

MTÜ Elu Dementsusega ja Dementsuse Kompetentsikeskus korraldavad tugigruppe dementsusega inimeste lähedastele.

Kui su pereliikmel esinevad mäluhäired või dementsus-sündroom ja vajad tuge selle olukorraga hakkama saamisel, siis oled tugigruppi oodatud.

Samuti on oodatud omastehooldajad, kelle lähedasi enam meie seas ei ole. Teie panus oma kogemuste jagamisel on hindamatu väärtusega.

Võta julgelt ühendust!

Rohkem infot leiab kodulehelt: eludementsusega.ee või Facebookist: [eludementsusega](https://www.facebook.com/eludementsusega).

Kui sind vaevab mõni dementsusteemaline mure või probleem ja soovid jääda anonüümseks, siis helista dementsuse info- ja usaldusliinile

644 6440

E, T, N, R kell 12.00–16.00
K kell 16.00–20.00

või saada e-kiri
info@eludementsusega.ee



Tugigrupid dementsusega inimese lähedastele

www.eludementsusega.ee
Facebook: [eludementsusega](https://www.facebook.com/eludementsusega)
info@eludementsusega.ee

Info- ja usaldusliin 644 6440
E, T, N, R 12–16 ja K 16–20

Tugigrupis osaleja meelespea:

1. Pean kinni konfidentsiaalsusest ja eetikast (grupis räägitu jääb ainult gruppis).
2. Panustan usaldusliku ja avatud õhkkonna loomisesse.
3. Kõik saavad räägitud, kõik saavad kuulatud.
4. Nii palju kui on inimesi, nii palju on erinevaid kogemusi. Kuulan kritiseerimata.
5. Abistan ja toetan teisi läbi oma kogemuste jagamise.
6. Kuulan rääkijat teda katkestamata.
7. Mul on võimalus rääkida ja õigus vaikida.
8. Tunded on lubatud, pisarad on lubatud, naer läbi pisarate on oodatud.
9. Keskendun positiivsetele, energiat andvatele hetkele, mis annavad meile elujõudu.
10. Grupijuht toetab grupiliikmeid ja liikmed eestvedajat.

Virtuaalsed tugigrupid

Kui su kodukoha lähedal ei ole tugigruppi või sul ei ole võimalik kohale tulla, siis pakume võimalust osaleda virtuaalses tugigrupis. Virtuaalses tugigrupis osalemiseks peab olema võimalus kasutada arvutit ja internetiühendust.

Kõikides tugigruppides osalemine on tasuta!

Tugigrupp, kus osaled, asub:

Tugigrupi juht on:

Temaga saab ühendust:

Järgmine tugigrupp toimub:

Märkmed:

Oled tugigruppi oodatud!

Tugigruppe organiseerivad ja juhivad peamiselt MTÜ Elu Dementsusega vabatahtlikud.