



## Välkommen till samtalsgrupp

– för dig som stöttar eller vårdar din partner i hemmet

Är du över 65 år och stöttar eller vårdar din partner i ert gemensamma hem? Vill du dela den erfarenheten med andra?

Genom filmer och samtal närmar vi oss frågor som kan vara svåra att prata med andra om. Det samtalen kommer att handla om är förändringen från att vara jämbördiga partners till att leva med en partner med omsorgsbehov. Om kärlek, sorg, frustation. Hur ska det bli i framtiden? Hur ska jag orka?

Som deltagare får du en möjlighet att prata med andra i liknande situation, får tillfälle att lyfta det som är tungt, får skratta tillsammans samt får stöd och verktyg att hantera din vardagssituation.

Gruppen möts vid åtta tillfällen.

Datum: XX

Klockslag: XX

Plats: XX

(eller: Mötena kommer genomföras digitalt via webplatsformen Teams så du behöver tillgång till dator, surfplatta eller smartphone. Vi hjälper dig gärna att komma igång med tekniken.)

Begränsat antal deltagare.

Kontaktperson och anmälan: XX

### Tema för de olika träffarna

- 1 Vi lär känna varandra.
- 2 Oxytocin och beröring – Hur kan det hjälpa mig i min relation?
- 3 Förändringen – Om förändringen från att vara partners till att leva med en partner med omsorgsbehov
- 4 Flytten – Om frågan kring särskilt boende
- 5 Risker – Våld, övergrepp och kränkningar
- 6 Oprat – De vuxna barnen, vännerna och ensamhet
- 7 Oprat – Döden och hur livet blev.
- 8 Avslutande träff, gruppen väljer ämne

### Välkommen!

Vänliga hälsningar

Filmerna och samtalsunderlaget är framtaget av Bräcke diakoni i det Arvsfondsfinansierade projektet "I nöd och lust", och tillsammans med anhöriga.