

Korraldame tugigruppe üle Eesti nii kohapeal kui ka virtuaalselt

Kui sinu lähedasel esinevad kerged mäluhäired või dementsussündroom on juba kaugemale arenenud ning tunned, et vajad toetust, nõu, uusi ideid või soovid lihtsalt jagada oma kogemust, siis tule kindlasti tugigruppi!

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

Virtuaalne tugigrupp võimaldab osa võtta kõigil inimestel üle Eesti, keda see teema puudutab!

Selleks, et virtuaalses tugigrupis osaleda, peab olema võimalus kasutada arvutit ning toimiv internetiühendus.

Viimastel aastatel on Eestis elavate erinevate rahvuste arv suurenenud, seetõttu korraldame ka vene- ja inglisekeelseid virtuaalseid tugigruppe.

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

644 6440

E, T, K, N, R kell 09:00–16:00

või saada e-kiri info@dementsus.ee



**Dementsuse
Kompetentsikeskus**

Tugigrupid dementsusega inimese lähedastele

www.dementsus.ee
FB: dementsusekompetentsikeskus
info@dementsus.ee

Info- ja usaldusliin 6446440
E, T, K, N, R 09:00–16:00

Tugigrupis osaleja meelespea:

1. Pean kinni konfidentsiaalsusest ja eetikast (grupis räägitu jääb ainult gruppi).
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 hetketele, mis annavad meile elujõudu.
10. Grupijuht toetab grupiliikmeid ja liikmed eestvedajat.

Oled tugigruppi oodatud!

Tugigrupp, kus osaled, asub:

Tugigrupi juht on:

Temaga saab ühendust:

Järgmine tugigrupp toimub:

Tugigruppide toimumise aja ja koha leiad
kodulehelt: www.dementsus.ee või Facebookist:
dementsusekompetentsikeskus.