

Til dig, som er pårørende



- Viden, hjælp
og støtte



Pårørendevejledere

— Få viden og støtte som pårørende

Er du pårørende til én, der er alvorligt syg eller svækket? Københavns Kommunes pårørendevejledere tilbyder dig information, rådgivning og støtte.

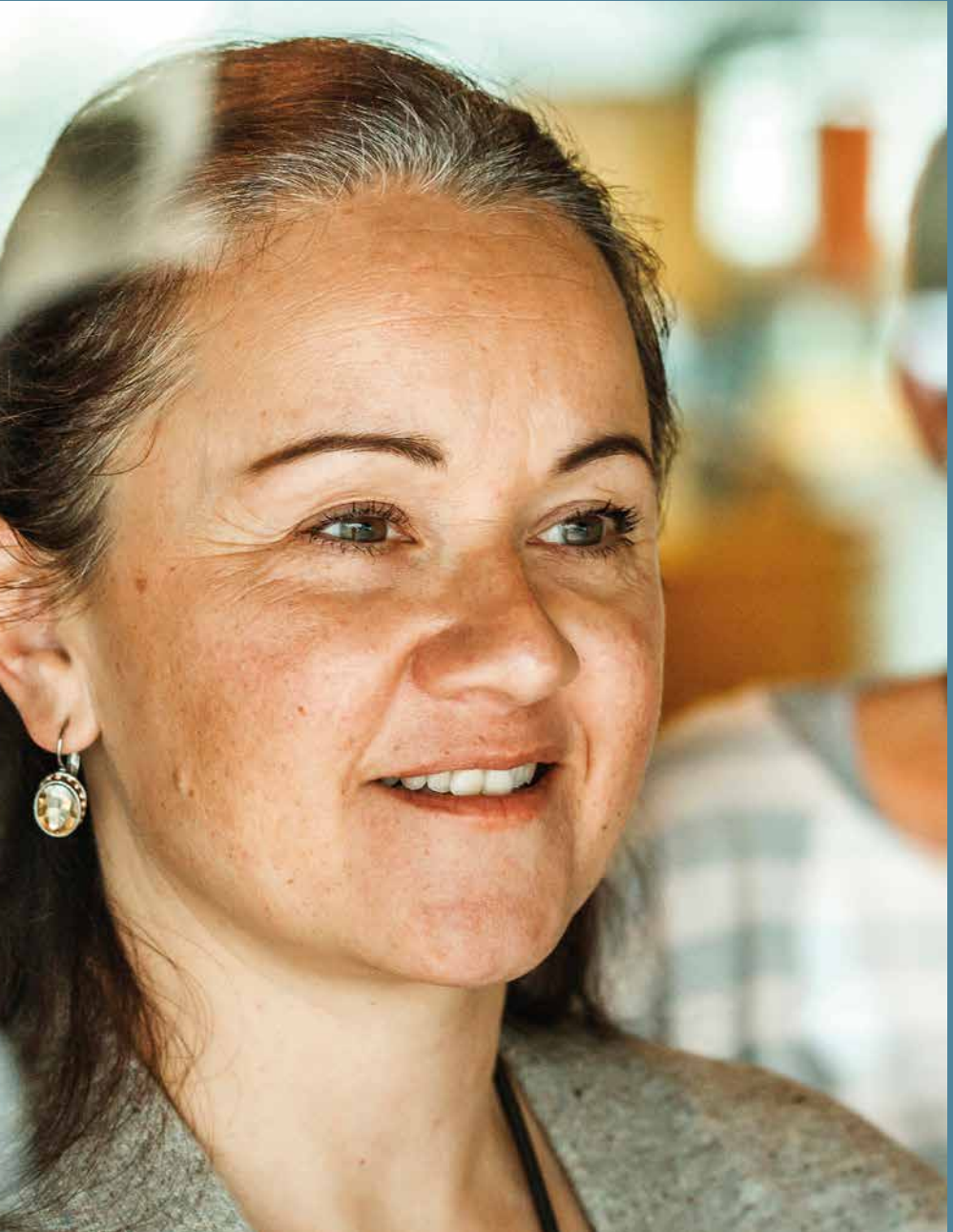
Som pårørende til en alvorligt syg eller svækket er der meget, der kan være svært. Både praktisk og følelsesmæssigt. Du kan føle dig alene om det ansvar, man ofte som pårørende oplever at have. Og du kan føle dig alene med de tanker og følelser, du har. Mange har gavn af at dele tankerne med en anden person, og ikke alle ønsker eller har mulighed for at inddrage familie og venner. Derfor har vi i Københavns Kommune pårørendevejledere, som er her for at hjælpe dig.

Samtale og vejledning

Hos pårørendevejlederen kan du få en samtale om det, du har behov for. Intet er for stort, og intet er for småt. Pårørendevejlederen tilbyder uforpligtende støtte og vejledning, uanset hvilken sygdom der har ramt din nære. Samtalen kan foregå enten telefonisk eller ved et personligt møde.

Samtalen kan handle om din trivsel, og hvordan du passer på dig selv som pårørende. Men pårørendevejlederen kan også give dig viden om og hjælp til at navigere rundt i både kommunens tilbud og de mange diagnosespecifikke foreninger og videnscentre, hvor pårørende har mulighed for at få støtte og viden.

Når du kontakter en pårørendevejleder, har du mulighed for at tale i et fortroligt rum. Og du har også mulighed for at være anonym.



Det henvender andre sig til pårørendevejlederen om:

- Jeg får ikke rum til at være ked af det. Jeg føler, jeg er den, der skal være stærk.
- Jeg kan ikke finde ud af, hvilken hjælp vi egentlig har mulighed for at få.
- Jeg synes, det er svært at tale med andre om min situation.
- Jeg har svært ved at gennemskue, hvad kommunen eller hospitalet forventer af mig.
- Min kære skal flytte på plejehjem, og det er en stor forandring, som er svær at overskue.

Tag kontakt i dag

Københavns Kommune er inddelt i fem lokalområder, som hver har en pårørendevejleder. Du kan tage kontakt til pårørendevejlederen i det lokalområde, hvor du bor.

Valby, Kgs. Enghave og Vesterbro tlf. 20 54 29 19

Amager tlf. 40 16 66 04

Bispebjerg og Nørrebro tlf. 29 79 90 48

Vanløse, Brønshøj og Husum tlf. 29 77 11 72

Indre By og Østerbro tlf. 24 25 82 91

Pårørendekursus

— LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende er et gratis kursus for dig, der gerne vil lære at passe bedre på dig selv som pårørende.

På kurset er der udelukkende fokus på dig som pårørende og på, hvordan du bedre kan passe på dig selv og trives godt i hverdagen - trods sygdom hos din nærmeste.

Du vil bl.a. få redskaber til at mestre manglende overskud, dårlig samvittighed og symptomer på stress samt værktøjer til at håndtere svære følelser og til at bede om hjælp.

Instruktørerne på kurset er selv pårørende, og de kender derfor til de følelser, man kan have, og de problemer, man kan møde som pårørende. Instruktørerne har alle gennemført en særlig uddannelse og er godkendt til at lede kurserne.

Undersøgelser viser, at deltagere efter kurset oplever større livskvalitet og mindre træthed. De får det bedre psykisk og bliver mere fysisk aktive. Desuden har redskaberne på kurset generelt gjort dem bedre til at håndtere hverdagens udfordringer.

"Jeg har lært at tage vare på mig selv og have mindre dårlig samvittighed."

- Deltager på pårørendekurset

Er kurset noget for dig?

Kurset er for dig, der har en nærtstående med en langvarig eller kronisk sygdom.

Du skal være over 18 år, og den, du er pårørende til, skal også være over 18 år.

Du eller den, du er pårørende til, skal bo i Københavns Kommune.

Der vil typisk være 12-16 deltagere på et kursus.

Kurset strækker sig over syv uger, hvor I mødes én gang om ugen i 2½ time.

Kurset er gratis.

Du tilmelder dig kurset ved at møde op til et informationsmøde. Disse informationsmøder afholdes løbende.

Vi holder både kurser og informationsmøder forskellige steder i byen på forskellige tidspunkter.

Læs mere om kurset **LÆR AT TACKLE** hverdagen som pårørende på **kk.dk/paarørende**, eller kontakt en pårørendevejleder, som kan fortælle dig om kurset og om andre tilbud. Du kan også kontakte kursuskoordinatoren på tlf. **20 26 93 17**.

KØBENHAVNS KOMMUNE
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
Center for Omsorg og Rehabilitering
December 2018