

Åndehullet: Pårørendegruppe for demensramtes pårørende, Køge Kirke ved sognepræst Louise Dixen Østergaard.

Baggrund

I samarbejde med Køge Kommunes Demensteam har vi lavet en pårørendegruppe. Demensteamet har afholder selv pårørendegrupper, som har fokus på det praktiske ift. at være pårørende til en demensramt. Pårørendegruppen med præsten har fokus på den pårørende selv – hvad bær de på at følelser og tilstande. Pårørendegruppen foregår i et lokale på plejecenteret og går under navnet Åndehullet. Det er demensteamet der visiterer til den.

Under henvisning til at vide mere kan man kontakte sognepræst Louise Dixen Østergaard, Køge Kirke.

Tid og sted og praktik:

Plejecenterets lokale

4 gange årligt: 2 om foråret og 2 om efteråret.

Varighed: 1 ½ time

Annoncering: Demensteamet står for annoncering.

Æske med ti spørgsmål

Køreplan, metode og spørgsmål:

Køreplan:

Fremmøde i god tid (præst)

Indledning (præst)

Kort navnerunde

Samtalekort (Fælles)

Opsamling (Præst)

Oplæsning af Bibelvers om fx håb og følgeskab.

Tak for i dag.

Metode:

Præsten indleder med oplysningen om, at i den næste halvanden time skal vi ikke tale praktik, men om åndelig omsorg. Egen omsorg – hvordan vi som pårørende har det, og kan vi mennesker stå igennem alt? Det er vigtigt at sætte denne ramme, da de pårørende ofte har fokus på at tale om den demensramte og det praktiske der følger med. Men pårørendegruppens formål er at have fokus på den pårørende og ikke på den demensramte.

Vi sidder rundt om et bord med forplejning. Efter navnepræsentationen trækker en pårørende et samtalekort fra en indbydende æske. Den pårørende læser spg. op og besvare det, så godt vedkommende nu kan. Herefter spørg præsten ud i rummet hvad de andre hørte, og om det er noget de andre kan relatere til, selv har erfaringer med osv. (Spejling). Her må der gerne gives hjælpsomme råd. Fx hvis spg. er: Får du søvn nok. Der må de andre pårørende gerne dele deres metoder til at sove godt. Fx mindfulness, lyd af regn eller bøn.

Det er vigtigt at præsten styrer gruppen og bryder ind, hvis de pårørende ender med at tale om praktik. Her skal man kærligt fører dem tilbage på sporet igen.

Til sidst en kort opsamling. Og Jeg afslutter med at læse et par bibelvers op om håb og følgeskab.

Eksempler på spørgsmål til æsken:

Skal vi kunne bære alt som pårørende?

Hvornår gjorder du sidst noget godt for dig selv? Hvad gjorder du?

Skal man altid være stærk?

Hvordan går det med at sove?

Oplever du tavshed omkring dig? Fx fra familie, venner og kollegaer.

Har du et håb for fremtiden?

Føler du dig utilstrækkelig og magtesløs?

Hvor går grænsen for hvor langt man kan følge et andet menneske?

Tror du den demensramte er alene, når du ikke er der?

Tror du den demensramte er helt alene i sygdommen?

Hvem udover dig tilkendegiver den demensramte værdi?