

# ER DU PÅRØRENDE TIL EN PARKINSONRAMT?



Er din ægtefælle, partner eller kæreste ramt af Parkinson?  
Oplever du de bekymringer, forandringer og udfordringer, sygdommen kan føre med sig – både for den, du holder af, og for dig selv?

Så er du velkommen i denne gratis samtalegruppe for pårørende til mennesker med Parkinson.



I gruppen møder du andre i lignende situationer, hvor der er plads til at dele tanker, erfaringer og følelser med mennesker, der forstår, hvordan livet som pårørende kan påvirke både hverdagen og én selv.

Læs mere og tilmeld dig her: <https://foma.nemtilmeld.dk/126>

## **Sådan gør vi**

To kompetente frivillige gruppeledere skaber rammerne for gruppen, hvor deltagernes egne erfaringer bringes i spil. Gruppen er ikke terapi eller undervisning, men bygger på erfaringsudveksling og samtaler mellem mennesker i samme livssituation.

## **Tillid og fortrolighed**

Du bliver en del af et trygt og fortroligt rum, hvor der er plads til at dele både sorg, frustrationer, bekymringer og glæder med andre, der forstår situationen. Fællesskabet med de andre deltagere kan være en støtte og hjælpe dig til bedre at håndtere hverdagens udfordringer som pårørende.

## **Temaerne i gruppen kan fx være:**

Sorg og bekymringer, dårlig samvittighed, egenomsorg, forandringer i parforholdet, følelsen af afmagt, ensomhed, balancen mellem egne behov og omsorg for den anden samt håb og livsglæde midt i en forandret hverdag.

## **Praktisk info**

Samtalegruppen mødes hver anden torsdag kl. 11-13 og forløber over 7 mødegange. Gruppen vil bestå af 4-8 deltagere. Alle involverede har tavshedspligt, og deltagelse er gratis.

Inden gruppen starter, inviteres du til en individuel forsamtale, hvor vi sammen afklarer, om gruppen vil være et godt tilbud for dig.

## **Tilmelding**

Online: <https://foma.nemtilmeld.dk/126/>

E-mail: [grupper@frivilligcenter-alleroed.dk](mailto:grupper@frivilligcenter-alleroed.dk)

Læs mere på: <https://frivilligcenter-alleroed.dk/>