

Etablering av samtalegrupper for personer med demens

Rekruttering

Det er viktig at deltakerne har en klar erkjennelse av sin situasjon og åpenhet og interesse for å dele erfaringer og tanker. Rekruttering til slike grupper kan være tidkrevende. Behovet for samtalegruppen vil som regel først bli tydelig for deltakerne når de har opplevd lettelsen over å møte andre som er i en lignende situasjon. Da vil de fleste oppleve å få sterke bånd til en slik gruppe. Det ideelle vil være om hukommelsesklinikker og andre utredningsinstanser, kommuner og frivillige organisasjoner er informert om eksisterende grupper og kan formidle kontakt til hverandres grupper.

Faste deltakere og varige grupper

Det er ønskelig med faste deltakere og grupper som varer over tid. Deltakerne knytter seg gjerne sterkt til gruppen, og bør få mulighet til å ta del så lenge de har glede av det. Nye deltakere bør tilbys plass når noen har sluttet i gruppen. Det er viktig at det ikke er flere deltakere enn at alle får komme til orde og at det er lett å ha kontakt med hverandre. Et passende antall kan være fra omkring fire til seks. Ettersom det er vanlig at ikke alle kommer på hvert møte, kan det likevel være riktig å ha syv - åtte deltakere på listen. Hyppighet på møtene kan være for eksempel annenhver uke. Det viktigste er at det er fast møtedag og regelmessighet.

Gruppelederrollen

Gruppelederrollen er i prinsippet den samme som beskrevet under *Samtalegrupper for pårørende*. Det er viktig at deltakerne får dele tanker og følelser med hverandre og sammen med gruppelederne forsøker å finne best mulige strategier for mestring og livsglede. Det vil gjerne være en betydelig lettelse for deltakere å få gi uttrykk for frustrasjoner over problemer med hukommelsen, orienteringsevne, mestring av daglige gjøremål og sosial omgang med familie og venner. Samtalegruppen er et sted hvor man virkelig blir forstått.

Over tid kan en samtalegruppe for personer med demens endre seg fra å være en gruppe med fokus på problemløsning, mestring og forebygging av videre sykdomsutvikling, til å bli mer lik en støttegruppe der deltakerne opplever fellesskap og gir hverandre mot. Gruppelederrollen vil da endres. En gruppeleder sa det slik: *Nå er det viktigste målet at deltakerne skal dra fra gruppen med bedre humør og mer mot enn de hadde da de kom*. Deltakerne i en gruppe er ikke på samme stadium når det gjelder sykdomsutvikling og mental kapasitet, men erfaringer har vist at de som regel er svært tolerante og tålmodige med hverandre.

Gruppeledere må regne med en del arbeid når det gjelder å minne deltakerne om møtedag, hjelpe enkelte deltakere til å finne frem, hjelpe til med å ringe etter taxi og liknende.

Normer og struktur

Trygghet og åpenhet er like viktig som i grupper for pårørende, men strukturen på møtene bør være noe enklere. Det kan være nok å ta en runde der alle etter tur blir oppfordret til å snakke om hva som har skjedd siden sist, og hva de er opptatt av. Underveis i denne runden vil det gjerne dukke opp felles opplevelser og problemstillinger som det er hensiktsmessig å dele der og da. I noen grupper går det fint å fylle 1 ½ time med samtale. Andre grupper bruker noe tid på alternative samværsformer, som å synge sammen, eller gå tur.