NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Samtalegrupper for pårørende

Her kan du læse om kompetenceprofilen for afholdelse af samtalegruppe for pårørende til mennesker med demens "Mit liv som pårørende". Fokus er på hvilke faglige og personlige kompetencer, der understøtter det bedst mulige udbytte og kvaliteten af samtalegrupperne.

Afsnittet indledes med en kort beskrivelse af samtalegruppen "Mit liv som pårørende", hvilke fagpersoner, der typisk er gruppeleder, målgruppen for indsatsen og hvilke kompetencer, arbejdet kræver.

Om samtalegrupper for pårørende: Mit liv som pårørende

Samtalegrupper for pårørende kan tilbydes som et selvstændigt forløb eller som opfølgning på kurserne "Livet med demens", "Livet med demens i eget hjem" og "Livet med demens i plejebolig". Formålet med samtalegrupper er, at pårørende har mulighed for at indgå i et fællesskab med andre i samme situation, hvor de kan dele tanker, følelser og erfaringer om de forskellige aspekter af livet som pårørende.

Formålet med samtalegrupperne er også at forbedre pårørendes livskvalitet ved at styrke deres mestringsevne, forebygge og minimere belastningsreaktioner, som stress og bekymringer, og hjælpe dem på vej til at finde strategier og løsninger, som er virksomme for dem selv og i relationen til deres nærtstående med demens.

I manualen er 3 forskellige samtalegrupper beskrevet:

Sorg-og krisegrupper har til formål at give deltagerne støtte til kriseløsning og personlig udvikling gennem en professionel samtaleterapimetode.

Pårørendegrupper har til formål at forebygge eller afhjælpe social isolation og ufrivillig ensomhed hos pårørende, udveksle erfaringer og opbygge sociale relationer med andre pårørende og modtage psykosocial støtte fra en fagperson og de andre gruppedeltagere.

Netværksgrupper har til formål at give pårørende mulighed for at indgå i sociale relationer og fællesskaber med ligestillede, deltage i fælles aktiviteter og sociale oplevelser.

Profil

Fagpersonerne, som leder en sorg- og krisegruppe, er typisk psykologer, præster eller andre fagpersoner, som har viden om demens og kompetencer til at kunne arbejde med samtaler med mennesker, der har svære psykiske belastninger.

Fagpersonerne, som leder en pårørendegruppe, har en specialistviden om demens og er typisk demenskoordinator, demenskonsulent, psykoterapeut eller psykolog. Det anbefales, at pårørendegrupper ledes af to fagpersoner, da pårørende kan have behov for trøst og for at trække sig væk fra gruppen for en stund, fx hvis de er meget berørte.

Netværksgrupper er af uformel karakter og er selvledende evt. med hjælp fra frivillige og med mulighed for at kontakte en fagperson.

I manualen *Samtalegrupper for pårørende – Mit liv som pårørende*, er ledelse af **pårørendegrupper** nærmere beskrevet. Kompetenceprofilen herunder beskriver derfor de kompetencer, fagpersoner skal have, for at lede en pårørendegruppe.

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Målgruppe

Målgruppen for **pårørendegrupper** er pårørende til mennesker med demens, der primært har behov for at mindske følelsen af ensomhed og opbygge sociale relationer ved at dele personlige erfaringer og problemer med ligesindede.

Faglige kompetencer

- Ved afholdelse af pårørendegrupper det vigtigt, at gruppelederen:
- Har demensfaglig viden og praksiserfaring inden for demensfeltet.
- Kender de metoder og teorier, der anvendes i samtalegruppen "Mit liv som pårørende"
- Viden og erfaring med gruppeledelse.
- Kan kommunikere med målgruppen på en forståelig og anerkendende måde.
- Mestrer aktiv lytning i gruppesamtaler.
- Har øje for gruppeprocessen og den enkelte deltager.
- Giver plads til følelser.
- Har øje for mestringsstrategier og ressourcer i gruppen.
- Introducerer og leder processen.
- Igangsætter, understøtter og leder gruppeprocessen på alle møder ud fra manualens vejledning.
- Kan tilpasse samtaleemnerne ved at ændre og prioritere tidsforbrug og valg af emner, hvis målgruppens sammensætning og behov gør det nødvendigt.
- Kan koordinere, strukturere, følge op og tage ansvar for praktiske opgaver i forbindelse med afholdelse af samtalegrupper.
- Har lokalkendskab og kender kommunens indsatser og hjælpemuligheder.

Personlige kompetencer

På samme måde som ovenfor, er det ved afholdelse af pårørendegruppen vigtigt, at gruppelederen:

- Engagerer sig og bruger tid på at øve og lære at anvende forskellige spørgeteknikker, så det fremmer samtalen.
- Har øje for egne blinde vinkler, der fx kan betyde at man fravælger samtalekort med et svært emne, ikke af hensyn til personen, men fordi man selv synes, at emnet er svært at tale om.
- Er kvalitetsorienteret og bevidst om, hvad man selv er god til, fx procesorienteret eller systematisk spørgeteknik.
- Har situationsfornemmelse, fx hvornår er det relevant at afrunde et emne?
- Har en åben, anerkendende og relationel tilgang til samarbejde og kommunikation med personen med demens og pårørende.
- Har indlevelsesevne og kan sætte sig ind i borgerens hverdagsliv.
- Kan håndtere deltagernes fortællinger og sygdomserfaringer og de stemninger, der skabes under samtalen.
- Er undersøgende og nysgerrig over for den enkeltes perspektiv på problemer og valg af løsninger
- Kan facilitere deltagerne til at finde egne veje til at mestre deres liv med demens ud fra eget rationale, behov og ønsker.

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

- Kan reflektere over egen rolle og kompetencer med henblik på at udvikle og forbedre sig.
- Bidrager til faglig sparring med kolleger til udvikling og forbedring af gruppelederrollen.

Senest opdateret: 18. september 2020