



# Pårørendegruppe for pårørende til mennesker med demens

---



**GLOSTRUP**  
K O M M U N E

### **Pårørendegruppe**

At være pårørende til en person med demens kan være fyldt med udfordringer, følelser og spørgsmål. Mange pårørende oplever, at det er en stor hjælp at dele tanker og erfaringer med andre i samme situation. Derfor tilbyder Glostrup Kommune en pårørendegruppe for dig, der står nær en person med demens. Med denne pårørendegruppe er hensigten at give dig redskaber, viden og fællesskab til at håndtere de udfordringer, du møder som pårørende.

### **Hvad er en pårørendegruppe?**

En pårørendegruppe er et trygt og fortroligt rum, hvor du kan mødes med andre, der forstår, hvad du går igennem. Gruppen ledes af en erfaren demensrådgiver, som kan hjælpe med at strukturere samtalerne og give relevant viden om demens.

### **Hvad kan du få ud af at deltage?**

- **Erfaringer fra andre:** Hør, hvordan andre håndterer hverdagens udfordringer og få inspiration til din egen situation.
- **Støtte og fællesskab:** Få mulighed for at dele dine tanker og følelser i et trygt forum, hvor der er mulighed for at danne netværk og nye fællesskaber.
- **Viden og råd:** Lær mere om, hvad demens er, og hvordan du bedst kan støtte din nære – og samtidig passe på dig selv.

### **Hvem kan deltage?**

Gruppen er åben for alle pårørende til personer med demens, uanset om det er en ægtefælle, forælder, søskende eller en anden nær relation. Der er ingen krav om, at din nære modtager en bestemt form for pleje eller behandling. Det er dog et krav, at personen med demens bor i eget hjem og ikke i plejebolig.

## Praktiske oplysninger

- **Tid og sted:** Gruppen mødes ca. 2 timer 1 gang om måneden.  
Gruppen mødes på Dommervangen 4 i mødelokalet "kantinen", 2600 Glostrup. (Vent ved indgangen, så bliver du hentet)

Følgende datoer er der pårørendegruppe i 2025 og 2026:

Torsdag den 14. august 2025 kl. 13.00-14.30

Torsdag den 11. september 2025 kl. 13.00-14.30

Torsdag den 9. oktober 2025 kl. 13.00-14.30

Torsdag den 13. november 2025 kl. 13.00-14.30

Torsdag den 11. december 2025 kl. 13.00-14.30

Torsdag den 8. januar 2026 kl. 13.00-14.30

Torsdag den 12. februar 2026 kl. 13.00-14.30

Torsdag den 12. marts 2026 kl. 13.00-14.30

Torsdag den 9. april 2026 kl. 13.00-14.30

Torsdag den 14. maj 2026 kl. 13.00-14.30

Torsdag den 11. juni 2026 kl. 13.00-14.30

- **Pris og praktisk:** Det er gratis at deltage. Du skal selv sørge for transport.
- **Tilmelding:** Kontakt demenskonsulent Maria Bøttcher på 9116 5616 eller på e-mail [maria.bottcher@glostrup.dk](mailto:maria.bottcher@glostrup.dk) for at høre mere og tilmelde dig.

### **Andre muligheder for vejledning /rådgivning**

#### **Demenslinjen, Alzheimerforeningens telefonrådgivning**

Tlf. 5850 5850 alle hverdage kl. 9-15, dog torsdag kl. 9-18.

#### **Ældre Sagen Rådgivning om Demens**

Tlf. 8030 1527 mandag-tirsdag-onsdag-fredag kl. 10-14

### **Netadresser**

[www.glostrup.dk](http://www.glostrup.dk)

[www.alzheimer.dk](http://www.alzheimer.dk)

[www.videnscenterfordemens.dk](http://www.videnscenterfordemens.dk)

[www.demenslinien.dk](http://www.demenslinien.dk)

[www.glostrup.dk/borger/sundhed-aeldre-og-socialpsykiatri/sundhed-og-sygdom/demens](http://www.glostrup.dk/borger/sundhed-aeldre-og-socialpsykiatri/sundhed-og-sygdom/demens)

[www.glostrup.dk/demenscafe](http://www.glostrup.dk/demenscafe)

[www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)

[www.tinglysning.dk](http://www.tinglysning.dk)

[www.familieretshuset.dk](http://www.familieretshuset.dk)

[www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/helbred/demens](http://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/helbred/demens)