

НП Жизнь с деменцией и Компетентный Центр Деменции организуют группы поддержки для близких людей с деменцией.

Если у члена вашей семьи есть проблемы с памятью или синдром деменции, и вы нуждаетесь в поддержке в решении данной ситуации, ждем вас на встречах групп поддержки.

Мы также приглашаем и тех людей, у которых был опыт ухода за больными с деменцией, но чьих близких уже нет с нами. Такой приобретенный опыт очень ценен, и мы будем благодарны, если они захотят им поделиться.

Вы можете смело обращаться к нам и присоединяться к нашим встречам!

Дополнительную информацию можно найти на интернет-сайте: eludementsusega.ee/ru/ или на странице Facebook: [eludementsusega](https://www.facebook.com/eludementsusega).

Если у вас возникли проблемы, связанные с темой деменции, и вы хотите остаться анонимным при их обсуждении, позвоните на инфолинию и телефон доверия по номеру

644 6440

**Пн, Вт, Чт, Птн с 12:00 до 16:00;
Ср с 16:00 до 20:00**

**или отправьте нам письмо на адрес электронной почты:
info@eludementsusega.ee.**



Группы поддержки людей, ухаживающих за близкими с деменцией

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

Инфотелефон **644 6440**
Пн, Вт, Чт, Птн 12:00–16:00
Ср 16:00–20:00

Памятка для участника группы поддержки:

1. Я придерживаюсь правилам конфиденциальности и этики (все сказанное в группе остается только внутри группы)
2. Я вношу свой вклад в создание доверительной и открытой атмосферы.
3. Все могут высказаться. Все будут выслушаны.
4. Сколько людей, столько и разных историй из жизни. Я слушаю их, не осуждая.
5. Я поддерживаю и помогаю другим тем, что делюсь своим опытом.
6. Я слушаю выступающего, не прерывая его.
7. У меня есть возможность говорить и право молчать.
8. Проявления чувств разрешены, разрешены и слезы и смех сквозь слезы.
9. Я сосредотачиваюсь на позитивных сторонах, на моментах, дающих нам энергию.
10. Ведущий группы поддерживает участников группы, а они, в свою очередь, ведущего.

Виртуальные группы поддержки

Если рядом с вашим местом проживания не проводятся группы поддержки или вы не можете принять в них участие, мы предлагаем возможность принять участие в виртуальной группе поддержки. Для участия в виртуальной группе поддержки у вас должна быть возможность использовать компьютер, подключенный к Интернету.

Участие во всех видах групп поддержки является бесплатным!

Группа поддержки, в которой вы участвуете, проводится в:

Ведущий группы поддержки:

Контакты ведущего группы поддержки:

Следующая группа поддержки состоится:

Заметки:

Добро пожаловать в группу поддержки!

Группы поддержки организованы и ведутся в основном волонтерами НП Жизнь с деменцией.