

Manual

Tiden efter diagnosen

**Samtalegruppe for personer med
let til moderat demens**



VÆRKTØJSKASSEN

- støtte til et liv med demens

Tiden efter diagnosen

Samtalegruppe for personer med let til moderat demens

Værktøjskasse til rådgivning, undervisning og støtte af personer med demens og pårørende
Initiativ 11 i National Demenshandlingsplan 2025

© Nationalt Videnscenter for Demens 2019
Revideret udgave 2024

Redaktion: Nationalt Videnscenter for Demens
Principdesign: Lea Rathnov/Hofdamerne

www.videnscenterfordemens.dk/vaerktoejskassen

Indholdsfortegnelse

Samtalegruppe – tiden efter diagnosen	4
Samtalegruppens formål og mål	4
Samtalegruppens målgruppe	5
Opbygning, varighed og indhold	5
Tilgang	6
Gruppelederens rolle og kompetencer	7
Rammer	8
Materialer	8
Første mødegang i samtalegruppen	11
Forslag til temaer for de næste mødegange	13
Sidste mødegang i samtalegruppen	23
Referencer	24

Værktøjskassen – støtte til et liv med demens udspringer af initiativ 11 i National Demenshandlingsplan 2025, hvor Nationalt Videnscenter for Demens har fået til opgave af Sundheds- og Ældreministeriet at udvikle og udbrede nationale værktøjer til samtale, patient- og pårørendekurser og samtalegrupper om livet med demens. Værktøjskassen, der er udviklet i samarbejde med mennesker med demens, pårørende og fageksperter, er blevet afprøvet og implementeret i en række kommuner og enkelte hukommelsesklinikker.

Samtalegruppe – tiden efter diagnosen

Dette er manualen for *Samtalegrupper for personer med demens med let til moderat demens*, som er en del af konceptet *Værktøjskassen – støtte til et liv med demens*.

Samtalegruppen består af en systematisk og struktureret mødeform for mennesker med let til moderat demens, der inden for det seneste år har fået stillet en demensdiagnose. Baggrunden er, at mennesker med demens udtaler sig positivt om behovet for rådgivning og støtte og betoner, at de også har behov for at møde ligestillede.

I manualen introduceres du først til samtalegruppens formål, målgruppe, metode, rammer og materialer. Dernæst følger forslag til en række emner, som kan være relevante i et samtalegruppeforløb.

Manualen henvender sig både til den erfarne underviser, der søger inspiration til sin undervisning, og til den uerfarne underviser, som med fordel kan læse mere om målgruppen og om rollen som underviser på Værktøjskassens hjemmeside.

Værktøjskassens materialer til samtalegruppen for mennesker med demens kan downloades gratis på Værktøjskassens hjemmeside, hvor de løbende vil blive opdateret.

Samtalegruppens formål og mål

Formålet med samtalegruppen er at styrke deltagerens mestring af livet med demens og at styrke deres selvværd og livskvalitet ved give dem mulighed for at indgå i et fællesskab, hvor de kan dele tanker og svære følelser med andre i samme situation, udveksle viden og erfaringer og støtte hinanden. Derudover er formålet at give deltagerne håb og mod til at leve et godt liv med demens.

Målet med samtalegruppen er, at deltagerne får:

- » mulighed for at føle sig hørt og forstået i et trygt, inkluderende og anerkendende miljø
- » mulighed for at skabe relationer og føle fællesskab og samhørighed med de andre deltagere
- » mulighed for at udveksle erfaringer om mestring af livet med demens nu og i fremtiden
- » støtte til at håndtere de svære følelser og bekymringer, der ofte følger efter en demensdiagnose
- » støtte til at håndtere reaktioner fra familie og omgivelser.

Samtalegruppens målgruppe

Samtalegruppens målgruppe er mennesker med let til moderat demens, der inden for det seneste år har fået stillet en demensdiagnose.

Samtalegruppen henvender sig til mennesker med demens, der ønsker at udveksle erfaringer om:

- » hvad de selv kan gøre for at skabe en meningsfuld dagligdag
- » hvordan de kan afhjælpe de udfordringer, sygdommen medfører
- » hvordan de kan planlægge fremtiden
- » de svære følelser, der ofte følger med sygdommen.

Samtalegruppen kan rumme deltagere med forskellig baggrund, diagnose og alder. Erfaring fra praksis viser, at deltagerne skal være på samme sygdomsstadie, fordi de problematikker, man typisk oplever i sygdomsforløbet, ofte vil minde om hinanden. Derfor vil deltagerne nemmere kunne spejle sig i hinanden og dele genkendelige udfordringer fra hverdagen. Det er også vigtigt, at deltagerne er motiveret for at indgå i et fællesskab, hvor de kan dele tanker og erfaringer og støtte hinanden.

Forventningsafstemning

Det er gruppelederne, som vurderer, om personen med demens passer ind i gruppen. Inden gruppen starter, anbefaler vi at afholde forventningssamtale med hver deltager og gerne sammen med en pårørende.

Formålet med forventningssamtalen er:

- » at informere om formålet med samtalegruppen
- » at introducere dig som gruppeleder
- » at afklare og vurdere:
 - » ønsker og behov for viden i forbindelse med gruppen
 - » parathed til at deltage i gruppesamtaler, herunder sygdomsindsigt
 - » nødvendige hensyn/kompenserende tiltag, fx problemer med sprog, genkendelse, korttidshukommelse og behov for støtte til overholdelse af aftaler, transport mv.
- » at informere om og indhente samtykke til, at der bliver taget fotos undervejs for at understøtte genkaldelse af mødernes indhold.

Opbygning, varighed og indhold

Samtalegruppen mødes en gang om ugen i ca. to timer. Erfaring fra praksis viser, at 8-15 mødegange, dvs. et forløb svarende til to til fire måneder, er passende.

Vi anbefaler, at gruppen består af seks til otte deltagere af hensyn til gruppedynamikken og opbygning af tryghed og åbenhed over for hinanden. At samme årsag frarådes løbende optag i gruppen.

Samtalegruppen kan tage forskellige temaer op for hver gang. Nogle kan være forberedt af gruppelederen, og andre kan planlægges ud fra gruppens ønsker. Fælles er, at mødegangene er opbygget efter samme struktur, da det skaber genkendelighed og forudsigelighed og dermed giver deltagerne større overskud til at indgå i samtalerne.

Strukturen for hver mødegang er:

Indledning (ca. 20 min.)

Velkomst med en runde siden sidst – hvordan er humøret i dag, sang og præsentation af program og tema.

Dagens tema (ca. 60-80 min.)

Se forslag til temaer og emner på de følgende sider. Små pauser lægges ind undervejs.

Afrunding (ca. 20 min.)

Opsamling på dagens emne – hvad tager deltagerne med sig, hvordan har det været at deltage, deling af en positiv historie, forslag til kommende temaer og præsentation af næste mødegangs tema.

På Værktøjskassens hjemmeside kan du gratis downloade materiale til samtalegrupperne.

Tilgang

Samtaleforløbet bygger på en personcentret og sundhedspædagogisk tilgang båret af anerkendelse, empowerment, medinddragelse og kompenserende kommunikationsformer.

Anerkendelse handler om at blive set, hørt, forstået og accepteret, som den man er, og at den enkelte deltager gennem samtalen får mulighed for at forstå sine egne reaktioner og udvikle sig selv. En anerkendende tilgang har fokus på deltagerens ressourcer fremfor svagheder og på muligheder fremfor begrænsninger. En anerkendende gruppeleder er åben, ærlig og nysgerrig og søger at fremme dialogen.

Anerkendelse handler også om at give plads til svære følelser og at blive rummet af de andre. Som gruppeleder skal du kunne give jeg-støtte til at rumme svære følelser – det omfatter fx brugen af beroligende udtryk, fx ”Jeg vil gerne hjælpe”, og aktiv lytning, fx ”Du føler, at det er uretfærdigt?” eller ”Jeg kan se, at du er ked af det”.

Empowerment handler om at udtrykke og understøtte håbet om ’et godt liv’ og at støtte selvstændige beslutninger og handlinger, der fører til et aktivt og meningsfuldt liv, man selv har indflydelse på. Det betyder, at gruppelederen viser interesse for deltagerens levede liv, relationer, interesser, erfaringer og værdier og hjælper dem med at afklare og visualisere ønsker til fremtiden.

Medinddragelse betyder, at deltagerne bliver hørt og respekteret og har mulighed for indflydelse på beslutninger i gruppen. Medinddragelse er betinget af, at der er skabt tryghed i de indbyrdes relationer, at der inviteres til anerkendende dialog og sættes en tydelig ramme

for udveksling af synspunkter og deltagelse i beslutninger. At være medinddragende vil fx sige, at du som gruppeleder opfordrer deltagerne til at beslutte, hvilke emner der skal tales om, at du har for øje, at alle bliver hørt, og at du evaluerer hvert møde, så indhold og struktur løbende kan justeres efter ønsker og behov.

Kommunikationsformer, der kompenserer for kognitive funktionstab hos mennesker med let til moderat demens, indebærer fx, at du skriver vigtig information på flipover-tavle eller notepapir, fx dagens program, gode råd og stikord om dagens emne. Det er også vigtigt at afsætte god tid til emnet og gentage eller opsummere, hvad der er blevet sagt.

Du kan læse mere om den pædagogiske tilgang på Værktøjskassens hjemmeside.

Gruppelederens rolle og kompetencer

Vi anbefaler at gennemføre samtalegruppen med to gruppeledere, og at I fordeler rollerne som gruppefacilitator og tovholder imellem jer.

Som gruppefacilitator skal du:

- » have øje for gruppeprocessen og den enkelte deltager
- » give plads til svære følelser
- » have øje for mestringsstrategier og ressourcer i gruppen
- » være mødeleder og præsentere dagens program
- » facilitere processen i forbindelse med aftalte 'grupperegler'
- » igangsætte og understøtte gruppeprocessen i samarbejde med tovholderen.

Som tovholder skal du:

- » sørge for, at deltagere og pårørende får pjece om samtalegruppens formål og mødedage
- » afholde forventningssamtaler med mulige deltagere
- » tage imod tilmeldinger
- » samle og udlevere eventuelle informationsmaterialer til deltagerne
- » sørge for praktiske forhold vedrørende møderne
- » samle op på de drøftede emner
- » medvirke til at evaluere samtaleforløbet, fx ved at igangsætte dialog med deltagerne om deres udbytte af møderne.

Du finder tjek- og fremmødelister samt kompetenceprofiler for gruppeledere på Værktøjskassens hjemmeside.

Det er en professionel opgave at lede en samtalegruppe, da det kræver særlige kompetencer at facilitere samtaler om svære følelser og problemstillinger. Vi anbefaler derfor at bruge logbog efter hver mødegang til opsamling af erfaring og evaluering af dagens møde.

Du finder logbøger på Værktøjskassens hjemmeside.

Vi anbefaler også, at gruppelederen får regelmæssig supervision, hvor emnerne fx er:

- » at rumme deltagernes svære følelser
- » at forstå deltagernes reaktioner
- » rollen som gruppeleder.

Supervisoren kan være en psykolog, psykoterapeut eller anden fagperson med supervisionserfaring.

Rammer

Lokalerne skal være egnet til ca. 10 personer. Det skal være muligt at tale uforstyrret, dvs. uden telefoner eller andre apparater, der ringer. Sæt et skilt på døren med besked om ikke at forstyrre. Der skal der være et bord med plads til alle, så man kan se hinanden.

Det er en fordel, hvis der er en sofagrube og lænestole i lokalet. Her kan deltagerne hvile sig i pauserne, og dele af mødet kan foregå i sofaen frem for ved gruppebordet, hvis der er behov for at skabe mere tryghed og en afslappet atmosfære.

Store glaspartier, vinduer til andre lokaler eller en befærdet vej skal kunne dækkes eller helt undgås. Undervejs i gruppesamtalen kan der være deltagere, som bliver kede af det og græder, og derfor skal man kunne tilbyde en vis beskyttelse fra andres blikke.

Der serveres forplejning i pausen, fx kaffe/te eller vand/sodavand/saft og evt. frugt.

Der skal være flipover-tavle, adgang til internet og filmfremvisning.

Medbring sanghæfter eller -bøger til alle deltagere, hvis de gerne vil synge. Sørg for, at der er mulighed for at afspille musik, hvis de ønsker at lytte til musik ved mødets start og afslutning.

Hvis der er givet samtykke, kan der tages fotos undervejs for at understøtte deltagernes hukommelse, genkaldelse af samtaleemner mv.

Du kan finde tjekliste til den praktiske planlægning på Værktøjskassens hjemmeside.

Materialer

Fotos, samtalekort og film er med til at facilitere samtalen og kan give struktur på samtaleemnet, fremme associationer og lægge op til refleksion og dialog. Materialer til brug i samtalegruppen kan du finde gratis på Værktøjskassens hjemmeside eller købe i vores webshop. Som gruppeleder vælger du selv, om du vil bruge eller supplere med dine egne materialer.

Værktøjskassens film

Filmene *Mit liv med demens* og *Et aktivt liv med demens* kan bruges til at igangsætte samtaler om mestring af hverdagslivet med demens.

Samtalehjulet – version demens og hjælpekort

Samtalegruppens møder kan struktureres ved hjælp af Værktøjskassens samtaleværktøj *Samtalehjulet – version demens*. Samtalehjulet viser i forenklet form de vigtigste temaer i forhold til hele personens livssituation og sygdom. Der er hjælpekort med fotos til de forskellige temaer. Du kan læse om *Samtalehjulet – version demens* og hjælpekortene på Værktøjskassens hjemmeside.

Hæfte: Min bog om hverdagen med demens

Hæftet er tænkt som en hjælp til at huske temaer, der er blevet talt om i samtalegruppen. Teksten i hæftet gentager og opsummerer den vigtigste viden om udvalgte temaer og giver mulighed for at skrive egne notater og via små opgaver/spørgsmål at reflektere over indholdet. Hæftet kan efterfølgende bruges af deltagerne sammen med deres pårørende som udgangspunkt for samtaler om sygdommen og de forandringer den medfører.

Hæfte: Når hukommelsen svigter

Hæftet indeholder gode råd og strategier til at understøtte hukommelsen og kommunikationen i dagligdagen. Der er konkrete redskaber og praktiske tips til, hvordan man kan overskue og planlægge hverdagen, når man har en demenssygdom.

Hæfte: Sikkerhed og tryghed i hverdagen

Når man får en demenssygdom, kan trygheden blive udfordret på grund af de forandringer, sygdommen medfører, og de tanker, man måske gør sig om sygdommen. Hæftet kan danne ramme for samtale om deltagerens muligheder for en tryk og sikker hverdag.

Hæfte: Seksualitet og samliv

Seksualitet og samliv kan blive udfordret på grund af de forandringer, demenssygdommen medfører, og de tanker, man måske gør sig om sygdommen. Hæftet kan være med til at igangsætte samtaler om emnet i gruppen.

Samtalekort

Samtalekortene kan bruges til at igangsætte samtaler om udvalgte emner. Gruppelederen kan trække et kort og læse citatet op som inspiration. Citaterne er åbne og ærlige om udfordringer, og du skal derfor gøre dig klart, om der er tilstrækkelig tryghed i gruppen til at bruge alle kortene, eller om du skal sortere i dem. Deltagerne kan også skiftes til at trække et kort, læse det højt og kommentere ud fra egne erfaringer, hvilket kan give inspiration til dialogen i gruppen.

Der er udviklet samtalekort inden for emnerne:

Emne	Udsagn
<p>Oplevelsen af og reaktioner på at få stillet diagnosen</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Det var en lettelse at få klar besked. » Jeg oplever usikkerhed og frygt for fremtiden. » Jeg føler mig til besvær for mine omgivelser. » Jeg er frustreret over, at jeg har mistet opgaver og ansvar, jeg ellers altid har haft. » Jeg bliver ked af det eller vred på dem, der ikke forstår mig. » Nu ved jeg, at det er en sygdom, der er årsagen til, at jeg glemmer. » Jeg er stadig mig selv på trods af sygdommen. » Jeg vil helst ikke tale om, at jeg har problemer med min hukommelse, selvom lægen siger, at jeg har en demenssygdom. » Jeg oplevede i starten, at mit liv blev meningsløst, og at jeg ikke havde lyst til at leve mere. » Jeg bruger humor til at klare svære situationer, der opstår i hverdagen, når vi taler om min sygdom. » Jeg har fået et tættere forhold til min familie, efter at vi fik klar besked. » Jeg var mere irriteret og nærtagende end tidligere. » Jeg følte mig mere forvirret eller urolig i den første tid. » Jeg mistede appetitten og sov uroligt i den første tid.
<p>Fordele og ulemper ved åbenhed</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Åbenhed over for omverdenen er helt afgørende for, at jeg kan komme til at trives med min demenssygdom. » Der er fortsat tabu i samfundet om sygdommen, derfor tør jeg ikke være åben om sygdommen. » Hvis jeg fortæller om min sygdom, begynder andre at tvivle på, om det, jeg siger, er rigtigt, og de vil tale hen over hovedet på mig. » Jeg er bange for, at andre skal tænke, at jeg er halvtosset, hvis jeg fortæller, hvad jeg fejler. » Jeg kan jo ikke gøre for, at jeg har fået demens. Men det kan ikke ses på mig, at jeg er syg, så derfor fortæller jeg selv, at jeg har demens, når jeg møder andre. » Jeg har ingen problemer med åbent at fortælle andre, at jeg har demens. » Diagnosen var en svær besked, så jeg skal lige sunde mig, inden jeg er klar til at fortælle andre om sygdommen. » Diagnosen er en svær besked, så jeg vælger, hvem jeg fortæller det til, og hvor meget jeg siger. Det afhænger af, hvilken betydning personen har for mig. » Vi valgte at skrive en mail til familie og venner, så de alle fik den samme besked om diagnosen. Det var en befrielse, at jeg ikke mere behøvede at skjule, hvordan jeg havde det.
<p>Seksualitet og samliv</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Jeg har mistet spontanitet og initiativ. Jeg har stadig lyst til kys, knus og kram. Jeg kan bare ikke selv være den udfarende. » Jeg har fået sværere ved at huske de signaler, der lægger op til intimitet og sex. Det skal helst være tydeligt, hvornår der er lagt op til kærlighed. » Hvad gør jeg, når min kone ikke mere har lyst til mig? » Vi er blevet tættere knyttet til hinanden. » Efter at jeg har fået diagnosen, er det som om, vi er meget mere kærlige over for hinanden. Vi kysser og krammer mere, end vi gjorde tidligere. » Jeg savner hendes varme ved siden af mig i sengen. » Jeg kan mærke en masse uro i kroppen. Jeg ved ikke helt hvorfor, og jeg ved heller ikke, hvad jeg skal bede min kone om, for at få uroen til at gå væk.

Første mødegang i samtalegruppen

Til første mødegang er det vigtigste at:

- » etablere tryghed i gruppen
- » lære hinanden at kende
- » afstemme forventninger til gruppeforløbet
- » blive enige om grupperegler.

Som gruppeleder skal du gøre opmærksom på, at der er tavshedspligt i gruppen. Der er taleret, men ikke talepligt, og alles problemer er vigtige. Det kan skrives ind i de fælles grupperegler. Derudover er det vigtigt at italesætte dit ansvar for, at samtalerne foregår på en god måde, og at du derfor fra tid til anden vil hjælpe med at lede samtalen tilbage på sporet eller bede om, at der skiftes tur, så alle får mulighed for at tale.

En god øvelse til opstarten, som løsner stemningen op og fremmer deltageres mulighed for at lære hinanden at kende, er fx øvelsen "Hvem er jeg". Fotos af forskellige aktiviteter, lokaliteter og situationer printes og lægges på bordet. Deltagerne vælger ét billede hver, som de synes passer godt til dem. Bagefter fortæller de på skift, hvorfor de har valgt netop det billede. Gruppeleder, tovholder og de andre deltagere kan spørge ind til fortællingen.

Der er gode erfaringer med at invitere pårørende med til den første mødegang i gruppen, hvor formål og forventninger til forløbet bliver gentaget. Her gør du som gruppeleder opmærksom på, at du undervejs vil vurdere, om deltagerne profiterer af samtalegruppen og tilbyde noget andet, hvis det ikke er tilfældet.

Deltagerne kan have glæde af at få udlevet en deltagermappe, hvor beskrivelse af samtalegruppens formål, aftalte mødegange, temaer og tidspunkter er beskrevet. I mappen kan du lægge et kort referat fra hvert møde suppleret med fotos og anonyme citater. Det er med til at styrke budskaberne og er et godt afsæt for indhold til samtaler med familien.

I skemaet kan du se et forslag til indhold for første møde.

Opstartsmøde – Velkommen

Varighed	Emne	Metode og materialer
20-30 min.	Indledning – velkommen	<p>Velkomst til deltagerne og evt. pårørende, som med fordel kan deltage i indledningen.</p> <p>Deltagerne får udleveret deltagermappe, program og navneskilt.</p> <p>Gruppelederne præsenterer sig selv og fortæller om formålet med samtalegruppen og planen for forløbet.</p> <ul style="list-style-type: none"> » Runde med deltagernes forventninger til forløbet. » Præsentation af dagens program på flipovertavle. » Gruppen aftaler indbyrdes, hvilke regler der skal gælde for møderne. Reglerne skrives på flipovertavlen og renskrives/udleveres til deltagerne. » Evt. runde af med en sang.
60-80 min.	Lære hinanden at kende	<p>Indbyd deltagerne til at præsentere sig selv ved at bruge materialer, som fremmer fortællingen, fx:</p> <p><i>Hvem er jeg?</i> Fotos af forskellige aktiviteter, steder og situationer printes og lægges på bordet. Deltagerne bliver bedt om at vælge ét billede, som de synes passer godt til dem. Bagefter fortæller de på skift, hvorfor de har valgt netop det billede. Gruppeleder, tovholder og de andre deltagere kan spørge ind til fortællingen.</p> <p><i>Danmarkskort</i> Bed deltagerne markere på et Danmarkskort, hvor de er født. Det kan fx markeres med røde klistermærker. Deltagerne kan på skift fortælle om deres hjemstavn, og hvad de særligt husker fra området og deres barndom. Dernæst kan de med blå klistermærker markere, hvor de har boet igennem årene. Spørg nysgerrigt ind for at lære dem bedre at kende. Danmarkskortet kan hænges op på væggen bagefter.</p> <p><i>Hjælpekort til Samtalehjulet</i> Udvalgte hjælpekort kan understøtte, at deltagerne fortæller om sig selv, og hvad der har betydning for dem.</p>
20 min.	Afrunding – tak for i dag	<p>Gruppelederen afrunder ved at samle på, hvad der er blevet drøftet, og spørger herefter:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Hvordan har det været at deltage i dag? » Hvad fik du mest ud af? » Er der noget, vi skal gøre anderledes næste gang? » Har I forslag til kommende temaer? » Vil nogen dele en positiv historie? <p>Fortæl om tid, sted og tema for næste gang.</p> <p>Navneskiltene afleveres til gruppelederen. Deltagerne tager deltagermappen med hjem.</p>

Forslag til temaer for de næste mødegange

Som gruppeleder kan du forberede temaer for de kommende mødegange, men det er vigtigt løbende at tilpasse dem gruppens behov og ønsker. Brug derfor tid på logbog lige efter hvert møde, hvor du evaluerer dagens tema, deltagernes engagement, evt. behov for justeringer til kommende møder osv.

Vær opmærksom på at starte med neutrale emner, og at svære emner som fx forholdet til ægtefælle/samlever, børn og venner først tages op, når der er tilstrækkelig tryghed i gruppen.

Forslag til at skabe tryghed og tillid:

Indled hvert møde med "Hvordan er humøret i dag?" Det giver gruppeledere og deltagere indtryk af hinandens humør og evt. sårbarhed. Det kan være i form af en runde, hvor man peger på et barometer, en smiley eller et foto, der fortæller, hvorfor det passer til dagens humør.

Undervejs i forløbet er det vigtigt at aflæse, om et emne går for tæt på den enkelte deltager og at gøre opmærksom på, at det er i orden at sige fra. Der er taleret, ikke talepligt.

I det følgende er forslag til temaer mellem det første og sidste møde i samtalegruppen. Listen er ikke udtømmende, men viser hvad der typisk rører sig i målgruppen.

Til de forskellige temaer er der forslag til emner, materialer og aktiviteter, som kan fremme dialogen. Det står gruppelederen frit for at bruge andre materialer.

Som gruppeleder kan du med fordel invitere fagpersoner med til mødet, der har særlig viden om det aktuelle tema, eller som kan bygge bro til et andet tilbud, deltagerne kan indgå i efter samtalegruppetorløbet. Det kan fx være en præst, demenskoordinator, ergoterapeut, fysioterapeut, aktivitetsmedarbejder fra dagcenteret osv.

1. Når hukommelsen svigter

Varighed	Emne	Metode og materialer
20 min.	Indledning – velkommen	<p>Velkomst med en runde siden sidst. Evt. udlevering af referat fra sidste møde, som deltagerne sætter i deres mappe.</p> <p>Navneskiltene ligger klar på bordet.</p> <p>"Hvordan er humøret i dag?"</p> <p>Dagens sang tilpasset temaet, årstiden, en nylig begivenhed el.lign.</p> <p>Dagens program og tema præsenteres på en flipover-tavle.</p>
60-80 min. inklusive pauser	Forandringer i hjernen Kompenserende strategier i hverdagen	<p>Deltagerne fortæller om deres hverdag ud fra sætningen: "Min demenssygdom betyder, at jeg har svært ved ..." og: "Jeg har løst det ved at ...". Gentag det, deltagerne lægger vægt på, og hjælp med at opliste løsningsforslag til, hvordan en barriere kan overkommes, fx på flipovertavlen. Deltagerne diskuterer deres erfaringer med at kompensere for de kognitive udfordringer.</p> <p><i>Film: Mit liv med demens – interview med Preben og Bodil</i> Værktøjskassens film om Preben og Bodil, der fortæller om deres liv før sygdommen, om de vanskeligheder, de oplever i hverdagen med demens, og om forandringer i forhold til familien.</p> <p><i>Hæfte: Min bog om hverdagen med demens</i> Der er emner til temaet om forandringer i hjernen i hæftet, som gruppelederen kan bruge som afsæt for dialog, fx: "Hvordan påvirker det dig, når du har svært ved at formulere dig og at huske, hvad der bliver sagt?" "Hvad gør du i dagligdagen for at kompensere for dine problemer?"</p> <p><i>Hæfte: Når hukommelsen svigter</i> Hæftet indeholder både beskrivelse af kognitive forandringer ved demens og gode råd til kompenserende teknikker, som deltagerne kan bruge som afsæt til at dele deres egne erfaringer.</p> <p><i>Hjælpekort til Samtalehjulet</i> Udvalgte hjælpekort kan understøtte, at deltagerne fortæller om deres oplevede forandringer med sygdommen.</p>
20 min.	Afrunding – tak for i dag	<p>Gruppelederen afrunder ved at samle på, hvad der er blevet drøftet, og spørger herefter:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Hvordan har det været at deltage i dag? » Hvad fik du mest ud af? » Er der noget, vi skal gøre anderledes næste gang? » Har I forslag til kommende temaer? » Vil nogen dele en positiv historie? <p>Fortæl om tid, sted og tema for næste gang.</p> <p>Navneskiltene afleveres til gruppelederen. Deltagerne tager deltagermappen med hjem.</p>

2. Sund livsstil med demens

Varighed	Emne	Metode og materialer
20 min.	Indledning – velkommen	<p>Velkomst med en runde siden sidst. Evt. udlevering af referat fra sidste møde, som deltagerne sætter i deres mappe.</p> <p>Navneskiltene ligger klar på bordet.</p> <p>"Hvordan er humøret i dag?"</p> <p>Dagens sang tilpasset temaet, årstiden, en nylig begivenhed el.lign.</p> <p>Dagens program og tema præsenteres på en flipover-tavle.</p>
60-80 min. inklusive pauser	Motion og kost	<p><i>Fotos</i> Præsenter deltagerne for fotos af forskellige fysiske aktiviteter, og opfordr dem til at vælge et til tre kort med motionstyper, som de kan lide/ikke lide. Spørg: "Har dine vaner ændret sig?" Det samme kan gøres med fotos af mad.</p> <p><i>Hæfte: Min bog om hverdagen med demens</i> Emner til en sund livsstil findes i hæftet. Stil spørgsmål som: "Hvad gør du allerede for at holde dig sund?" "Hvad kunne du tænke dig at gøre mere af?" "Hvem kan støtte dig i at holde dig aktiv og sund?" "Hvad er sundhed for dig?"</p> <p><i>Hjælpekort til Samtalehjulet</i> Udvalgte hjælpekort kan understøtte, at deltagerne fortæller om deres sundhed og livsstil.</p> <p><i>Fysiske øvelser</i> Inviter til fysiske og sjove øvelser undervejs. Få evt. inspiration i Sundhedsstyrelsens træningsguide. I kan også gå en tur og få pulsen op.</p> <p><i>Smagsprøver</i> Start emnet om kost med smagsprøver eller blindsmagning, og tal om sund mad, ændrede kostvaner, yndlingsretter osv. Er der opstået vanskeligheder omkring mad og måltider, og hvordan håndterer deltagerne det?</p>
20 min.	Afrunding – tak for i dag	<p>Gruppenleder afslutter ved at samle på, hvad der er blevet drøftet, og spørger herefter:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Hvordan har det været at deltage i dag? » Hvad fik du mest ud af? » Er der noget, vi skal gøre anderledes næste gang? » Har I forslag til kommende temaer? » Vil nogen dele en positiv historie? <p>Fortæl om tid, sted og tema for næste gang.</p> <p>Navneskiltene afleveres til gruppelederen. Deltagerne tager deltagermappen med hjem.</p>

3. Hverdagen med demens

Varighed	Emne	Metode og materialer
20 min.	Indledning – velkommen	<p>Velkomst med en runde siden sidst. Evt. udlevering af referat fra sidste møde, som deltagerne sætter i deres mappe.</p> <p>Navneskiltene ligger klar på bordet.</p> <p>"Hvordan er humøret i dag?"</p> <p>Dagens sang tilpasset temaet, årstiden, en nylig begivenhed el.lign.</p> <p>Dagens program og tema præsenteres på en flipover-tavle.</p>
60-80 min. inklusive pauser	Udfordringer og løsninger i hverdagen	<p><i>Runde</i> Runde med fokus på glæder, der ikke forsvinder, og aktiviteter, deltagerne fortsat kan lave, fx: "Jeg har fortsat glæde ved ...". Gentag det, deltagerne lægger vægt på, og hjælp med at opliste aktiviteterne, fx på flipovertavlen. Afsæt tid til dialog og erfaringsudveksling blandt deltagerne. Tal om kompenserende strategier og brug af kompenserende hjælpemidler i dagligdagen. Bed evt. deltagerne om at medbringe dem, så de kan udveksle erfaringer.</p> <p><i>Hæfte: Min bog om hverdagen med demens</i> Emner til hverdagen med demens findes i hæftet. Spørg fx: "Hvad oplever du er vanskeligt for dig efter demenssygdommen?" "Hvilke løsninger har du fundet på problemerne?" "Hvad sætter du pris på i din hverdag?" "Hvad er vigtigt for, at du synes hverdagen er god?"</p> <p><i>Hæfte: Sikkerhed og tryghed i hverdagen med demens</i> Hæftet indeholder information og gode råd til forskellige muligheder for et trygt og sikkert hverdagsliv med demens.</p> <p><i>Film: Et aktivt liv med demens – interview med Grethe og barnebarnet Sidsel samt veninderne Ellen og Jette</i> De fire kvinder fortæller om at bevare en aktiv hverdag på trods af demenssygdom.</p> <p><i>Hjælpekort til Samtalehjulet</i> Udvalgte hjælpekort kan understøtte deltagerne i at fortælle om deres hverdagsliv med demens.</p>
20 min.	Afrunding – tak for i dag	<p>Gruppelederen afrunder ved at samle på, hvad der er blevet drøftet, og spørger herefter:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Hvordan har det været at deltage i dag? » Hvad fik du mest ud af? » Er der noget, vi skal gøre anderledes næste gang? » Har I forslag til kommende temaer? » Vil nogen dele en positiv historie? <p>Fortæl om tid, sted og tema for næste gang.</p> <p>Navneskiltene afleveres til gruppelederen. Deltagerne tager deltagermappen med hjem.</p>

4. Åbenhed om sygdommen

Varighed	Emne	Metode og materialer
20 min.	Indledning – velkommen	<p>Velkomst med en runde siden sidst. Evt. udlevering af referat fra sidste møde, som deltagerne sætter i deres mappe.</p> <p>Navneskiltene ligger klar på bordet.</p> <p>"Hvordan er humøret i dag?"</p> <p>Dagens sang tilpasset temaet, årstiden, en nylig begivenhed el.lign.</p> <p>Dagens program og tema præsenteres på en flipover-tavle.</p>
60-80 min. inklusive pauser	Åbenhed og fordomme	<p><i>Runde</i> "Hvordan har det været for dig at fortælle familie og venner, at du har fået en demenssygdom?" "Hvad var det sværeste?" "Hvordan reagerede omgivelserne?"</p> <p><i>Samtalekort</i> Udvalgte hjælpekort kan understøtte deltagerne i at fortælle om deres hverdagsliv med demens.</p> <p><i>Film: Et aktivt liv med demens – interview med Grethe og barnebarnet Sidsel samt veninderne Ellen og Jette</i> De fire kvinder fortæller om at bevare en aktiv hverdag på trods af demenssygdom.</p>
20 min.	Afrunding – tak for i dag	<p>Gruppenleder afslutter ved at samle på, hvad der er blevet drøftet, og spørger herefter:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Hvordan har det været at deltage i dag? » Hvad fik du mest ud af? » Er der noget, vi skal gøre anderledes næste gang? » Har I forslag til kommende temaer? » Vil nogen dele en positiv historie? <p>Fortæl om tid, sted og tema for næste gang.</p> <p>Navneskiltene afleveres til gruppelederen. Deltagerne tager deltagermappen med hjem.</p>

5. Mit forhold til andre

Varighed	Emne	Metode og materialer
20 min.	Indledning – velkommen	<p>Velkomst med en runde siden sidst. Evt. udlevering af referat fra sidste møde, som deltagerne sætter i deres mappe.</p> <p>Navneskiltene ligger klar på bordet.</p> <p>"Hvordan er humøret i dag?"</p> <p>Dagens sang tilpasset temaet, årstiden, en nylig begivenhed el.lign.</p> <p>Dagens program og tema præsenteres på en flipover-tavle.</p>
60-80 min. inklusive pauser	Relation til familie og venner	<p>Vær opmærksom på, at emnet kan være sårbart for deltagerne og derfor først kan tages op, når der er tryk i gruppen.</p> <p>Runde og dialog om relationen til ægtefælle, børn og venner:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Hvilke relationer er vigtige for dig? » Hvilke ændringer oplever du i dine relationer? Hvad betyder ændringerne for dig? » Spørgsmål til rollefordelingen i familien: Hvem udfører de daglige opgaver, fordeling af ansvar, ændringer i status og positioner, ændrede følelser, samvær og sammenhold i familien. <p>Uddybende spørgsmål til emnet, fx:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Har du forslag til nye måder at være sammen med din familie på? » Hvilke forventninger har du til andre? » Hvilke bekymringer har du for andre? <p><i>Hjælpekort til Samtalehjulet</i> Udvalgte hjælpekort kan understøtte deltagerne i at fortælle om deres relation og samspil med familie og venner.</p> <p><i>Hæfte: Min bog om hverdagen med demens</i> Hæftet indeholder et afsnit om følelser, relationer og samliv med citater, der kan bruges som afsæt for dialog og erfaringsudveksling.</p>
20 min.	Afrunding – tak for i dag	<p>Gruppelederen afrunder ved at samle på, hvad der er blevet drøftet, og spørger herefter:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Hvordan har det været at deltage i dag? » Hvad fik du mest ud af? » Er der noget, vi skal gøre anderledes næste gang? » Har I forslag til kommende temaer? » Vil nogen dele en positiv historie? <p>Fortæl om tid, sted og tema for næste gang.</p> <p>Navneskiltene afleveres til gruppelederen. Deltagerne tager deltagermappen med hjem.</p>

6. Tanker om min nye livssituation

Varighed	Emne	Metode og materialer
20 min.	Indledning – velkommen	<p>Velkomst med en runde siden sidst. Evt. udlevering af referat fra sidste møde, som deltagerne sætter i deres mappe.</p> <p>Navneskiltene ligger klar på bordet.</p> <p>"Hvordan er humøret i dag?"</p> <p>Dagens sang tilpasset temaet, årstiden, en nylig begivenhed el.lign.</p> <p>Dagens program og tema præsenteres på en flipover-tavle.</p>
60-80 min. inklusive pauser	Bekymringer og drømme	<p><i>Runde</i> "Hvordan oplevede du det at få en demensdiagnose?" "Hvad var din reaktion?"</p> <p>Deltagerne fortæller om deres følelser og reaktioner. Afsæt tid til dialog og opsamling.</p> <p><i>Hæfte: Min bog om hverdagen med demens</i> Hæftet kan bruges som ramme for emnet. På side 31 kan deltagerne vælge et til tre udsagn, de vil tale ud fra.</p> <p><i>Hjælpekort til Samtalehjulet</i> Udvalgte hjælpekort kan understøtte deltagerne i at fortælle om deres relation og samspil med familie og venner.</p> <p><i>Samtalekort</i> Samtalekort med citater af mennesker med demens om oplevelsen af og reaktioner på at få stillet diagnosen. Deltagerne trækker på skift et kort, læser det højt og kommenterer det ud fra egne erfaringer.</p>
20 min.	Afrunding – tak for i dag	<p>Gruppelederen afrunder ved at samle på, hvad der er blevet drøftet, og spørger herefter:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Hvordan har det været at deltage i dag? » Hvad fik du mest ud af? » Er der noget, vi skal gøre anderledes næste gang? » Har I forslag til kommende temaer? » Vil nogen dele en positiv historie? <p>Fortæl om tid, sted og tema for næste gang.</p> <p>Navneskiltene afleveres til gruppelederen. Deltagerne tager deltagermappen med hjem.</p>

7. Seksualitet og samliv

Varighed	Emne	Metode og materialer
20 min.	Indledning – velkommen	<p>Velkomst med en runde siden sidst. Evt. udlevering af referat fra sidste møde, som deltagerne sætter i deres mappe.</p> <p>Navneskiltene ligger klar på bordet.</p> <p>"Hvordan er humøret i dag?"</p> <p>Dagens sang tilpasset temaet, årstiden, en nylig begivenhed el.lign.</p> <p>Dagens program og tema præsenteres på en flipover-tavle.</p>
60-80 min. inklusive pauser	Intimitet, samliv og seksualitet	<p><i>Hjælpekort til Samtalehjulet</i> Udvalgte hjælpekort fra Samtalehjulet kan understøtte deltagerne i at fortælle om deres samliv og seksualitet.</p> <p><i>Samtalekort</i> Samtalekort med citater af mennesker med demens om samliv og seksualitet. Deltagerne trækker på skift et kort, læser det højt og kommenterer det ud fra egne erfaringer.</p> <p><i>Hæfte: Seksualitet og samliv</i> Dele af hæftet kan kopieres til deltagerne, som kan bruge det til at tale ud fra.</p>
20 min.	Afrunding – tak for i dag	<p>Gruppenleder afslutter ved at samle på, hvad der er blevet drøftet, og spørger herefter:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Hvordan har det været at deltage i dag? » Hvad fik du mest ud af? » Er der noget, vi skal gøre anderledes næste gang? » Har I forslag til kommende temaer? » Vil nogen dele en positiv historie? <p>Fortæl om tid, sted og tema for næste gang.</p> <p>Navneskiltene afleveres til gruppelederen. Deltagerne tager deltagermappen med hjem.</p>

8. Hvem kan hjælpe mig igennem forløbet?

Varighed	Emne	Metode og materialer
20 min.	Indledning – velkommen	<p>Velkomst med en runde siden sidst. Evt. udlevering af referat fra sidste møde, som deltagerne sætter i deres mappe.</p> <p>Navneskiltene ligger klar på bordet.</p> <p>"Hvordan er humøret i dag?"</p> <p>Dagens sang tilpasset temaet, årstiden, en nylig begivenhed el.lign.</p> <p>Dagens program og tema præsenteres på en flipover-tavle.</p>
60-80 min. inklusive pauser	Støtte og hjælp fra omgivelserne	<p><i>Runde</i> "Hvilken støtte får du nu fra familie, venner og andre?" Tal om erfaringer med at få hjælp og støtte i hjemmet.</p> <p><i>Runde</i> Deltagerne udveksler viden og erfaringer om emnet og om erfaringer med at samarbejde med fagpersoner, fx hvordan man forbereder sig til et møde med sin læge eller demenskoordinator. Korrigér eller uddyb evt. gruppens viden om muligheder for støtte og hjælp, og besvar deres spørgsmål.</p> <p>Kommunale tilbud kan efterfølgende besøges, hvis gruppen er interesseret i det.</p> <p><i>Hæfte: Min bog om hverdagen med demens</i> Hæftet indeholder et afsnit om støtte og hjælp, som kan bruges til at tale om emnet.</p> <p><i>Hjælpekort til Samtalehjulet</i> Udvalgte hjælpekort kan understøtte deltagerne i at udveksle erfaringer og dele tanker og bekymringer om at få hjælp og støtte andre.</p> <p><i>Hæfte: Sikkerhed og tryghed i hverdagen</i> Hæftet indeholder et afsnit om sikkerhed, fremtid og økonomi, der kan bruges som afsæt til en drøftelse af fremtidsfuldmagter, behandlingstestamente, plejetestamente og fremtidig boligform.</p>
20 min.	Afrunding – tak for i dag	<p>Gruppelederen afrunder ved at samle på, hvad der er blevet drøftet, og spørger herefter:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Hvordan har det været at deltage i dag? » Hvad fik du mest ud af? » Er der noget, vi skal gøre anderledes næste gang? » Har I forslag til kommende temaer? » Vil nogen dele en positiv historie? <p>Fortæl om tid, sted og tema for næste gang.</p> <p>Navneskiltene afleveres til gruppelederen. Deltagerne tager deltagermappen med hjem.</p>

9. Tanker om fremtiden

Varighed	Emne	Metode og materialer
20 min.	Indledning – velkommen	<p>Velkomst med en runde siden sidst. Evt. udlevering af referat fra sidste møde, som deltagerne sætter i deres mappe.</p> <p>Navneskiltene ligger klar på bordet.</p> <p>"Hvordan er humøret i dag?"</p> <p>Dagens sang tilpasset temaet, årstiden, en nylig begivenhed el.lign.</p> <p>Dagens program og tema præsenteres på en flipover-tavle.</p>
60-80 min. inklusive pauser	Drømme og tanker om fremtiden	<p><i>Runde</i> Hver deltager fortæller om sine tanker om fremtiden (ca. fem min. til hver).</p> <p>Lav evt. en af følgende øvelser som forberedelse til runden:</p> <p><i>Øvelse 1</i> Skemaet 'Hvilke tanker har du gjort dig om fremtiden?' (i <i>Min bog om hverdagen med demens</i>) kopieres og udleveres til deltagerne. Deltagerne forbereder sig til runden ved at udfylde skemaet.</p> <p><i>Øvelse 2</i> Stil uddybende spørgsmål, som gruppen kan arbejde videre med:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Hvem skal bestemme for mig, hvis jeg ikke mere kan? Hvad skal andre bestemme? » Hvem skal hjælpe mig, hvis jeg får brug for hjælp? Hvordan vil jeg gerne hjælpes? » Hvor vil jeg gerne bo, hvis jeg får brug for mere overskuelige og trygge rammer? <p>Kan evt. inddrages ved behov:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Oplæg om rettigheder, fuldmagter, værgemål og planlægning af fremtid. <p><i>Hæfte: Sikkerhed og tryghed i hverdagen</i> Hæftet indeholder et afsnit om tryghed i forhold til fremtid og økonomi, der kan bruges som afsæt til en drøftelse af fremtidsfuldmagter, behandlingstestamente, plejetestamente og fremtidig boligform.</p>
20 min.	Afrunding – tak for i dag	<p>Gruppenleder afslutter ved at samle på, hvad der er blevet drøftet, og spørger herefter:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Hvordan har det været at deltage i dag? » Hvad fik du mest ud af? » Er der noget, vi skal gøre anderledes næste gang? » Har I forslag til kommende temaer? » Vil nogen dele en positiv historie? <p>Fortæl om tid, sted og tema for næste gang.</p> <p>Navneskiltene afleveres til gruppelederen. Deltagerne tager deltagermappen med hjem.</p>

Sidste mødegang i samtalegruppen

Til det sidste møde er det vigtigste at:

- » få sagt farvel til hinanden
- » evaluere forløbet
- » deltagerne har en plan efter samtalegruppen.

Når en gruppe afsluttes, vil der ofte melde sig forskellige følelser, som skal italesættes, inden deltagerne forlader gruppen. Der er gode erfaringer med at invitere pårørende med til det sidste møde i gruppen som led i evalueringen og opbakning til fremtidige aktiviteter.

Afslutningen kan markeres på mange måder, og man kan anvende ritualer fra andre overgange eller afslutninger i livet. Det er en god idé at sørge for ekstra god forplejning eller andet, der kan højtideligøre afslutningen.

I skemaet kan du se et forslag til emner på det sidste møde.

Afslutning – tak for denne gang

Varighed	Emne	Metode og materialer
20 min.	Indledning – velkommen	Velkomst med en runde siden sidst. Evt. udlevering af referat fra sidste møde, som deltagerne sætter i deres mappe. Navneskiltene ligger klar på bordet. Pårørende kan med fordel deltage i dette møde. Dagens sang tilpasset temaet, årstiden, en nylig begivenhed el.lign. Dagens program og tema præsenteres på en flipover-tavle. Runde: Hvordan føles det at skulle sig farvel i dag?
60-80 min. inklusive pauser	Opsamling, evaluering og plan	Afslutningen kan være i en munter stil med let forplejning, holdspil og quiz. Gruppelederen tager et tilbageblik på hele forløbet, fremhæver de forskellige temaer og emner, som har fyldt i gruppen. Runde om udbyttet set fra deltagerne, de pårørende og gruppeleder samt tovholders perspektiv. Hvad har forløbet betydet for mig? Hvad tager jeg med mig? Hvad har fungeret godt? Hvad kunne forbedres? Hvad skal jeg nu?
20 min.	Afrunding – tak for denne gang	Gruppelederen afrunder mødet ved i korte pointer at samle op på, hvordan forløbet har været, hvordan dagens møde har været og på deltageres tanker om det samlede udbytte af forløbet. Navneskiltene afleveres til gruppelederen. Deltagerne tager deltagermappen med hjem.

Referencer

Cheston, R., Bender, M. (2003). *Understanding dementia – The man with the worried eyes*. Jessica Kingsley Publishers, s. 191-195.

Kallehauge, J. (2018). *Rehabilitering ved demenssygdom*, kap. 5 og kap. 9. Munksgaard.

Kitwood, T. (1999). *En revurdering af demens – Personen kommer i første række*. Dafolo.

Nationalt Videnscenter for Demens (2023). *Idékatalog: Værktøjskassen – støtte til et liv med demens, 15 kommuners erfaringer med implementering 2020-2022*.

Thomsen, U. & Kabel, S. (2015). *Demens forandrer livet*. Inquiry & Rådgivnings- og kontaktcentret for demensramte og pårørende, Odense. Bog og DVD kan hentes på www.ungtildemens.dk.

Thomsen, U. & Kabel, S. (2017). *Vidensafdækning af rådgivnings og aktivitetstilbud til menne sker med demens og deres pårørende i Danmark*. Rapport. Sundhedsstyrelsen.

Servicestyrelsen (2010). *Rådgivningsmodellen: en vejledning om støtte til nydiagnosticerede demente og deres pårørende*.

Socialstyrelsen og Nationalt Videnscenter for Demens (2006). *DAISY – Effekt af tidlig psykosocial intervention for demente og deres pårørende, Delrapport 6*.

Steno og Engelund, G. (2012). *I balance med kronisk sygdom – Sundhedspædagogiske værktøjskasse til patientuddannelse*.

Sundhedsstyrelsen (2012). *DAISY. Nydiagnosticerede demente og deres pårørende i Danmark. Delrapport 2*.

Swane, C. (1998). *Skyggen af en hverdag*, Munksgaard.

Sørensen, L.V. (2007). *Hverdagsliv og sociale relationer hos hjemmeboende patienter med mild Alzheimers sygdom og deres pårørende: Kvantitative og kvalitative analyser*. Rigshospitalet, Neurologisk Afdeling, Hukommelseskliniken.

Wogn-Henriksen, K. (1997). *"Siden blir det vel verre ...?" Nærbilleder av mennesker med al dersdemens*. Oslo: Info banken.

