres erfaringer og fortælle om sine egne. Ved at lytte til andre pårørende og ved at læsse af, grine og græde sammen, forstår man sig selv bedre og føler sig mindre alene.

Denne guide er til jer, der gerne vil starte pårørende grupper i jeres lokalområde, så I kan komme godt i gang.

Tak for jeres engagement, I gør en stor forskel for pårørende, som har brug for støtte til at passe på sig selv og bruge tid på andet end det at være pårørende.

Pårørende grupper gør godt

- Gensidig forståelse fra andre i samme situation styrker selvværdet.
- Plads og fortrolighed til at tale om de svære følelser.
- Åbenhed til at læsse af, græde og grine sammen.
- Fokus på at holde pause og bruge tid på sig selv.
- Godt at dele erfaringer med ligestillede.

Kom godt fra start

Gruppelederne spiller en stor rolle for, at gruppen får et godt forløb. Det er godt at være to om en gruppe til at sørge for de forskellige opgaver gennem forløbet. Det er en god ide på et tidligt tidspunkt at snakke om, hvad I er gode til hver især, og hvordan I griber det an.

Gruppeledernes opgaver

- at holde forsamtaler med nye deltagere (anbefales)
- at bidrage til en god stemning og hyggelige rammer
- at sikre en god dialog og at alle kommer til orde
- at stå for administrative og praktiske opgaver med grupper og deltagere, fx regnskab, indkøb og kommunikation med deltagerne mellem møderne.

Opbyg et lokalt netværk af samarbejdspartnere

Efterhånden som I kommer i gang, får I brug for et netværk af samarbejdspartnere, der kan hjælpe med at henvise deltagere til jeres pårørendegrupper. Derfor er det godt at undersøge, hvad der er af muligheder og andre tilbud i jeres lokalområde.



Her er nogle forslag:

- Hvad tilbyder kommunen af støtte til pårørende?
- Har kommunen et frivilligcenter, som kan være en genvej til viden om de lokale tilbud?
- Hvem kan I samarbejde med om rekruttering af deltagere til en gruppe?
- Hvem kan I samarbejde med og henvise til, hvis der er deltagere, som behøver mere hjælp, end pårørendegruppen kan tilbyde?
- Hvilke tilbud har andre frivillig- og patientforeninger til pårørende?



SE MERE SIDE 30 OM SAMARBEJDSPARTNERE

Skab gode frivillig-rammer

1.

Find andre frivillige, så I er flere om at løfte opgaven.

2.

Skab et åbent, positivt og ligeværdigt samarbejde.

3.

Hav baglandet i orden, for opgaven kræver tid og energi.

4.

Husk, at det er normalt, at nogle grupper fungerer bedre end andre.

5.

Udvikl dig som gruppeleder gennem kurser, fx på frivillighed.dk eller via din forening.

6.

Brug andre gruppeledere som sparring til det, der er udfordrende.

Find et godt lokale

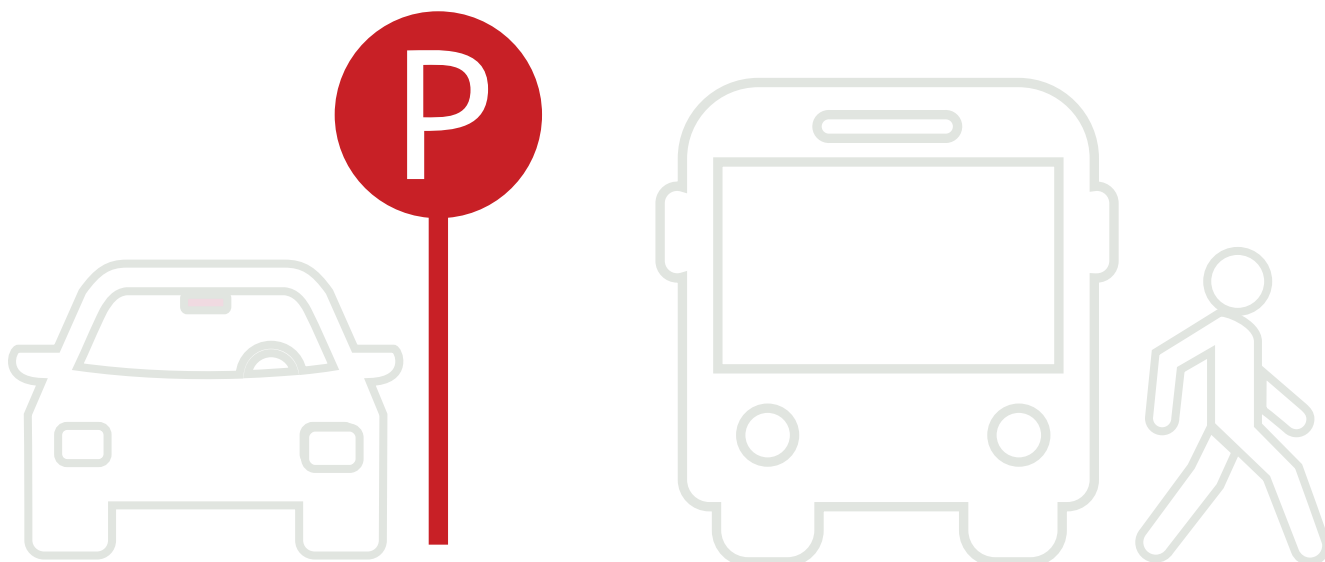
Brug tid på at finde et godt lokale, så deltagerne føler sig trygge og komfortable.

Her er nogle gode kriterier at gå efter

- Der skal være god plads til alle i rummet.
- Det skal være et rum, hvor I ikke bliver forstyrret.
- Der skal være gode adgangsforhold.
- Det skal være let at parkere og at komme med offentlig transport.
- Der skal være toiletfaciliteter.
- Der skal være adgang til at lave kaffe og te.

Hvor finder man et lokale, som er godt og gratis?

Hvis ikke jeres egen forening har egnede lokaler, så prøv jer frem og kontakt frivilligcentre, plejecentre, menighedshuse, boligforeningers fælleslokale, aktivitetscentre og biblioteker.



Økonomi og dækning af udgifter

Gennem opstarten og driften af pårørende grupper kan I få udgifter til lokaler, forplejning, telefon, foldere, annoncer osv.

Overvej, hvad der er absolut nødvendigt for at komme i gang (fx et lokale). Lav et budget og begynd at søge om støtte. Fastsæt et minimumsbeløb, men ansøg om et større beløb, så I har et råderum.

Mulige bidragsydere kan være

- egen forening
- kommunen (servicelovens § 18 til frivillige og § 79 til ældreområdet)
- sponsorer fra lokale butikker, virksomheder og banker
- velgørende fonde eller foreninger som fx Rotary og Lions.



Egenbetaling

For at få dækket udgifter til kaffe/te og brød kan I eventuelt indføre en mindre deltagerbetaling.

Pårørendegruppens form og indhold

Det er en god ide at lægge jer fast på form og indhold for jeres gruppe, inden I går i gang. Så kan I fortælle mere præcist, hvad jeres tilbud går ud på. Det giver tryghed for deltagerne.

Hvor mange deltagere?

En gruppestørrelse på 5-10 deltagere fungerer godt. Er der færre giver det ikke den nødvendige dynamik. Er der flere, kan det være svært at skabe fortrolighed og tryghed – og det kan også være vanskeligt for den enkelte at komme til orde.

Hvilket tidspunkt er bedst?

Tidspunktet afhænger af målgruppen og af, hvad I som frivillige kan tilbyde. Overvej, hvilke tidspunkter på dagen, der passer målgruppen bedst. Nogle pårørende kan ikke deltage i dagtimerne på grund af arbejde, mens andre ikke kan lide at gå ud alene om aftenen.

Hvor ofte mødes gruppen?

En pårørendegruppe mødes typisk en gang om måneden eller hver 14. dag, og ikke i længere tid end 2-2,5 time ad gangen.



Hvor mange gange mødes gruppen?

Et forløb over 8-12 gange fungerer godt. Planlæg på forhånd en liste med datoer og tidspunkter, fx første tirsdag i måneden.

Skal gruppen være lukket eller åben?

Lukkede grupper har de samme deltagere i hele perioden. Det giver tryghed og genkendelighed, fordi gruppen har et afgrænset forløb og en fast personkreds. Bagefter kan deltagerne vælge at blive ved med at ses på eget initiativ.

Åbne grupper har ikke en slutdato. Der er løbende indskiftning af nye deltagere, som kan lære af de mere erfarne deltagere. Gruppelederne skal forholde sig til de nye deltagere, introducere dem i gruppen og minde om gruppens struktur og indhold.

Hvem henvender gruppen sig til?

Pårørende har mange udfordringer tilfælles uanset deres situation. Derfor kan de spejle sig i hinandens oplevelse af usynlighed, uvished, skyldfølelse og bekymringer – og om daglige udfordringer som kommunikation, familiesamarbejde, egenomsorg, frirum og meget mere. Så det kan være en god ide at tænke bredt, når I overvejer jeres målgruppe.



Forsamtale

Ved at afstemme forventninger og afklare eventuelle udfordringer, er en forsamtale en vigtig brik i et succesfuldt forløb.

Forsamtale med deltagerne anbefales

Det er vigtigt, at deltagerne er motiverede. Nogle kan have udfordringer, som er for store til, at de passer ind i en gruppe. De vil kunne få bedre hjælp fra fx deres egen læge. Det er derfor godt at holde forsamtaler med hver deltager.

Målet med samtalen er at afstemme forventningerne. I kan spørge ind til deltagerens situation og forventninger til gruppeforløbet. Det er vigtigt, at afklare om deltageren kan bidrage aktivt til samtalerne. Både med sine egne erfaringer og med refleksion over andre deltageres oplevelser.

Tavshedspligt i pårørendegruppen

Tavshedspligten er en forudsætning for den tryghed og tillid, der er nødvendig for, at gruppen kan eksistere. Tavshedspligten gælder både deltagere og gruppeledere – også efter gruppens ophør.

Hvad kan I tale om til forsamtalen?

- Fortæl om gruppens form og indhold.
- Spørg om baggrunden for at komme med i gruppen.
- Spørg om deltagerens hverdag som pårørende.
- Har den pårørende udfordringer med at komme afsted til møderne, og hvordan kan det løses?
- Har den pårørende før deltaget i pårørendegrupper eller andre tilbud?
- Tal også om tavshedspligten for mødedeltagerne.

Søg deltagere til grupperne

Samtidig med at I forbereder alt det praktiske, så husk også, at få budskabet om pårørende grupperne så bredt ud som muligt.

Det kræver noget opsøgende arbejde, men jo mere synlige og kendte I bliver, jo flere ambassadører får I, som vil henvise pårørende til jeres pårørende grupper.

Opbyg kendskab og opmærksomhed

Lokalområdet skal vide, at I er der, og hvad man kan bruge en pårørende gruppe til. Derfor gælder det om at opbygge et godt kendskab til jeres pårørende grupper og sprede budskabet lige fra begyndelsen.

Tal med kommunen, lokale foreninger og andre, som kan henvise til jer. Husk også at nå ud til de pårørende, som ikke er i kontakt med fagpersonale, så de kan få information om jer, når de færdes i byen eller på lokale Facebook grupper.

Se side 30 om oplagte samarbejdspartnere, der kan henvise de pårørende til jeres grupper.



Få omtale i lokale medier

Hvis I vil have omtale af jeres pårørendegruppe i lokalavis, lokalradio og lokal-tv, skal I kontakte redaktionen. Ofte er det nok med en kort mail, hvor I fortæller om konceptet. I kan også sætte en annonce i avisen. Vær opmærksom på, at det koster penge.

Uddel foldere

Lav en folder om pårørendegruppen, og hvordan man kommer med. Folderen skal ud til alle de steder, det er relevant. Det kan være hos læger, tandlæger, apoteker, plejehjem, sygehuse, biblioteker, cafeer, supermarkeder, frivilligcentre, sportshaller, kulturhuse m.m.

Se på næste side, hvad der kan stå i en folder

Inspiration til folder om pårørendegrupper

Her er et forslag til, hvad man kan skrive i en folder eller et opslag om pårørendegrupper.

Folderen beskriver

- hvor længe forløbet varer
- hvordan gruppens møder foregår
- hvad det kræver at være med (lytte og dele egne erfaringer)
- om det er gratis at deltage
- udførlig adresse + evt. offentlig transport/parkering
- tydelig kontaktinfo for tilmelding og spørgsmål
- logo og foreningens navn.

Se her, hvad der kan stå i en folder

HUSK

Relevante praktiske
oplysninger

Hjælper du én, du er tæt på?

KOM OG DEL DINE TANKER OG ERFARINGER
MED ANDRE I SAMME SITUATION.



Er du nært tilknyttet et menneske med en langvarig svækkelse, kronisk sygdom eller handicap? Savner du at tale med andre i samme situation?

Så kom med i vores pårørendegruppe. Vi taler om det at være pårørende, og du får mulighed for at skabe et nyt netværk.

Vi kan støtte hinanden

Her mødes du med 5-8 andre pårørende, hvor vi i fortrolighed udveksler erfaringer. Gruppen ledes af frivillige, der sørger for, at vi får nogle gode samtaler.

Det er gratis at være med

Det er gratis at deltage, og vi byder på kaffe og te.

- dato og tidspunkt for det første møde
- hvor ofte gruppen mødes
- sted og adresse
- kontaktinformation til tilmelding eller spørgsmål
- logo og foreningens navn.

Tip

Undgå at involvere de pårørende i kagebaking og kaffebrygning. De har nok at se til og med at komme afsted til mødet. Derfor har de ikke brug for yderligere opgaver – medmindre de selv tilbyder det.

Stil en æske papirlommetørklæder på bordet som et godt signal om, at der er plads til følelser.

Tip

Hold jer til planen og hold øje med tiden. En fast plan skaber tryghed blandt deltagerne. Det er vigtigt at slutte til tiden.

Sådan kan et gruppemøde foregå

Sørg for, at hvert møde giver deltagerne en god start, og at de føler sig velkomne.

Gruppelederens rolle

- Skab en hyggelig ramme for møderne.
- Skab en god stemning, så deltagerne føler sig velkomne.
- Understøt en god dialog og at alle kommer til orde.

Forberedelser

- Start i god tid.
- Gør lokalet klar og find evt. materiale frem.
- Dæk bord og sørg for kaffe og te og brød/kage.
- Stå klar i døren til at tage godt imod hver enkelt.

Giv plads til følelser

- Gråd og vrede kan forskrække nogle, men skab plads til følelserne.
- Lyt til det, der bliver sagt, så også de stærke følelser gøres legale. Sig, at det er i orden.
- Husk, at det også er tilladt at grine sammen. Man må gerne grine med, men aldrig af.

Det første møde med gruppen

Grubelederen præsenterer sig og byder velkommen. Anerkend deltagerne for, at de har tilmeldt sig – det kan have krævet stort mod.

1.

Grubelederen fortæller om formålet med gruppen, tavshedspligt og rammerne for samværet i gruppen.

2.

Grubelederen fortæller, hvordan mødet skal forløbe, aftaler pauser og om kaffe/te/forplejning, og hvorvidt der skal betales for det.

3.

Deltagerne opfordres til at fortælle om sig selv. De behøver ikke sige mere, end de har lyst til.

Afsæt max 5 min. til, at hver deltager præsenterer sig og fortæller om sin hverdag som pårørende.



4.

Pause – fyld op med vand og kaffe. Efter pausen aftales temaer til de næste møder.

Understøt evt. med spørgsmål om generelle ting, som I har hørt i talerunden.

5.

Afslutning og vi ses til næste møde. Mind om dag og tidspunkt, at man skal huske at melde afbud, hvis man ikke kan komme – og mind om tavshedspligten udadtil.

Derfor fortæller deltagerne i runder

Processen med at tale i runder er med til at få deltagerne i gang med at fortælle og hjælpe dem til at lytte til hinanden. Det sikrer også, at alle får mulighed for at komme til orde. Gruppelederens rolle er at være ordstyrer, og det er især vigtigt i starten, hvor alle kan være lidt nervøse og påvirkede af situationen.

Ligeværd og respekt i gruppen

Samværet og processen i gruppen hviler på gensidighed og ligeværd. Alle giver, og alle får. Deltagerne møder hinanden med respekt og tillid. Alle har ansvaret for den gode stemning og samværet i gruppen. I pårørendegruppen er der ingen terapeuter eller behandlere. Samtalerne er fortrolige og alle deltagende har tavshedspligt.

De efterfølgende møder med gruppen



- Begynd mødet til tiden og byd velkommen.
- Start evt. med lidt kaffe og te og lidt løs snak, det løsner op for stemningen.
- Fortæl, hvem der har meldt afbud og evt. hvorfor. Efterhånden som deltagerne lærer hinanden at kende, bekymrer de sig om hinanden og har brug for at vide, hvem der har meldt afbud/meldt sig ud.
- Aftal hvornår og hvor lang en pause I skal holde.
- Gør opmærksom på tavshedspligt og rammerne for samværet i gruppen.
- Mødet foregår i to samtalerunder.



Mødet starter med en runde, hvor hver enkelt deltager fortæller om vigtige ting siden sidst.

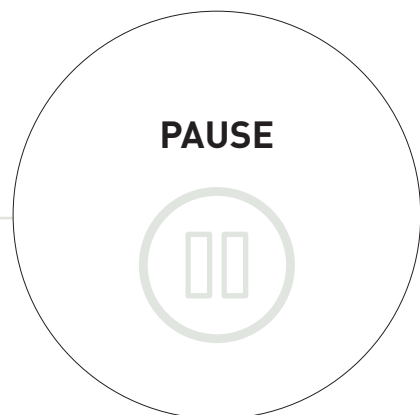
Lad deltagerne komme til orde på skift. Spørg, hvem der vil starte først. Nogle gange har man måske ikke så meget at sige, mens behovet andre gange er større. Det vigtigste er, at alle får mulighed for at få luft for tanker og følelser.

Den, der fortæller, er i fokus
Deltagerne skal holde fokus på den, der fortæller. Gruppelederen må kun bryde ind, hvis det er nødvendigt med afklarende spørgsmål. Husk: Det er den pårørende, der fortæller. De øvrige må gerne stille spørgsmål og reflektere bagefter.

De øvrige deltagere skal ikke

- løse de andres problemer
- benytte lejligheden til at fortælle om sig selv
- rose eller trøste, men anerkende.

Vær opmærksom på, om der er tegn på, at en deltager måske holder op.
Tal om, hvad I kan gøre.



Husk

at det handler om livet som pårørende. Alle skal have mulighed for at komme til orde. Men giv plads til, at nogle har brug for at få lidt længere taletid.



Efter pausen tages en ny runde. Her handler det om et tema, som deltagerne kan have gavn af at tale om. Det kan også være en film, bog eller en oplægsholder, der sætter temaet.

Læs mere om temaer på næste side



Når mødet er ved at være slut, sikrer gruppelederen, at alle ved, hvornår næste møde finder sted, inden der siges farvel og tak for denne gang.

Mind deltagerne om, at afbud skal meddeles til gruppelederen. Hvis man ikke længere ønsker at deltage, skal dette også meddeles til gruppelederen.

Forslag til temaer og understøttende spørgsmål til samtalerunde 2

I bestemmer selv temaerne til samtalerunde 2. Det kan være emner, som deltagerne ønsker at tale om, eller som I synes er aktuelle. Har I brug for ideer til temaer og understøttende spørgsmål, så er her en række forslag, som I kan bruge direkte, eller blive inspireret af.

At passe bedre på sig selv

- Hvordan kan du passe bedre på dig selv?
- Hvor finder du tid og energi til dig selv?
- Hvad er dit frirum?
- Kan du sætte gode grænser og hvordan gør du det?
- Hvordan håndterer du dårlig samvittighed og skyldfølelse?

At lette hverdagen ved at få hjælp fra andre

- Hvilke opgaver eller ansvar kan andre overtage for dig?
- Hvordan kan du bede andre om hjælp eller støtte?
- Hvem skal involveres, hvis du en dag pludselig ikke selv kan klare at hjælpe?

At være pårørende

- Hvordan får du familie og nære venner til at forstå jeres situation?
- Hvordan håndterer du usynlige diagnoser og anderledes adfærd?
- Hvem er du, når du ikke er pårørende?

At holde fast i samlivet

- Hvordan holder du fast i kærligheden, hvis din partners personlighed ændrer sig?
- Hvordan lever I sammen, hvis I ikke kan kommunikere med hinanden med ord?
- Hvordan rummer du sex og intimitet?



Hvordan holder du fast i kærligheden, hvis din partners personlighed ændrer sig?



Hvordan får du
et godt samarbejde
med plejepersonale,
pædagoger og
terapeuter



At samarbejde med professionelle

- Hvordan er det at være i kontakt med systemet og kæmpe for jeres sag?
- Hvordan får du et godt samarbejde med plejepersonale, pædagoger, terapeuter m.fl.?
- Hvordan oplever du det, når der sker fejl – dine eller andres?

At forholde sig til den allersidste tid

- Hvilke tanker har du gjort dig om den sidste tid og om døden?
- Hvordan kan du give slip, når/hvis det bliver nødvendigt?
- Hvilke tanker har du om at blive tilbage som efterladt?

At se på de positive sider som pårørende

- Hvad glæder du dig til?
- Hvad giver det dig at være pårørende?
- Hvilke positive oplevelser har du haft for nylig?

Tip

I kan invitere en oplægsholder til at komme med et kort oplæg (gratis). Det kan fx være en socialrådgiver, visitator, advokat, apoteker, præst, bedemand, forebyggelseskonsulent, ergoterapeut eller en pårørende uden for gruppen, som har gjort sig erfaringer eller har skrevet en bog om det at være pårørende.

En god afslutning af gruppen

Sidste møde i det planlagte gruppeforløb kan både være et tilbageblik på, hvad deltagerne har fået ud af at være med, og hvordan det kan hjælpe dem fremover.

Lav en samtalerunde med refleksion

- Hvordan var det at være i gruppen?
- Hvad gjorde størst indtryk på mig?
- Hvad tager jeg med mig?


Deltagerne kan i en ny runde tale om, hvad de vil gøre fremover, om de fx ønsker at fortsætte med at mødes på eget initiativ og hvem af dem, som kan tage initiativ til næste møde.

Et brev, en smuk sten, et minde

Det kan være en god ide, at du kort ridser forløbet op og spørger deltagerne, hvad de har fået ud af at være med. Her er nogle eksempler til inspiration:

- Giv en lille ting, fx en smuk sten, til hver deltager for at minde dem om den udvikling, de har gennemgået.
- Skriv et brev til hver deltager.
- Tag nogle postkort med, så deltagerne kan skrive en hilsen til hinanden eller til sig selv på kortene.





”Jeg har brug for et stort øre, og det får jeg her. Vi har et trygt rum, hvor vi deler erfaringer og tanker – også dem vi næsten ikke selv tør tænke.”

Samarbejdspartnere

Pårørende er tit så fokuserede på opgaven med at hjælpe, at de glemmer deres egne behov.

De har ofte svært ved selv at henvende sig, selvom de har brug for støtte og fællesskab. De har brug for at få information om en pårørendegruppe flere gange, og gerne personligt, før de er parate til at tage imod tilbuddet. Derfor er det oplagt, at I samarbejder med dem, der møder pårørende gennem deres arbejde, så de kan henvise til jeres grupper.

Tag ud og mød fagpersonalet

Det er vigtigt at personalet møder jer, så de kan stille spørgsmål til jer og ikke er i tvivl om, hvad jeres tilbud går ud på. Når de får sat ansigt på jer, vil de være mere parate til at henvise pårørende til jer.

Besøg de steder, hvor personalet møder de pårørende. Det kan være kommunen, plejehjem, sygehus og hjemmepleje. Aftal, at I kommer med på et personalemøde, hvor I bruger 15 minutter på at fortælle om jeres tilbud. I svarer på spørgsmål og uddeler foldere og visitkort, så de nemt kan komme i kontakt med jer. Følg op jævnligt med besøg, så de husker at henvise til jeres pårørendegrupper.

Husk

den gensidige respekt for rammerne mellem fagfolk og frivillige.

I frivillige kan give noget, som fagpersonalet ikke kan – og omvendt. Hav en klar afgrænsning, det sikrer, at der er respekt for frivillighed og respekt for faglighed.



Tip

Det personlige møde betyder rigtig meget for et tillidsfuldt samarbejde. Kom ud og bliv hørt og set, så vil I blive husket og brugt af fagpersonalet.

Spørgsmål til fagpersonalet om et konkret samarbejde:

- Hvem hos jer møder de pårørende, og vil kunne henvise til en pårørende gruppe?
- Hvilke aktiviteter har I, hvor pårørende grupper kan indgå i et samarbejde?
- Hvad kan I give af faglige input til grupperne?

Inspiration til hvem, I kan samarbejde med om at henvise deltagere til jeres pårørende gruppe

- Kommune
- Sygehus
- Hjemmepleje
- Lægeklinik
- Plejehjem
- Sundhedscenter
- Daghjem
- Apotek
- Visitator
- Fodterapeut
- Demenskoordinator
- Aflastningstilbud
- Pårørendevejleder
- Frivilligcenter
- Forebyggelseskonsulent
- Patientforening
- Brobyggerordninger
- Social café

Pårørende har brug for støtte til at håndtere hverdagen og de tanker og udfordringer, der opstår. Denne guide er til jer frivillige, der vil tilbyde pårørendegrupper i jeres lokalområde. Her får I konkrete og praktiske råd til at komme godt i gang med jeres pårørendegrupper og hvem I med fordel kan samarbejde med. Guiden er samtidig god inspiration til jer, der vil udvikle jeres nuværende tilbud om pårørendegrupper.

Guiden er udgivet af Pårørende i Danmark og Ældre Sagen

Har I spørgsmål, så kontakt os på
info@paaroer.dk eller
aeldresagen@aeldresagen.dk

Pårørende i Danmark
www.paaroer.dk

Ældre Sagen
www.aeldresagen.dk
