

Nyhedsbrev

Juni 2019



Temaaften



På arbejdernes internationale kampdag 1. maj blev der afholdt temaaften med titlen "Hvad er meningen?". Her fortalte cand.theol. Anne Boye om de eksistentielle tanker, der ofte melder sig hos pårørende, når en nærtstående diagnosticeres med eller lever med en kronisk sygdom. Når vi rammes på det eksistentielle plan, udfordrer det vores livsværdier. Livsværdier er de pejlemærker vi alle bruger for at leve et meningsfuldt liv, også når der er særlige udfordringer i hverdagen og livet generelt. Det er

godt at blive bevidst om det, der virkelig betyder noget for os hver især, eksempelvis at være en del af et fællesskab, friheden til at gøre det man har lyst til, at give og få kærlighed, at kunne udleve sin kreativitet, at have succes, at give og modtage omsorg m.m. Denne aften fik deltagerne mulighed for at finde frem til deres individuelle livsværdier, og der var en kort dialog om, hvorfor netop en bestemt værdi er betydningsfuld.

Tak for aktiv deltagelse til dem, der var med 😊

Pårørendeområdet

Oprettelse af stillingen som pårørendekonsulent/-vejleder har været i rivende udvikling gennem det sidste års tid. For et år siden, kunne jeg i nyhedsbrevet fortælle, at der var 6 kommuner i hele landet, der havde valgt at ansætte en pårørendekonsulent/-vejleder. I skrivende stund er dette tal steget til 17 kommuner, og i alt 26 ansatte. Det er naturligvis ikke godt nok endnu, men det giver håb om, at flere og flere kommuner anerkender den forebyggende indsats på pårørendeområdet. Mange sidder alene på posten i deres kommune, og forudsætningerne for jobbet kan variere. Derfor er der etableret et landsdækkende netværk med henblik på vidensdeling og kompetenceudvikling gennem faglige oplæg, sparring og frugtbare diskussioner.

Pårørendegrupper



Generelt for pårørendegrupperne er, at deltagerne er pårørende til et menneske tæt på med enten en fysisk eller psykisk sygdom. I det daglige kan man nemt komme til at føle sig meget alene, selvom man godt ved man ikke er det. Det er her pårørendegrupperne kan være med til at give den enkelte mulighed for at drøfte sin situation med andre, der kan genkende nogle af de udfordringer og belastninger man selv står med. Samtidig kan man blive klædt bedre på til at håndtere rollen, så man kan passe på sig selv, mens man passer på en anden.

Noget af det, der træder tydeligt frem er at behovene hos deltagerne kan være forskellige, men at der samtidig er nogle fælles træk. Forskelligheder kan handle om at vi tackler kriser, udfordringer og løser problemer på forskellig vis, alt afhængig af, hvad vi har med i vores personlige rygsæk – kort sagt, dét, der gør os til det menneske vi hver især er. Det kan også handle om forskellige forudsætninger i livet som økonomi, bolig, netværk og lignende. Fællestræk handler om rollen som pårørende. Deltagerne deler ofte bekymringer for hverdagen og fremtiden, sorgen over at miste et fællesskab med den anden, sorgen over ikke længere at kunne bevare en intim relation med sin

ægtefælle/partner, belastningen i at få flere og flere opgaver i det daglige, følelsen af ensomhed, magtesløshed, vrede og frustration med mere. Nogle af de kommentarer deltagerne kommer med efter endt forløb er: "Forløbet har medført indsigt og gør at jeg nu er klar til fremtiden", "Det har hjulpet mig til at komme videre i hverdagen" og "Jeg har lært at håndtere nogle ting på en mere positiv måde".

Hvis du synes en pårørendegruppe kan være noget for dig, så kontakt pårørendekonsulenten.

Nyt tilbud



Efter sommerferien starter et nyt kursustilbud for pårørende, "LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende". Det er et selvhjælpskursus til dig, som er pårørende til en person tæt på dig med en langvarig sygdom, uanset hvad den syge fejler. På kurset får du redskaber til at håndtere dine daglige udfordringer, og du hjælpes til at passe bedre på dig selv. Kurset består af 7 moduler à 2½ time, fremmøde 1 gang ugentlig. Undervisningen varetages af mennesker, der selv har eller har haft erfaring med at være pårørende, og som har gennemført en særlig instruktøruddannelse. Du kan læse pjecen på www.hillerod.dk/paaroerende, eller få mere information om kurset på www.laerattackle.dk. Det er muligt at søge om ydelsen "Samvær med demente/svage borgere" hos Visitation og Hjælpemidler via Borgerservice på telefon 7232 0000. Husk at oplyse, at du skal deltage på kurset.

For mere information og tilmelding, kontakt pårørendekonsulent og koordinator Jette Holbek Holm.

Kursus – LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

Hvornår: Torsdage kl. 10.00 – 12.30
29/8, 5/9, 12/9, 19/9, 26/9, 3/10 og 10/10
Opfølgning torsdag den 24/10 kl. 10.00-12.30
Hvor: FrederiksborgCentret, lokale 9A
Milnersvej 39, Hillerød

Kontakt

Pårørendekonsulent Jette Holbek Holm, telefon 7232 8037.

Du finder information om hvad du kan bruge pårørendekonsulenten til og om aktuelle tilbud på kommunens hjemmeside www.hillerod.dk/paaroerende og på Hillerød Kommunes Facebookside.

Hvis du ikke længere ønsker at modtage nyhedsbrevet, bedes du venligst afmelde det på e-mail til jhol@hillerod.dk

Jeg ønsker jer alle en rigtig god sommer

