



Erfaringsindsamling af eksempler på god praksis i kommunale indsatser målrettet pårørende til svækkede ældre

**Rambøll Management
Consulting &
Sundhedsstyrelsen**

Januar 2020

INDHOLD

Casesamlingen består af eksempler på forskellige indsatser og tilbud til pårørende fra 10 udvalgte danske kommuner. De forskellige cases giver mulighed for at få et grundigt indblik i kommunernes arbejde med indsatserne og tilbuddene samt værdien af dem for pårørende. Rambøll har besøgt de 10 kommuner for at indsamle de gode eksempler.

Typen af indsats/tilbud er markeret som nedenstående. Hvis én kommune har eksempler på flere indsatser eller tilbud, er det markeret med flere ikoner.



Organisatoriske indsatser



Sociale tilbud



Samtaletilbud



Undervisningstilbud



Pårørendevejleder

Udvikling af pårørendearbejdet i samarbejde med kommunens borgere

KOLDING KOMMUNE



I Kolding Kommune har 300 borgere givet input til en pårørendemodel, der i dag hjælper pårørende med at finde ro og tryghed i hverdagen.

Med 300 borgeres input har Kolding Kommune i 2018 udviklet en model for arbejdet med pårørende til svækkede ældre i kommunen. Modellen kommer mange pårørende til gode, der nu har skiftet frustrationer og sorg ud med ro og tryghed og givet pårørende et rum, hvor de kan være anonyme.

En pårørendemodel udviklet i samarbejde med borgere

Kommunen har udviklet pårørendemodellen i samarbejde med pårørende, interesseorganisationer, politikere og fagfolk, der har været samlet på en række borgermøder og -workshops. Modellen bygger på fortællinger og indsigter fra pårørende, der resulterede i fire overordnede temaer om pårørendes behov.

De fire temaer

Modellen følger to spor: Det ene handler om at give medarbejdere bedre redskaber til pårørendesamarbejde, og det andet handler om at udvikle indsatser direkte målrettet pårørende. Under de to spor er der udviklet i alt fire temaer. Det første tema blev kaldt *"På med iltmasken"* og handler om, at pårørende skal tillade at have fokus på sig selv. *"Værktøjskassen til hjælperollen"* er andet tema, som giver

nyttige redskaber til at påtage sig hjælperollen. Det tredje tema blev døbt *"Pusterummet"* og handler om, at pårørende sommetider har brug for at tage en pause. Og det sidste tema er *"Fællesskaber for pårørende"*, som fokuserer på at møde andre i samme situation.

Herefter udviklede kommunen i samarbejde mellem ledere og medarbejdere materialer til medarbejdere i ældreplejen for at øge fokus på pårørende. Fx introducerede de en kontaktbog, der anvendes som redskab for samarbejde mellem personale og pårørende på plejehjem.

Personlige råd og vejledning

Til indsatserne *"På med iltmasken"* og *"Pusterummet"* oprettede kommunen funktionen *pårørendeguiden*. Pårørendeguiden er én medarbejder, der giver personlig vejledning med udgangspunkt i den enkeltes behov. Pårørende kan selv tage kontakt til pårørendeguiden, men ofte er det de kommunale medarbejdere, der får arrangeret kontakten, da flere pårørende oplever, at det er svært at søge hjælp selv.

Rum til pårørendes behov

Pårørendeguidens vigtigste opgave er at

lytte til pårørendes oplevelser, situation og eventuelle problemer. De arbejder med, at pårørende skal føle sig set og hørt uden at have dårlig samvittighed over at sætte egne behov i fokus. Af samme årsag er der ingen begrænsning på antallet af samtaler, fordi nogle blot har brug for en enkelt samtale, mens andre har brug for længerevarende forløb.

For pårørende er formålet ofte at skabe afklaring om deres rolle. I samtalerne kan der både være fokus på det følelsesmæssige og på konkrete, praktiske opgaver som fx orden og rengøring i hjemmet.

Praktisk hjælp og supervision

Udover personlige råd og vejledning hjælper pårørendevejlederen også pårørende med at navigere i kommunens andre tilbud eller henviser til brugbare pårørendeforeninger. Derudover samarbejder pårørendevejlederen med en række af kommunes medarbejdere og opleves som en neutral part, der kan inddrages i svære pårørendesamarbejder. Vedkommende kan både give supervision til personalet og fungere som pårørendes talerør i konfliktyldte situationer.

FAKTA OM INDSATSEN

1. INDSATSTYPE



2. MÅLGRUPPE

Alle borgere kan kontakte pårørendeguiden. Kommunens personale kan også tage kontakt til pårørendeguiden, hvis de har behov for at blive superviseret i et pårørendesamarbejde.

» Når de oplever at sidde i egen dagligstue med sorg, frustrationer, skyld og afmagt, kommer jeg ud. Nogle gange har vi én samtale, andre gange to-tre, mens andre igen har længere forløb. Der er ingen begrænsning.

– Pårørendeguiden i Kolding Kommune

Udvikling af pårørendearbejdet i samarbejde med kommunens borgere



BESKRIVELSE AF PÅRØRENDEGUIDEN

Pårørendeguiden er et åbent tilbud, som alle pårørende kan benytte sig af, enten på eget initiativ eller på baggrund af personalets anbefaling. Pårørendeguiden er ansat i kommunen og kan give pårørende vejledning og sparring i enten eget hjem, på kommunens sundhedscenter eller over telefon. Der er ikke en fast skabelon for kontakten, som derimod tilpasses den enkeltes situation og behov. Det betyder også, at antallet af sessioner, og om samtalerne er af praktisk eller følelsesmæssig karakter også afhænger af pårørendes behov.

I modsætning til personalet, der har tæt kontakt med den syge nærtstående, fungerer pårørendeguiden som en neutral part. Dette kan gøre det lettere for pårørende at bede om sparring og hjælp. Samtidig kender pårørendeguiden ofte ikke den nærtstående, hvilket efterlader et uforstyrret fokus på pårørendes behov.

Pårørendeguiden kan også inddrages i tilfælde af konflikter mellem pårørende og medarbejdere i ældreplejen. I sådanne situationer deltager pårørendeguiden, som "oversætter" og forklarer, hvad og hvorfor personalet gør, som de gør. Samtidig kan vedkommende støtte pårørende i at få sagt det, der er vigtigt for den enkelte pårørende. Pårørendeguiden kan derudover give supervision til personalet i at klare svære pårørendesamarbejder. Her fungerer pårørendeguiden som konfliktmægler, der lytter til personalets behov og udfordringer. Pårørendeguiden finder så sammen med personalet, måder de kan håndtere udfordringer på en mere konstruktiv måde, til gavn for alle involverede.

ORGANISERING OG FORANKRING

Pårørendeguiden sidder i forvaltningen for Sundhed, Fritid og Omsorg. Pårørendeguiden har kontor på Sundhedscenteret med det formål at være let tilgængelig og skabe en uformel ramme for pårørende, der har brug for hjælp for at nedbryde tabuer og lignende. Pårørendeguiden skal samtidig forholde sig til kommunens regler og serviceniveau, men er ikke en del af ældreplejen.

„Pårørendeguiden kunne fortælle nøjagtigt, hvad der foregår, og hvad der sætter ting i gang hos mig. Hun har en enorm indlevelsesevne og empati – man skal ikke prøve at forklare en helt masse, hun forstår det allerede inden man er færdig med sætningen.

- 78-årig kvinde, pårørende til ægtefælle med Alzheimers

REKRUTTERING

Opsporingen foregår primært via medarbejdere i ældreplejen, plakater, foldere, avisartikler og kommunens hjemmeside mv. Samtidig har den inddragende proces i udviklingen af kommunens pårørendemodell været med til at skabe kendskab til kommunens indsatser på området. Pårørendeguiden tilbyder desuden åbne konsultationer på kommunens plejehjem og har holdt oplæg om vedkommendes egen funktion for samarbejdspartnere både internt og eksternt i kommunen. Samtaler med en pårørendeguide kræver ikke visitation.

UDBYTTE

Pårørende oplever at få konkrete råd og redskaber i rollen som pårørende, herunder bl.a. samtaleredskaber. Derudover har de fået redskaber til at mestre deres livssituation, fx ved at få skabt et pusterum til at være sig selv. Medarbejderne i ældreplejen oplever, at pårørendeguiden kan støtte dem i udfordrende situationer og samarbejder med pårørende.



DRIVKRÆFTER

Samarbejde med personale i kommunen øger rekrutteringsgrundlag: Når medarbejderne oplever, at pårørendeguiden er til gavn for deres samarbejde med pårørende, bliver rekrutteringen af pårørende via personalet nemmere og mere naturlig.

Systematisk udbredelse af kendskabet til tilbuddene: Pårørendekonsulent sikrer kendskab til hendes funktion og diverse tilbud ved gentagende og systematisk fremmøde ude blandt medarbejdere i ældreplejen.



BARRIERER

At få "sparket døren ind" til samarbejdspartnerne i kommunen: Det er en vedvarende proces at skabe kendskab til pårørendeguidens funktion i kommunen.

„Jeg er mere åben overfor Pårørendeguiden end nogen andre. Hun er en nær, men stadig en fremmed. Det har givet mig trøst, ro og sikkerhed. Det fungerer godt, at vi sidder bare os to, da grupper er ikke noget for mig.

- 78-årig kvinde, pårørende til ægtefælle med Alzheimers

En palette af tilbud sætter pårørende i centrum

HILLERØD KOMMUNE



Med en stribe af tilbud vil Hillerød Kommune skabe et rum, hvor pårørende til svækkede ældre bliver set og hørt. Uforpligtende gåture i naturen er bare et af de populære tilbud.

I Hillerød Kommune har pårørendevejlederen haft til opgave at udvikle og udbyde tilbud til pårørende. Det har resulteret i en række tilbud til pårørende til svækkede ældre. Blandt tilbuddene kan pårørende vælge mellem alt fra rådgivning i pårørendegrupper, individuelle samtaler med en pårørendekonsulent eller gruppe-gåture i naturen. Med det brede udvalg af tilbud håber kommunen på, at deres indsats appellerer til forskellige pårørende, og at de føler sig set og hørt.

Individuelle samtaler

Med de individuelle samtaler med en pårørendekonsulent bliver pårørende hjulpet til at få større klarhed over de udfordringer, de står overfor, og hvordan de mestrer dem. Samtidig kan de få rådgivning om andre tilbud, der kan være relevante for dem. Det er op til pårørende at bestemme, om samtalen skal foregå i vedkommendes eget hjem eller i kommunens lokaler.

Pårørendegrupper

Et andet tilbud er pårørendegrupper, der er udviklet af pårørendekonsulenten. Grupperne giver mulighed for at udveksle tanker og erfaringer, og pårørende kan støtte hinanden og give hinanden inspiration til at klare svære følelser og situationer. Mødet starter med, at pårørendekonsulenten, som faciliterer grupperne, holder et kort fagligt oplæg. Det kan fx handle om praktiske og følelsesmæssige aspekter af hverdagen, rollen som pårørende eller lignende. Derefter faciliteres en dialog mellem pårørende i gruppen.

Møderne tilpasses deltagernes behov både ift. indhold og form, hvilket giver en stor fleksibilitet i, hvor og hvornår grupperne afholdes. Det er opfattelsen hos pårørendekonsulenten, at deltagerne er glade for at møde andre pårørende i lignende livsomstændigheder, som de kan spejle sig i.

Gå-grupper i naturen

Gåture i naturen i mindre grupper af pårørende er en anden måde for pårørende at møde andre pårørende. Det uformelle tiltag åbner op for samtaler om løst og fast. Det er en pårørendekonsulent, der har planlagt ruten i naturen, og vedkommende går også selv med, men tilbuddet er blevet så populært, at nogle af deltagerne selv har fortsat gå-grupperne efterfølgende. Tilbuddet er målrettet alle pårørende, der har brug for en pause i en ofte presset hverdag, og med behov for et mere uformelt samvær med andre pårørende.

En pårørende fortæller, at den uforpligtende facon gjorde tilbuddet tiltalende for hende. Hun synes omvendt, at det var overvældende at mødes med andre i en pårørendegruppe, og tænkte ikke, at hun havde brug for at høre andres historier. Gennem gå-gruppen fik hun øjnene op for værdien af at tale med andre i samme situation og startede i en pårørendegruppe.

FAKTA OM INDSATSEN

1. INDSATSTYPE



2. MÅLGRUPPE

Målgruppen for de forskellige tilbud er voksne pårørende til en nærtstående med en kronisk fysisk eller psykisk sygdom.

” Vi vil give et tilbud, hvor pårørende får rum til at føle sig set og hørt.

– Pårørendekonsulent i Hillerød Kommune



BEKSRIVELSE AF TILBUDDENE

Individuelle samtaler tilrettelægges fleksibelt efter pårørendes behov. De kan enten afholdes telefonisk eller ved et fysisk møde hos pårørende selv eller på Sundhedscentret i kommunen. En pårørende modtager typisk mellem 1-4 samtaler à cirka en times varighed. Samtalerne har en rådgivende og støttende karakter, hvor pårørendekonsulenten gennem samtaler med pårørende hjælper med at opnå accept af svære følelser og få klarhed over og greb til at varetage udfordringer i hverdagen. Pårørendekonsulentens henviser desuden borgeren til andre tilbud i kommunen, hvis der er behov for det.

Pårørendegrupper er et forløb af seks mødegange à to timer. Grupperne sammensættes på tværs af sygdomshistorier, hvilket gør det nemmere at holde samtalen fokus på pårørende fremfor på den sygedramatiserede. Det er et lukket forløb, som kræver tilmelding. Dette er vigtigt for at opnå tryk i gruppen. Deltagerantallet varierer, dog anbefaler pårørendekonsulentens et deltagerantal på minimum otte, da mindre grupper bliver for sårbare i forhold til frafald. Tidspunkt og sted varierer for hver ny gruppe for at tilgodese så mange pårørende som muligt.

Tilbuddet om *gåture* består af ugentlige ture i skoven, som foregår i mindre grupper af pårørende sammen med en pårørendekonsulent. Pårørendekonsulentens planlægger ruten, men derudover er der ingen dagsorden, og det er deltagerne selv, der tager initiativ til samtaleemner. Der er løbende tilmelding til tilbuddet.

ORGANISERING OG FORANKRING

Tilbuddene er forankret i kommunens Hjemmepleje, Sygepleje og Uddannelsesforvaltning og varetages af en pårørendekonsulent med direkte kontakt til visitatorer og det sundhedsfaglige personale. Den direkte kontakt til visitatorer og plejefagligt personale er en fordel ift. opsporing og rekruttering af pårørende.

” Jeg er blevet bedre til at koble fra og fokusere på ting, der gør mig glad. Før havde jeg en klump i brystet, var anspændt, havde tit hovedpine og blev nemt irritabel. Det gør noget, at man kommer ud med sine tanker, og at andre vil lytte til én - det er det vigtigste!

- 67-årig kvinde, pårørende til ægtefælle med demens

REKRUTTERING

Hillerød Kommune forsøger at skabe stor synlighed omkring deres tilbud ved at dele information om tilbuddene med kommunens medarbejdere. Det gælder bl.a. medarbejdere i ældreplejen, der arbejder med hjemmepleje samt visitation og demenskoordinatorer. Derudover deler de informationer om tilbuddene på kommunens hjemmeside, i lokalavisen, via kommunens Facebook-side, via patientforeninger og i pjecer.

UDBYTTE

Tilbuddene giver pårørende et fællesskab, hvor de møder andre pårørende, de kan spejle sig i. Det er med til at normalisere potentielle følelser af vrede, sorg, irritation, afmagt mv. Derudover giver det afløb for tanker, der kan fylde i hverdagen, og giver dem små greb til at mestre deres situation. Det medvirker til, at pårørende får et større overskud i hverdagen og bliver bedre til at finde plads til sig selv.



DRIVKRÆFTER

Bredt udbud af tilbud appellerer til forskellige behov: Pårørende har forskellige præferencer og behov. Nogle er så hårdt belastede i deres egen situation, at det kan være svært at lytte til andres problemer. Andre foretrækker uformelle rammer omkring mødet med andre pårørende.

Systematisk udbredelse af kendskabet til tilbuddene: Pårørendekonsulentens sikrer kendskab til sin funktion og diverse tilbud ved gentagende og systematisk fremmøde ude blandt medarbejdere i ældreplejen, frivillig- og patientorganisationer



BARRIERER

Motivation for deltagelse: Det kan være grænseoverskridende for pårørende at nå til en accept af, at man kan have brug for hjælp til at klare situationen som pårørende. Pårørendekonsulentens forsøger at gøre tilbuddene relevante for pårørende ved at fortælle om fordelene, og hvad andre har fået ud af deltagelsen.

” Tilbuddet gør hverdagen lettere. Selvom jeg stadig kan være trist og ked af det, så tackler jeg tingene anderledes. Jeg ved, hvordan jeg skal håndtere det nu.

- 67-årig kvinde, pårørende til ægtefælle med demens

Samtaler med pårørende skaber bedre samarbejde og større forståelse

KØBENHAVNS
KOMMUNE



Københavns Kommune har sat fokus på at inddrage og forstå behovene hos pårørende til svækkede borgere. Det har udviklet praksis og bl.a. skabt en bedre kommunikation.

Pårørende til svækkede ældre er borgere med egne behov. Det er tilgangen hos Københavns Kommune, der siden 2015 har arbejdet aktivt med at ændre opfattelsen af pårørende fra at være en ressource og en central del af pleje- og omsorgsopgaven hos syge eller svækkede ældre til i stedet at arbejde aktivt med pårørendes egne behov. Pårørende er nu blevet en integreret del af tænkningen i organisationen.

Siden 2018 har kommunen ansat fem pårørendevejledere, der, foruden at rådgive og vejlede pårørende, skal agere bindeled mellem pårørende og myndighed og derved understøtte organisatorisk udvikling på området. Pårørendevejlederne er derudover med til at understøtte opkvalificeringen af kommunens medarbejdere i ældreplejen i kommunikation med pårørende. Københavns kommune udbyder også kurser under titlen 'Lær at tackle – hverdagen som pårørende', ligesom flere andre kommuner også gør.

Kontakt med pårørende giver indsigt

Pårørendevejlederne er forankret i fem

forskellige områder af København. De tilbyder rådgivning eller hjælp til praktiske spørgsmål og navigation i kommunens tilbud og system. Tilbuddet kræver ingen visitation. Det foregår både telefonisk eller via fysiske møder. Pårørendevejlederne har et princip om, at de aldrig slipper pårørende, før de har hjulpet dem det rette sted hen. Det gælder alle pårørende. Ved hjælp af samtalerne med den pårørende får vejlederne indsigt i, hvilke udfordringer den pårørende kan opleve at stå med.

Udvikling af praksis

Hver 14. dag afholder de fem pårørendekonsulenter møder med kommunens udviklingskonsulent. Her bringer pårørendevejlederne deres erfaringer fra praksis med og samler systematisk op på indholdet i samtalerne. Den medbragte viden hjælper dem til at definere deres rolle som pårørendevejledere og giver dem en større indsigt i, hvilke situationer pårørende kan opleve, hvem de kan henvise dem til, og hvor grænserne går for, hvornår de skal varetage sager.

Herefter afholder kommunen

månedlige netværksmøder med lokale områdeledere og udviklingskonsulenter, hvor erfaringerne og indblikket i udfordringer og behov bliver formidlet videre. Netværksmøderne giver ny viden, som de bruger til at udvikle og skabe bedre tilbud og kurser til pårørende. Kommunen har på den baggrund bl.a. afholdt temadage for pårørende om udfordringer, som de oplever, at pårørende gentagende gange støder på.

Konsulentbistand til plejepersonalet

For at afhjælpe udfordringer relateret til samarbejdet mellem pårørende og medarbejdere i ældreplejen tilbyder kommunen, at pårørendevejlederne kan yde konsulentbistand på kommunens hjemmepleje- og plejeboligheder.

Tilbuddet gives til alle kommunens enheder i form af rådgivning af ledere og plejepersonale, herunder arbejdet med sager om pårørende, hvor samarbejdet eller kommunikationen er udfordret. Der kan også være tale om mere generelle oplæg i de lokale enheder.

FAKTA OM INDSATSEN

1. INDSATSTYPE



2. MÅLGRUPPE

Alle pårørende kan kontakte vejlederne, men ofte bliver pårørende henvist af hjemmehjælper, plejepersonale og lignende.

” Pårørendevejlederne bruges også til at rådgive og vejlede ude i enhederne – det var fx en vejleder, der var ude og holde et oplæg i 40 minutter om kommunikation med pårørende. Her gav hun små greb til, hvordan de kan tage dialogen.

– Leder i Københavns Kommune



Samtaler med pårørende skaber bedre samarbejde og større forståelse

BEKSRIVELSE AF TILBUDDENE

Pårørendevejledning

Pårørendevejledningen foregår enten telefonisk eller via individuelle samtaler ved fysiske møder i sundhedscentrene eller hos pårørende. I telefonsamtalerne hjælper pårørendevejlederen pårørende med praktiske spørgsmål vedrørende kontakt med kommunen, rettigheder og viser vej til rette instans. Samtalerne ved de fysiske møder har en rådgivende karakter, hvor pårørendevejlederen lytter, når pårørende fortæller om vedkommendes situation og følelser. Pårørendevejlederen tilbyder stor fleksibilitet, i forhold til hvor ofte og hvornår samtalerne afholdes. Vejlederens telefonnummer fremgår af kommunens hjemmeside, og telefonen er altid åben. Pårørendevejlederne informerer desuden medarbejderne i ældreplejen om muligheden for, at pårørende kan blive ringet op, hvis de ikke selv kan finde overskud til at ringe og bede om hjælp. De individuelle samtaler varer typisk mellem 1-1,5 time.

Lær at tackle-kurser

Gruppeforløbene afholdes 7 gange à 2 timers varighed. Kurset afvikles af frivillige instruktører, der selv er eller har været pårørende. På kurset får pårørende strategier og redskaber til at mestre deres situation. Kurset følger en fast manual, og der er tydelige retningslinjer om fortrolighed, at man må ikke afbryde, og at alles input er gode. Første gang er der en præsentationsrunde. Det er det eneste tidspunkt, hvor de taler om deres nærtstående og deres sygdomme, da kurset primært fokuserer på det at være pårørende. De indbyggede øvelser skifter fra gang til gang. Alle øvelser indledes med et kort oplæg fra instruktøren. Det kan f.eks. handle om at håndtere følelser som vrede eller skam, hvor de lærer at minde sig selv om, hvad der gør dem glade, og hvordan de kan skabe rum og plads til sig selv. Et af redskaberne til dette er bl.a. at udfylde en såkaldt humørbog.

ORGANISERING OG FORANKRING

Pårørendevejlederne er forankret i Københavns Kommunes fremskudte sundheds- og omsorgsforvaltninger under områdelederen. De sidder fysisk ude i lokalmiljøet samme sted som visitatorer og en hjemmeplejeenhed.

” Det havde været guld værd at vide, at det fandtes, for det har været et ubeskriveligt hårdt forløb!

– 67-årig kvinde, pårørende til mor, der modtog meget hjælp fra hjemmepleje.

Rent organisatorisk udvikler de løbende pårørendeområdet. Denne udvikling er drevet af en arbejds- og styregruppe. Styregruppen består af tre områdeledere, afdelingsleder for Afdeling for Ældrelev og en udviklingskonsulent samt en arbejdsgruppe, der består af de fem pårørendevejledere og en udviklingskonsulent på området.

REKRUTTERING

Pårørendevejledere og udviklingskonsulenten i kommunen forsøger at skabe synlighed om kommunens tilbud ved at udele pjecer med informationer og fortælle om deres funktion bredt til alle kommunens enheder. Det gælder især ledere og medarbejdere i hjemmepleje, sygepleje, visitation, genoptræning, demenskoordinatorer mv., der møder pårørende i deres kontakt med borgerne. Det gør de ved at sende pjecer ud til alle enheder – og ved at tage rundt på enhederne og fortælle om deres funktion. Derudover informerer de om tilbudene på kommunens hjemmeside, i lokalavisen, via kommunens facebookside, via patientforeninger og i pjecer placeret på biblioteker, hos læger, hospitaler mv.

UDBYTTE

Samtalerne giver pårørende ro og plads til deres tanker og følelser. Der sker en form for normalisering af tabubelagte tanker, som pårørende kan have. Det giver også pårørende indsigt i, hvilke muligheder de har i kommunen m.v., som kan lette presset. Kurserne giver derudover gode værktøjer til fx dagbogsskrivning, råd om håndsrækning til netværk m.m., som pårørende kan bruge ved tankemylder eller oplevelse af stress.



DRIVKRÆFTER

Den decentrale forankring af pårørendevejlederne understøtter det lokale kendskab til deres funktion og rekruttering af pårørende til tilbuddene.



BARRIERER

Det er en stor udfordring at få informationen om tilbuddet til at nå frem til pårørende.

”

Jeg havde virkelig brug for at få at vide, hvad det er, man kan, og hvor skal man trække i hvilke tråde.

– 67-årig kvinde, pårørende til mor, der modtog meget hjælp fra hjemmeplejen.

Træning og mindfulness hjælper pårørende til at passe på sig selv

KØGE KOMMUNE



Med træning og mindfulness finder pårørende til borgere med demens tid til sig selv. Det populære tilbud faciliteres af demensteamet i Køge Kommune.

To gange ugentligt møder en gruppe pårørende og deres nærtstående op i den lokale hal i Køge Kommune. Kommunens demensteam tilbyder træning i en offentligt tilgængelig sportshal og er klar til at tage imod deltagerne, når de ankommer. Demensteamet i Køge Kommune tilbyder demensfaglig rådgivning til borgere med demens, deres pårørende og medarbejdere i ældreplejen.

De fleste deltagere er ægtefæller, hvor den ene har en demensdiagnose, og den anden er pårørende. Pårørende og nærtstående træner sammen med andre par i træningscenteret. Træningen afsluttes med en stund i en af de afslappende "velværestole", som er stole, der vugger let til stille musik.

Uformel stemning

Det bedste for de pårørende er dog ikke træningen, men derimod samværet med andre pårørende. Der er en uformel og munter stemning i pauserne, hvor der bliver talt om alt fra rollen som pårørende til familie og fødselsdage.

Væk fra plejecentre

Det er ikke tilfældigt, at træningen foregår i den lokale sportshal og ikke på et af kommunens plejecentre. Dét er

nemlig med til at mindske eventuelle stigma, da det kan være en stor barriere for pårørende at komme på et plejecenter.

Mindfulness

Som et nyt tilbud kan pårørende også deltage i et mindfulness-forløb. På opfordring fra en pårørende, der havde haft en god oplevelse af at deltage i et lignende forløb, iværksatte kommunen tilbuddet.

Kun for pårørende

Kurset i mindfulness er kun for pårørende. Her lærer de at passe på sig selv og glemme de praktiske gøremål for en stund. Rollen som pårørende har fyldt så meget for nogle, at de helt har glemt, hvordan de passer på sig selv. Det har mindfulness-forløbet givet dem konkrete redskaber til.

Tilbagemeldingerne fra pårørende tyder på, at tilbuddet er en succes. Deltagerne fortæller bl.a., at det har givet dem ro, at der er en anden aktivitet for deres nærtstående imens, så de ikke skal bekymre sig om at finde afløsning.

Et stort pusterum

Der er ingen mødepligt til træningen, men alligevel kommer langt de fleste

trofast to gange om ugen. Deltagerne fortæller, at det er vigtigt for dem at møde andre pårørende, så de ikke behøver at forklare eller undskylde deres nærtståendes adfærd. De har tilmed dannet tætte bånd med de øvrige pårørende, og den sociale del er en væsentlig drivkraft for deres deltagelse.

Demensteamet faciliterer

Det er demensteamet i Køge Kommune, der står for både træningstilbuddet og mindfulness-kurset. De faciliterer også andre tilbud til pårørende til personer med demens som fx gåture og golfklub. Demensteamet spiller en vigtig rolle i rekrutteringen af pårørende til tilbudene, da teamet bl.a. besøger pårørende og nærtstående kort tid efter, at diagnosen er stillet. På den måde møder pårørende tidligt i forløbet og kan invitere dem til at deltage i de forskellige tilbud. Derudover er demensteamet med til at bygge bro til plejecenteret, når nærtstående ikke længere kan bo hjemme. I de situationer støtter de pårørende og sørger for, at de pårørende deltager i aktiviteter på plejecenteret inden flytningen. Det er med til at skabe en tryk overgang i en svær situation.

FAKTA OM INDSATSEN

1. INDSATSTYPE



2. MÅLGRUPPE

Målgruppen er pårørende til borgere med demens, der bor i eget hjem. De fleste er ægtepar i 70'erne. Der er ingen aldersgrænse.

”

Mindfulness-kurset gav mig mulighed for at trække vejret uden at være bekymret, fordi der var sørget for min mand imens.

- Ældre kvinde, pårørende til ægtefælle med demens

Træning og mindfulness hjælper pårørende til at passe på sig selv



BESKRIVELSE AF TILBUDDENE

Træningstilbuddet er for pårørende og deres nærtstående. Træningen foregår i den lokale sportshal to gange om ugen i tidsrummet fra 9-12.30. Der er en medarbejder fra demensteamet til stede, der guider til brugen af træningsmaskinerne. Det er et uvisiteret tilbud og kræver ikke tilmelding fra gang til gang. Der er brugerbetaling på 100 kr. om måneden.

Mindfulness-kurset er et forløb på 10 gange à 2,5 timer og kun for pårørende. Det er et gratis og åbent tilbud for alle pårørende. Kurset varetages af en mindfulnessinstruktør fra kommunens jobcenter. For at pårørende nemt kan deltage, deltager de nærtstående i et CST-kursus (kognitiv stimulationsterapi) samtidig, hvilket er med til at sikre ro for de pårørende til at deltage. Demensteamet arbejder på en model for, hvordan pårørende kan fastholde de erhvervede redskaber fra kurset.

ORGANISERING OG FORANKRING

Demensteamet, som varetager træningstilbuddet og mindfulness-forløbet, er organiseret under lederen for Plejeboligområdet, der består af kommunens plejecentre og demensteamet. Demensteamet varetager pårørendeindsatsen for både hjemmeboende borgere med demens og borgere med demens på plejecentre. Demensteamet består af fem medarbejdere. Det er vigtigt, at demensteamet er tæt på den daglige drift ift. opsporing og rekruttering.

REKRUTTERING

For at opspore pårørende til tilbuddene arbejder demensteamet med at skabe tillid mellem dem og pårørende. Det gør de ved gentagne hjemmebesøg, hvor de løbende forsøger at invitere dem til at deltage. Desuden tilbyder demensteamet pårørende at deltage den første gang for at den pårørende kan føle sig tryk i situationen. Den personlige relation og tilliden er afgørende for, at pårørende deltager. For at rekruttere pårørende til tilbuddene er det vigtigt, at tilbuddene passer til pårørendes behov. Det sikrer Køge Kommune ved løbende at forhøre sig hos pårørende og tilpasse tilbuddene.

” Vi skal lytte til begge parter og skabe en god relation. På den måde kan vi skabe den bedste løsning for hele familien, og så skal vi klæde pårørende på til at have kræfter til at klare det i hverdagen, for vi er der jo ikke hver dag.

– Leder i Køge Kommune

UDBYTTE

Træningstilbuddet giver pårørende et fællesskab med andre pårørende samtidig med, at de får mulighed for at træne. Det styrker dem mentalt i at kunne være der for deres nærtstående.

Kommunens interne evaluering af det første mindfulness-kursus viser, at deltagerne bl.a. oplever en øget livskvalitet, forbedret nattesøvn, øget trivsel og et større fysisk og mentalt overskud efter, at pårørende har deltaget i mindfulness-forløbet.



DRIVKRÆFTER

Medarbejdere, der engagerer: Pårørende er ofte i en krisesituation. Derfor er det vigtigt, at medarbejderne i tilbuddene er tålmodige og vedbliver med at foreslå tilbud, selvom pårørende afslår. Derudover er det vigtigt at møde pårørende med imødekommenhed, fx ved at give dem et kram og spørge til deres weekend.



BARRIERER

Tilgængelighed: Sportshallen er placeret langt fra offentlig transport. Det er en logistisk udfordring ift. transport.

”Til træning bliver begge parter set. Det er også en tryghed for alle, at vi ved, hvem hinanden er. Jeg føler, at man er en del af en lille familie.

– Ældre kvinde, pårørende til ægtefælle med demens

Café "Forglem mig ej" giver pårørende et pusterum fra hverdagen



I Faaborg-Midtfyn kan personer med demens og deres pårørende nyde en kop kaffe i caféen "Forglem mig ej". I samarbejde med Ældre Sagen har kommunen etableret café- og aktivitetstilbuddet, som skal give gæsterne et afbræk fra hverdagen.

Pårørende og deres nærtstående med demens i Faaborg-Midtfyn har nu mulighed for at deltage i et tilbud med fokus på hyggeligt samvær. Med oprettelsen af café "Forglem mig ej" er hensigten, at pårørende og borgeren med demens får kvalitetstid sammen i en ellers udfordret hverdag. Det er frivillige i kommunen, der driver caféen, og sammen har de skabt et afslappet rum, hvor pårørende kan danne netværk indbyrdes og støtte hinanden i samværet med deres nærtstående med demens.

Snak, sang og samvær

Tilgangen til aktiviteterne er, at "alle kan være med," og snak og sang er en naturlig del af hverdagen i caféen.

Caféen arrangerer også underholdning i form af livemusik og udflugter til naturområder, spisesteder eller kulturelle attraktioner. Der arrangeres også foredrag, der kan skabe genkendelse blandt deltagerne ved at bringe emner op, der har relevans for

deres fortid.

Tilbuddet er relevant for mange

Caféen er programsat med forskellige aktiviteter, hvor sang og dans er blandt de aktiviteter, der er særligt oplevelsesrige for både pårørende og borgeren med demens. Sang anvendes til at skabe en fast ramme som det første i hvert cafémøde, både fordi det samler deltagerne og derudover aktiverer borgerne med demens. Andre aktiviteter kan bestå i hukommelsesspil eller udendørs aktivitetsløb.

Efterhånden som caféen har udviklet sig, bidrager den også til at afhjælpe ensomhed blandt pårørende, der har mistet deres nærtstående med demens.

Synergi mellem Ældre Sagen og kommunen

Kommunen og Ældre Sagen samarbejder om caféen, og det er positivt for pårørende, de frivillige og kommunen.

Ældre Sagen henviser fx i deres informationsfolder til kommunens demenskoordinatorer, som også deltager i caféen, for at tilbyde pårørende en uforpligtende konsultation ift. de udfordringer, de oplever i hverdagen. På den måde er Ældre Sagen med til at styrke kommunens opsporingsarbejde.

Demenskoordinatorerne understøtter desuden de frivillige med faglig sparring om demens og hjælper med at rekruttere borgere til caféen.

Det har også været en fordel for organisationen af caféen, at flere frivillige enten har professionel erfaring med demensområdet eller har personlig erfaring som pårørende til en nærtstående med demens.

FAKTA OM INDSATSEN

1. INDSATSTYPE



2. MÅLGRUPPE

Målgruppen er pårørende og deres nærtstående med kognitive funktionsnedsættelser.

Deltagerne har ofte et funktionsniveau, der gør dem i stand til både at transportere sig til og fra caféen, og kan selv bevæge sig rundt i caféen. Der kan arrangeres samkørsel til caféen med de frivillige, ligesom der i øjeblikket kører et projekt med visiteret transport til tilbuddet.

"Jeg er meget glad og mindes de hyggelige timer, vi haft i caféen. Mange dage er trælse, så det er et godt pusterum – og så må jeg prøve at få det bedste ud af det.

– Ældre kvinde, pårørende til ægtefælle

Café "Forglem mig ej" giver pårørende et pusterum fra hverdagen

BESKRIVELSE AF CAFÉEN

Caféen afholdes hver anden onsdag fra kl. 14.30-17.00 og er arrangeret i et samarbejde mellem flere lokalafdelinger i Ældre Sagen og kommunen.

Caféen har typisk 20-30 besøgende, men det varierer, da tilmelding ikke er nødvendig, medmindre der fx er tale om udflugter, julefrokost eller lignende. Aktiviteterne planlægges et halvt år før afvikling. Caféen afholdes i kommunale lokaler, som i dagtimerne benyttes til rehabilitering, forebyggelse og træning. Geografisk er caféen placeret i kommunens midtpunkt, for at gøre det mere tilgængeligt for flere at deltage.

De frivillige er behjælpelige med at arrangere transport for de deltagere, der har vanskeligheder med at transportere sig selv til caféen. I første omgang sker det ved, at en frivillig afhenter pårørende og deres nærtstående med demens. Dette bidrager til en tryk opstart for deltagerne. Senere er de frivillige behjælpelige med at arrangere taxatransport og give vejledning ift. handicap-kørsel eller flextransport.

Deltagerne betaler selv for kaffe/te samt kage pr. gang.

ORGANISERING OG FORANKRING

Caféen organiseres og drives af en gruppe på ca. 10 frivillige fra Ældre Sagen Midtfyn og Ældre Sagen Faaborg. I samarbejde med kommunens socialudvalg er der fundet et passende sted til caféen. Kommunen stiller dermed lokaler til rådighed, og hver anden gang deltager en demenskoordinator også. Caféen modtager midler fra Servicelovens § 18 ved behov, fx til at arrangere underholdning og musikalske indslag.

REKRUTTERING

Faaborg-Midtfyn Kommune hjælper Ældre Sagen med at synliggøre cafétilbuddet. Demenskoordinatorerne fortæller bl.a. om tilbuddet og uddeler foldere ved hjemmebesøg hos potentielle deltagere. Derudover annoncerer Ældre Sagen om tilbuddet på deres lokale hjemmesider og i deres månedsblad.

"Kommunen ligger hus og kaffe til. Vi samarbejder med demenskoordinatorer, fx omkring problemer, der skal løses af faglig vej – vi som frivillige skal ikke løse det. Vi skal tage os af den hyggelige del.

- Frivillig i caféen i Faaborg-Midtfyn Kommune

"Jeg fik afveksling og kom ud at snakke med andre. Caféen fungerede for mig, fordi jeg ikke var klar til pårørendegruppe.

- 82-årig kvinde, pårørende til ægtefælle med demens

Deltagere i caféen rekrutterer desuden relevante bekendte, ligesom medarbejdere i kommunens forebyggelses-, trænings- og rehabiliteringsenhed henviser til caféen.

UDBYTTE

Caféen er gavnlig for både personer med demens og pårørende. Caféen giver pårørende et fællesskab, hvor de møder andre pårørende, de kan spejle sig i og dele udfordringer med. Caféen giver pårørende et pusterum og et større overskud i hverdagen. Derudover oplever pårørende, at deltagerne med demens bliver gladere og "lyser op" ved deltagelse i caféens aktiviteter, hvilket også har en positiv indvirkning på pårørende.



DRIVKRÆFTER

Kommunens opbakning ved opstart- og drift: Kommunen stiller lokaler til rådighed med toiletfaciliteter mv. i relation til målgruppens behov for tilgængelighed. Derudover har kommunen bidraget til rekruttering og sparring ift. demensfaglige spørgsmål. Caféen tildeles desuden § 18-midler til udflugter og underholdning, dvs. midler til frivilligt socialt arbejde.

En stor gruppe af frivillige øger fleksibiliteten: En stor gruppe af frivillige gør tilbuddet mindre sårbart, da det er lettere for de frivillige at 'holde fri' ved behov og giver samtidig mulighed for, at caféen kan køre året rundt.

Det opleves som en fordel ift. rekruttering af deltagere, at tilbuddet ikke er i kommunalt regi, fordi barrierer blandt nogle af deltagerne er lavere for at indgå i et socialt fællesskab faciliteret af frivillige end for at modtage hjælp fra kommunen.



BARRIERER

Konkurrence mellem fællesaktiviteter og individuelle samtaler: Der eksisterer et dilemma for pårørende ift. at tage imod tilbuddet om en individuel samtale med demenskoordinatoren, som kommunen også tilbyder, da de dermed skal forlade deres nærtstående med demens og de aktiviteter, der foregår i caféen. Dette kan opleves som en barriere for pårørende.

Brobyggere i hjemmeplejen sikrer systematisk fokus på pårørende

Ansættelse af brobyggere i hjemmeplejen sikrer fokus på pårørende til svækkede ældre og giver dem en stemme i kommunen.

Siden 2018 har tre brobyggere i Gladsaxe Kommune hjulpet pårørende med at få en stemme i organisationen. Førhen sad den kommunale ledelse nemlig med pårørendesager, der var blevet til konflikter og endt med at blive taget op i højere ledelsesniveauer i kommunen. Med oprettelsen af brobyggerfunktionen og ved at gå i dialog med pårørende langt tidligere undgår kommunen nu denne problematik. Både pårørende og kommunen parter er glade for det mere velfungerende samarbejde. Udover oprettelse af en brobyggerfunktion har man også ansat en psykolog, der er til rådighed for pårørende.

På tværs af distrikter

Brobyggerne arbejder på tværs af hjemmeplejens tre distrikter. Brobyggerne er uddannede ergoterapeuter eller socialpædagoger og har mange års erfaring med arbejde på ældre- og handicapområdet. Deres funktion er for det første at sætte fokus på pårørendes trivsel og for det andet at styrke samarbejdet mellem pårørende og medarbejderne i ældreplejen. Ved

at forventningsafstemme med pårørende og klæde medarbejdere i ældreplejen på til at forstå pårørende og deres situation har brobyggerne skabt et langt bedre samarbejde end førhen.

Pårørendefokus i den daglige drift

De tre brobyggere er koblet til hver deres hjemmeplejedistrikt. Tilknytningen til et fast hjemmepleje-distrikt skal være med til at styrke deres relationer til medarbejderne i ældreplejen i de enkelte områder, hvilket i følge brobyggerne er afgørende for deres funktion, fordi de arbejder tæt sammen med disse medarbejderne.

Fast deltagelse i møder

Brobyggerne deltager også fast i møder i organisationen. Brobyggernes deltagelse i møderne bidrager til et systematisk fokus på pårørende, da brobyggerne sørger for at spørge til pårørende på møderne – på den måde bliver de deres stemme i organisationen.

Forventningsafstemning

Brobyggerne gør det muligt at forventningsafstemme og se pårørende og

deres behov. De får samtidig hjælp til at navigere i systemet. Fokusset på pårørendes trivsel og støtten i at være pårørende giver pårørende ro og trykthed i den situation, de står i.

Brobyggere med indsigt

Brobyggerne fortæller, at deres rolle kræver stor indsigt i organisationen og i pårørendes og nærtstående muligheder.

Derudover samarbejder de tæt med visitationen, rehabiliteringsteamet og døgnrehabiliteringscenteret. Samarbejdet med visitationen foregår løbende og efter behov. En brobygger er fast på døgnrehabiliteringscenteret en-to dage om ugen, hvor de deltager på modtagelses- eller afslutningsmøder. Derudover samarbejder de med det kommunale rehabiliteringsteam, hvor de deltager på faste tværfaglige møder ca. hver 14. dag.



FAKTA OM INDSATSEN

1. INDSATSTYPE



2. MÅLGRUPPE

Målgruppen er ægtefæller, samlevere og voksne børn til borgere i Gladsaxe Kommune, der modtager hjemmepleje.

”

Vi er pårørendes stemme ind i hjemmeplejen. Vi har et mere nuanceret billede, som vi tager med på tværfaglige møder og diskuterer, hvordan vi bedst bringer de rette fagligheder i spil.

- Brobygger i Gladsaxe Kommune

Brobyggere i hjemmeplejen sikrer systematisk fokus på pårørende

BESKRIVELSE AF TILBUDDENE

Gladsaxe Kommune har en brobyggerfunktion i hjemmeplejen og et tilbud om psykologsamtaler til pårørende til borgere med kognitive funktionsnedsettelse. Hvor brobyggerfunktionen i høj grad handler om at forbedre pårørendesamarbejdet i organisationen, så er psykologsamtalerne et tilbud til pårørende, der berør mere følelsesmæssige aspekter af det at være pårørende.

Brobyggerfunktionen bliver varetaget af ergoterapeuter, der har bred erfaring med ældreområdet og i den forbindelse har arbejdet med pårørende i mange år. Brobyggerne deltager på tværfaglige møder i de forskellige enheder og kan inddrages hos borgere og pårørende, hvor det vurderes relevant. Deres tid bruges på brobygning mellem pårørende og kommunale instanser m.m., og de indgår ikke i plejen. Brobyggerens fokusområde er pårørende til ældre, der modtager hjemmepleje. Samtidig kan de dokumentere eventuelle informationer til medarbejdere i den kommunale hjemmepleje. Gennem deres tilstedeværelse ude i enhederne sætter de systematisk fokus på pårørendes trivsel og samarbejdet med pårørende.

Psykologsamtalerne ved en kommunal psykolog er målrettet pårørende til borgere med demens og kognitivt svækkede borgere. Det er et individuelt forløb, der består af op til 10 samtaler à 50 minutters varighed. Det starter med en indledende samtale, hvor den pårørende og psykologen i fællesskab finder frem til, hvad den pårørende har brug for at tale med psykologen om. Forløbene har typisk en terapeutisk karakter, men kan også være mere rådgivende. De rådgivende forløb vil typisk være af kortere varighed og have karakter af psykoeducation, hvor psykologen kan give pårørende en indsigt i, hvilke neurologiske forandringer der lægger til grund for den nærtståendes handlinger og reaktioner. I det terapeutiske forløb indtager psykologen en mere lyttende tilgang, og pårørende kan dermed beskrive deres situation og svære eller skamfulde følelser. Samtalen foregår i klinisk neutrale rammer i kommunens lokaler.

” Forskellen på os og plejepersonalet er, at vores fokus er på pårørende og ikke borgeren. Samtidig kan vi sætte mere tid af, så vi kan gå mere i dybden med, hvad det er, der er på spil for den pårørende. Den viden kan vi tage med tilbage til plejepersonalet – og på den måde styrke indsigten og forståelsen. Det styrker samarbejdet i det enkelte hjem
- Brobygger i Gladsaxe Kommune

Psykologen kan dog ved behov være fleksibel og afholde samtalen i pårørendes hjem, hvis dette er nødvendigt for at imødekomme pårørende. Samtalen kan som udgangspunkt planlægges i tidsrummet mellem 9-17. Både tidsrammen og de neutrale lokaler er et bevidst valg for at opretholde en professionel ramme omkring samtalen.

ORGANISERING OG FORANKRING

Brobyggerne er forankret i en tværgående konsulentstab under den overordnede leder for hjemmeplejen. De deltager fast på tværfaglige møder, triageringsmøder mv. i hjemmepleje, rehabiliterings- og døgnrehabiliteringspladser.

REKRUTTERING

Qua brobyggerens forankring i hjemmeplejen og deltagelse på faste møder har de systematisk fokus på pårørende til alle borgere. Dertil er medarbejderne i ældreplejen igennem det tætte samarbejde med brobyggerne bevidste om tilbuddet, og hvis de er i tvivl, inddrages brobyggerne. På den måde sikres tidlig opsporing af pårørende, før de selv oplever et akut behov.

UDBYTTE

Brobyggerne sikrer systematisk fokus på pårørende, det mindsker konfliktniveauet og sikrer tidlig opsporing af pårørende til ældre, der modtager hjemmepleje. Psykologsamtalerne hjælper pårørende til at acceptere og håndtere deres situation.



DRIVKRÆFTER

Forankringen af brobyggerne i hjemmeplejen sikrer en rød tråd, tidlig forventningsafstemning og et særskilt fokus på pårørende i den daglige praksis.



BARRIERER

Til trods for brobyggerens forankring i hjemmeplejen oplever de, at det er vanskeligt at finde tid til løbende sparring og dialog med plejepersonalet. Det skyldes, at arbejdsgange er tilrettelagt, så der hovedsageligt er tid til at den nærtstående og ikke til at støtte og hjælpe den pårørende.



” Det har været vigtigt at sætte nogle rammer for, hvilke funktioner brobyggeren har. Vi har samarbejdet med lederne i hjemmeplejen og visitatorerne om at definere dette, så de kender fokus og kan støtte op.

- Brobygger i Gladsaxe Kommune

Netværkscaféer bygger broer mellem pårørende

SLAGELSE KOMMUNE



I Slagelse Kommune kan pårørende til svækkede ældre kombinere individuelle og gruppebaserede tilbud. Muligheden imødekommer pårørendes forskellige behov.

Slagelse Kommune har siden foråret 2019 arbejdet med at rådgive, vejlede og udvikle tilbud til pårørende til svækkede ældre. Med to ansatte pårørendevejledere skal indsatsen give pårørende en nemmere hverdag.

Flere tilbud appellerer bredt

Pårørendevejlederne tilbyder to forskellige tiltag, der supplerer hinanden. Strategien er et forsøg på at imødekomme og appellere bredt til pårørende med forskellige præferencer. Det ene tilbud er individuelle samtaler, der er rettet direkte mod dét, der fylder hos den enkelte pårørende. Det andet tilbud er såkaldte netværkscaféer, som omvendt er etableret med intentionen om at skabe et fællesskab, hvor pårørende kan danne et netværk og udveksle erfaringer og viden.

Tilbuddene er på hver sin måde rådgivende og støttende for den enkelte og hjælper pårørende til at håndtere de udfordringer, de oplever i

pårørenderollen, fx at skulle klare alt selv, navigere i et svært overskueligt system eller eksistentielle kriser, fordi livet har taget en drejning.

Netværket giver støtte og inspiration

Netværkscaféerne i Slagelse Kommune er startet ud fra idéen om, at fællesskab med andre pårørende kan bidrage til at normalisere nogle af de svære tanker og følelser, som pårørende kan have. På den måde kan de spejle sig i og støtte hinanden.

For at sætte samtalen i gang holder pårørendevejlederne et halv times oplæg til hver café, som handler om livet som pårørende, og hvorfor det kan være svært.

Netværket giver pårørende et frirum, hvor de kan fokusere på sig selv, fremfor på den svækkede nærtstående.

Det er pårørendevejledernes opfattelse, at netværkscaféerne

samtidig kan føles mere uforpligtende for pårørende, fordi de bare kan møde op og lytte, hvis de ikke ønsker at deltage. Den uforpligtende facon til netværkscaféerne kan være med til at sikre, at flere pårørende vælger at deltage.

Individuelle samtaler giver overskud til at rumme kaos

De individuelle samtaler, som kommunen også tilbyder, kan variere efter den enkeltes behov. Nogle pårørende kan have behov for vejledning til at få orden på det kaos, de oplever i hverdagen. Her kan pårørende få hjælp til at splitte delelementer af kaosset op og fokusere på én ting ad gangen. Derudover er de individuelle samtaler et sted, hvor de frit kan tale om de tanker og følelser, der kan være forbundet med sorg og skam.

FAKTA OM INDSATSEN

1. INDSATSTYPE



2. MÅLGRUPPE

Målgruppen er pårørende til svækkede ældre, der er over 60 år.

”

Man bruger jo sin tid på den syge. Sygehus, læge og jeg hiver bukser op 70 gange om dagen. Man skal samtidig passe hjemmet, aftaler osv. Derfor har man ikke energi til også at være opsøgende.

– 70-årig kvinde, pårørende til ægtefælle med senhjerneskade



BESKRIVELSE AF TILBUDDENE

De individuelle samtaler kan foregå telefonisk, i eget hjem eller i kommunens lokaler. Telefonrådgivning er uden afgrænset telefon-tid. Pårørendevejlederne tilbyder 1-2 samtaler med mulighed for en opfølgning. Nogle samtaler er af praktisk karakter og handler fx om mulighed for hjælp og støtte hos offentlig myndighed. Andre samtaler er af mere terapeutisk karakter.

Netværkscaféerne bliver afholdt én gang om måneden på fire aktivitetscentre med geografisk spredning i kommunen. På den måde understøtter caféerne, at pårørende fra samme lokalområde kan mødes og danne et netværk. Netværkscaféen varer 1,5 time. Pårørendevejlederne rammesætter caféen med et oplæg på 20-30 min., som efterfølgende kan være et udgangspunkt for snakken. Netværkscaféerne giver pårørende mulighed for at spejle sig i andre pårørende om det, der er svært. Det fungerer som et supplement til kommunens "Lær at tackle"-kurser, hvor pårørende kan få hjælp til selvhjælp.

Kompetenceløft af plejepersonalet sker gennem et to-timers kursus, der afholdes lokalt ude i plejeenhederne. Det bliver arrangeret af områdelederne af hjemmeplejen og pårørendevejlederne. Kurset handler om forståelse af mennesker i krise og de reaktioner, det kan afstedkomme. Der klæder plejepersonalet bedre på til at møde og forstå de pårørende og deres situation. Derudover kan pårørendevejlederne tilkaldes til supervision på konkrete borgersager.

ORGANISERING OG FORANKRING

De to pårørendevejledere er organiseret under afdelingen for patientrettet forebyggelse. De fungerer på tværs af ældre- og sundhedsområdet, hvor de fysisk sidder i kommunens centrale ældre- og sundhedsenhed. I ansættelsen af pårørendevejlederne har det været vigtigt at finde medarbejdere, der både har en forståelse for, hvordan mennesker agerer i krisesituationer, og som kan besidde en facilitatorrolle i den forstand, at de omsætter viden til praksis.

” **Mange oplever at blive kastet rundt i et system. Det skaber ro at få samlet det kaos, de har i hovedet, og få det ned på et stykke papir, så de kan tage sig af det enkeltvis.**

– Pårørendevejleder i Slagelse Kommune

Pårørendevejlederne samarbejder bredt med i hele organisationen for sundhed og ældre.

REKRUTTERING

Arbejder med opsporing gennem forskellige kanaler som fx lokalavis, radio, Facebook, pjecer og opslag på aktivitetscentre. Derudover forsøger pårørendevejlederne at engagere medarbejdere i ældreplejen i opsporingsarbejdet. Dette sker bl.a., når de besøger plejegrupperne i forbindelse med opkvalificering af medarbejderne og ved gentagende gange at byde sig til og fortælle om deres arbejde ud i grupperne.

UDBYTTE

I netværkscaféen kan pårørende møde andre, der er i samme situation som dem selv, som de kan tale med og føle sig forstået af. Supervisionen af medarbejderne i ældreplejen klæder medarbejderne bedre på til at forstå pårørende og deres reaktioner. Det styrker forudsætningerne for et godt samarbejde og gør det lettere at komme i hjemmet.



DRIVKRÆFTER

Ved at have både individuelle og gruppebaserede tilbud når pårørendevejlederne en bredere målgruppe, da pårørende har forskellige præferencer og behov. For nogle vil det være grænseoverskridende at dele deres indre følelsesliv med en gruppe, mens andre foretrækker et uforpligtende møde med andre pårørende.

Synergieffekt mellem samarbejdet med kommunens plejepersonale og rekrutteringen af pårørende: Når pårørendevejlederne samarbejder med plejepersonalet om kontakten til pårørende, bliver kendskabet til pårørendevejlederne også udbredt i organisationen. Samtidig får plejepersonalet øje på pårørendevejlederen som en relevant samarbejdspartner – både i deres eget arbejde og for pårørende.



BARRIERER

Rekruttering af deltagere: Det kan være svært for pårørende til at sætte sig selv i centrum, da den syge nærtstående ofte tager al fokus og energi.

Med samtalegrupper lærer pårørende at sætte sig selv i centrum

I Aarhus Kommune arbejder man med en strategi for pårørende til svækkede ældre, der skal sikre, at pårørende ikke belastes unødigt.

Med tilbud som 'Pårørendevejledning' og 'Psykologtilbud – SOS til pårørende' forsøger man i Aarhus Kommune at tilgodese pårørendes behov for at styrke deres egen trivsel og deres handlemuligheder i pårørenderollen.

Vejvisning til pårørende

Siden 2018 har kommunen tilbudt samtaler med en pårørendevejleder, som kan foregå fysisk eller over telefonen. Samtalerne tager udgangspunkt i pårørendes behov og handler typisk om de sociale problemstillinger, pårørende oplever, når en nærtstående er blevet syg. Samtalerne kan fx indebære rådgivning om boligsituationen, overvejelser om plejehjem, ansøgning om afløsning og aflastning, plejeorlov eller lignende. Samtalerne kan også handle om at henvise og brobygge til eksisterende relevante tilbud og støttmuligheder i offentligt og privat regi.

Pårørendevejlederen kan dermed fungere som mellemmand og formidle

kontakten mellem parterne. Dét er med til at give pårørende en tryk opstart på tilbuddet.

Konkret vejledning

Pårørendevejlederen forklarer, at det er afgørende, at vejledningen er konkret og giver pårørende handlemuligheder. Det, at pårørende ved, at de har en livline, hvor de kan søge om hjælp og støtte, giver pårørende en tryghed og kan ofte være støttende i sig selv.

Nogle pårørende finder det svært at tage den første kontakt til pårørendevejlederen. Her kan medarbejdere i ældreplejen hjælpe med at formidle kontakten.

SOS til pårørende

'Psykologtilbud – SOS til pårørende' er et andet af kommunens tilbud og et gruppebaseret tilbud. Det giver pårørende et fællesskab, hvor de kan drøfte praktiske og følelsesmæssige udfordringer, som det kan være svært

at tale med venner og familie om. Samtalerne foregår hos en psykolog, der rammesætter hver mødegang med et tema og giver deltagerne øvelser.

Gruppeforløbet giver pårørende støtte til at finde fællesskaber i fremtiden. Det viser sig nemlig, at ca. halvdelen af grupperne fortsætter med at mødes, efter at forløbet er afsluttet.

AARHUS KOMMUNE



FAKTA OM INDSATSEN

1. INDSATSTYPE



2. MÅLGRUPPE

Pårørende til nærtstående med alle typer af fysisk eller psykisk sygdom.

”

Pårørende, der deltager i vores gruppeforløb, tilkendegiver, at de har fået støtte og hjælp i pårørenderollen. Efter at have deltaget i forløbet, forholder de sig nu på en helt anden måde til deres egen omsorg.

- Psykolog i Aarhus Kommune

Med samtalegrupper lærer pårørende at sætte sig selv i centrum

BESKRIVELSE AF TILBUDDENE

Psykologtilbud – SOS: Pårørende tilbydes som udgangspunkt et gruppeforløb, fordi det vurderes, at samværet, omsorgen og støtten, som gruppetilbuddet giver pårørende, har større positiv indvirkning sammenlignet med et individuelt forløb. Gruppeforløbet strækker sig over seks uger med én ugentlig mødegang à to timer - hver gang med et nyt tema baseret på pårørendes tilbagemeldinger. 8-10 pårørende deltager pr. forløb, som tilbydes både om for- og eftermiddagen for også at imødekomme pårørende på arbejdsmarkedet. Ca. 13 pct. af deltagerne er mænd, og den gennemsnitlige alder er 68 år. Hovedparten af deltagerne er ægtefæller, mens den anden store gruppe er voksne børn til svækkede ældre. 120 pårørende deltager i forløbet om året. Enkelte pårørende får tilbudt 2-3 individuelle samtaler, hvis de ikke kan se sig selv i gruppeforløb eller på anden måde afviser at tage imod tilbuddet.

Pårørendevejlederen har individuelle samtaler med pårørende enten telefonisk eller personligt. Gennem samtalerne afdækkes pårørendes behov, og pårørende får handlingsanvisninger. Pårørendevejlederen har kontakt med 100 pårørende om året. Nogle pårørende har kun behov for en enkelt samtale, mens andre har brug for flere.

ORGANISERING OG FORANKRING

De to indsats "pårendevejlederen" og "pårendegrupperne" er placeret i den tværgående enhed kaldet "Folkesundhed Midt" under Sundhedsstrategi og forebyggelse. Enheden dækker alle syv sundhedsområder i kommunen, der hver dækker over hjemmepleje, plejehjem og en sundhedsenhed.

REKRUTTERING

Indsatserne markedsføres i bølger to gange om året. I de to perioder sættes der massivt ind med uddeling af foldere, tilstedeværelse hos samarbejdspartnere og artikler i magasiner for ældre.

”*Jeg ville ønske, at der var nogle på hospitalet, der havde fortalt mig om tilbuddet til pårørende. Man skal selv være opsøgende, men man mangler overskuddet.*”

- 69-årig kvinde, pårørende til ægtefælle

”*Gennem gruppeforløbet har jeg lært, at det er helt okay at passe på sig selv. Jeg har været utrolig slem til at drage omsorg. Det vigtigste jeg har lært er, at min mand kan gøre ting selv.*”

- 67-årig kvinde, pårørende til ægtefælle

Pårørendeindsatsen bliver også formidlet i ledergruppen i Sundhed og Omsorg, men det kan være en udfordring at få medarbejderne i ældreplejen til at indtænke pårørendetilbud i deres arbejdsgange, hvis de ikke har haft en personlig relation til pårørendevejlederen eller psykologen. Fysisk tilstedeværelse fra pårørendevejlederen og psykologen er derfor vigtig.

UDBYTTE

Deltagere oplever, at det styrker deres trivsel og handlemuligheder at være med i gruppeforløbene. De bliver forstået, får en forståelse af deres egne følelser og handlingsmønstre og får på den måde større rummelighed for den nærtstående. De får også værktøjer til at gøre noget godt for sig selv og dermed få mere overskud til den nærtstående. Gennem pårørendevejledning får pårørende en tryghed i pårørenderollen og hjælp til at løse konkrete problemstillinger.



DRIVKRÆFTER

Erfarne medarbejdere: Selvdrivende og erfarne medarbejdere giver tilbuddene den ballast, som pårørende efterspørger.



BARRIERER

Pårørende er en svær gruppe at rekruttere: Det kan være en stor barriere for pårørende at erkende, at de har behov for at få vejledning og støtte. De kan også have svært ved at erkende, at det er nødvendigt at sætte sig selv i centrum. Derudover kan det være en barriere for pårørende at tage initiativ til den første kontakt til tilbuddet.

Mindre ressourcestærke: Det kan være særligt svært at nå de mindre ressourcestærke pårørende. For at få de mindre ressourcestærke borgere ind i forløbet er man afhængig af det sundhedsfaglige personale og deres kliniske blik og deres aktive arbejde med at henvise tilbuddene. Pårørende, der selv henvender sig om tilbuddene, er typisk ressourcestærke.

Koordinator i kommunen hjælper pårørende til sygdomsramte ældre

FREDERIKSBERG
KOMMUNE



Frederiksberg Kommunes pårørendekoordinator lytter, støtter og vejleder pårørende med udgangspunkt i deres egne behov. Kommunen ønsker at favne pårørende, som ofte bliver overset i et sygdomsforløb.

FAKTA OM INDSATSEN

1. INDSATSTYPE



2. MÅLGRUPPE

Målgruppen for indsatsen er pårørende til ældre borgere med kroniske sygdomme eller anden svækkelse. Typisk er det ægtefæller til en svækket borger.

Frederiksberg Kommune har ansat en pårørendekoordinator, som tilbyder rådgivning og støtte til pårørende til svækkede borgere. Formålet med tiltaget har været at sikre, at pårørende ikke bliver overset – og det har båret frugt. Flere pårørende mener, at pårørendekoordinatoren har været værdifuld i deres rolle som pårørende.

Pårørendekoordinatoren tilbyder en eller flere samtaler - alt efter, hvad den pårørende har behov for. Samtalerne tager udgangspunkt i pårørendes situation og behov, og pårørendekoordinatoren favner bredt ift., hvad der kan hjælpes med. Samtalen kan handle om den pårørendes trivsel og de følelsesmæssige udfordringer, den pårørende oplever i hverdagen.

Stor fleksibilitet

Der er stor fleksibilitet i, hvor ofte pårørendekoordinatoren og pårørende afholder samtaler. Samtalen kan foregå over telefon, i eget hjem eller på rådhuset. Der er heller ingen

begrænsning på antallet af samtaler. Der er et ønske fra flere pårørende om at forblive anonym. Den mulighed tilbyder pårørendekoordinatoren også for at sikre, at så mange som muligt benytter tilbuddet.

Pårørende bliver taget alvorligt

Pårørendekonsulenten forklarer, at det kan have en stor effekt for pårørende at tale med en, der er nærværende, lytter og tager dem alvorligt. Koordinatoren peger på, at pårørende kan have behov for en pause fra deres nærtstående.

Vejviser til andre tilbud

Udover samtalerne har pårørendekoordinatorens arbejde en mere praktisk karakter, da vedkommende også henviser pårørende til kommunens øvrige tilbud. Hvis en pårørende ringer og fortæller, at vedkommendes nærtstående har symptomer på demens, kan pårørendekoordinatoren etablere kontakt til kommunens demenskoordinatorer, der ligesom pårørendekoordinatoren ikke kræver visitation.

Pårørendekoordinatoren kan også oplyse om, hvilken hjælp og støtte der ellers er i kommunen og i relevante patientforeninger. Vedkommende kan også hjælpe med praktiske opgaver såsom at søge plejehjem, fuldmagter mv.

Mediator i konflikter

Pårørendekoordinatoren kan fungere som mediator mellem pårørende og plejehjemmet, hvis kommunikationen er gået skævt. I de tilfælde kan hun hjælpe med at oversætte, støtte og sikre en god kommunikation og hjælpe situationen godt videre.

)) Pårørendekoordinatoren har været guld værd. Hun er ikke min advokat, men heller ikke bare fra kommunen, men en mellemtung. Jeg oplevede, at hun var lyttende og spurgte fornuftigt ind til tingene og kom med forslag.

- 66-årig kvinde, pårørende til ægtefælle, der lige er kommet i en plejebolig

Koordinator i kommunen hjælper pårørende til sygdomsramte ældre

BESKRIVELSE AF TILBUDDENE

Tilbuddet består af én eller flere samtaler med kommunens pårørendekoordinator. Ved disse samtaler lytter, støtter og vejleder pårørendekoordinatoren med udgangspunkt i pårørendes behov. Der er ingen begrænsning på antallet af samtaler.

Pårørendekoordinatoren varetager også opgaver af mere praktisk karakter, fx ved at henvise til andre relevante tilbud i kommunen og patientforeninger, hjælpe med at søge om plejehjem, lave fuldmagter til e-Boks og lignende. Derudover kan pårørendekoordinatoren fungere som mediator mellem pårørende og plejehjemmet.

For at imødekomme pårørende, er der stor fleksibilitet i forhold til, hvor og hvornår samtalen afholdes. Samtalen kan derfor foregå enten per telefon, i pårørendes eget hjem eller på rådhuset. Det er samtidig individuelt, hvor lang tid et forløb varer, og afgøres med udgangspunkt i pårørendes behov. I nogle tilfælde er der tale om en enkelt samtale, andre gange er det et længevarende forløb. Samtalerne kan være anonyme, hvis pårørende ønsker det.

ORGANISERING OG FORANKRING

Indsatsen er forankret i kommunens sundheds- og omsorgs-afdeling og varetages af en pårørendekoordinator. Det har været et strategisk valg at placere indsatsen væk fra visitationen og hjemmeplejen, så pårørendekoordinatoren får en så neutral position som muligt mellem pårørende og medarbejdere i ældreplejen under betingelse af samtidig at være ansat i kommunen. Pårørendekoordinatoren har samtidig kendskab til kommunens øvrige tilbud til pårørende, der organisatorisk er placeret andre steder i kommunen og kan henvise til andre tilbud i kommune. Pårørendekoordinatoren er foreløbigt ansat i to år.

REKRUTTERING

Frederiksberg Kommune er meget proaktiv ift. at synliggøre deres tilbud. Pårørendekoordinatoren har besøgt alle enheder i kommunen, herunder hjemmepleje, plejehjem, forebyggelsescentre mv. for at udbrede kendskabet til og viden om tilbuddet.

” Pårørende har mulighed for at få kontakt til en lidt mere uvildig person uden myndighedskasket på. En der kan lytte på en anden måde, end hvis man ringede til hjemmeplejen, som leverer ydelser. Der er en helt anden tillid og dialog.

– Leder i Frederiksberg Kommune

Derudover deler pårørendekoordinatoren informationer om indsatsen på kommunens hjemmeside, kommunernes Facebook-side og i Frederiksbergbladet. De har derudover haft en pressemeddelelse ude og haft en artikel i Ældre Sagens medlemsblad. De omdeler også pjecer på biblioteker og hos praktiserende læger. Pårørendekoordinatoren får tre til fire nye henvendelser om ugen.

UDBYTTE

Pårørende har via pårørendekoordinatoren én indgang til kommunens tilbud til pårørende og bliver enten hjulpet videre til et andet tilbud eller får afklaret praktiske uklarheder som fx fuldmagter. Pårørende kan også få støtte fra pårørendekoordinatoren i en konfliktsituation mellem pårørende og medarbejdere i ældreplejen.



DRIVKRÆFTER

Fleksibilitet i tilbuddet: Samtalerne kan foregå enten pr. telefon eller ved et fysisk møde. De fysiske møder kan foregå enten på rådhuset, i pårørendes hjem eller på en gåtur. Derudover er pårørendekoordinatoren fleksibel og kan mødes på alle tidspunkter på dagen, hvilket giver mulighed for at tilpasse tilbuddet til den enkelte pårørende.



BARRIERER

Pårørendekoordinatoren har en *dobbeltrolle* i de situationer, hvor hun skal agere mediator i konfliktsituationer mellem en pårørende og fx hjemmeplejen. Det kan være udfordrende og dilemmafyldt både at skulle varetage pårørendes situation og samtidig være repræsentant for kommunen.

” Min stilling blev oprettet for at støtte og hjælpe pårørende, så de også bliver hørt.

– Pårørendekonsulent i
Frederiksberg Kommune

Pårørende bliver hjulpet til være i balance med sig selv og genfinde deres identitet

HELSINGØR KOMMUNE



Pårørenderådgiveren i Helsingør Kommune hjælper pårørende med at identificere, hvem de var, før de blev nogens pårørende – det er nemlig noget, som mange glemmer.

Det er vigtigt at være i balance med sig selv, hvis man skal have overskud til samtidig at være en god og omsorgsfuld pårørende. Netop derfor har Helsingør Kommune satset på at gennemføre flere nye tiltag, der skal gøre livet lettere på pårørende til ældre med demens.

Til formålet har kommunen bl.a. ansat en pårørenderådgiver og kompetenceudviklet medarbejdere i ældreplejen.

Genskabelse af egen identitet

Et vigtigt fokuspunkt for pårørenderådgiveren er at identificere, hvem den pårørende var, før de blev nogens pårørende - og at få genfundet den del af deres identitet.

Pårørenderådgiveren tilbyder både gruppeforløb og individuelle samtaler. I gruppeforløbene og i de individuelle samtaler lærer pårørende at være mere i balance med sig selv igen. Det handler særligt om at give pårørende små greb til, hvordan de ikke mister sig selv i rollen som pårørende.

Mål for egenomsorg

Pårørenderådgiveren arbejder i to spor; Det ene spor handler om at sætte mål for pårørendes egenomsorg. Det kan fx

være et mål om, at pårørende skal kunne gå en kort tur. Det andet spor handler om hjælp og støtte til konkrete beslutninger, fx hjælp til valg af plejehjem.

Den første kontakt kan være grænseoverskridende

Det er ofte grænseskridende for pårørende at tage første kontakt til pårørenderådgiveren. Mange pårørende oplever tilmed ofte ikke selv at have brug for omsorg. Flere har ikke overskud til at tale om tingene og forholde sig til mere sygdom.

Derfor er det godt, hvis pårørenderådgiveren selv kan få lov til at kontakte pårørende direkte. Så kan vedkommende også forklare, at et møde kan være en uforpligtende kop kaffe og ikke nødvendigvis en terapeutisk indsats.

Markedsføring af indsatsen

Markedsføring af indsatsen har været afgørende for pårørenderådgiveren i kommunen. Derfor er der blevet gjort meget ud af at uddanne medarbejdere i ældreplejen, så de ved, hvad tilbuddene indeholder.

Derudover er der blevet lanceret en

decideret kompetenceudviklingsstrategi, som pårørendevejlederen er en del af.

Medarbejderne i ældreplejen kan desuden få gode råd fra pårørenderådgiveren i sager, hvor et samarbejde med en pårørende er gået skævt.

Fokus på sorg

Helsingør Kommune har oplevet et behov for mere eksplicit fokus på sorg hos pårørende, der lige har mistet. I kommunen var der flere indsatser til pårørende, når deres nærtstående levede, men ingen særlige tiltag, når den nærtstående gik bort. For at imødekomme det problem opretter kommunen i 2020 et gruppeforløb á otte gange til pårørende, der har mistet. Pårørenderådgiveren har i den forbindelse uddannet sig til sorgrådgiver og vil bruge coachingredskaber, der skal hjælpe pårørende til at finde ressourcer frem og navigere i deres hverdag.

FAKTA OM INDSATSEN

1. INDSATSTYPE



2. MÅLGRUPPE

Alle kan kontakte pårørenderådgiver, men deltagerne er primært pårørende til nærtstående med livstruende sygdomme, heraf 85 pct. i relation til demens.

” **Vi prøver ikke at skabe en kunstig relation mellem pårørende og deres nærtstående, bare fordi de bliver gamle. Der kan nogle gange godt være en tendens til, at pårørende skal være noget for borgeren, som de aldrig har været før, og det duer ikke. Det er bedre at arbejde videre på den relation, der allerede er.**

– Leder i Helsingør Kommune

Pårørende bliver hjulpet til være i balance med sig selv og genfinde deres identitet

BESKRIVELSE AF TILBUDDENE

Gennem pårørendevejlederen kan pårørende deltage i flere forskellige former for tilbud.

Individuelle forløb kan indeholde op til 5 samtaler, enten telefonisk eller ved fysiske møder, afhængig af den enkeltes behov. I samtalerne er der rum til at nå helt ind til den enkelte og finde ud af, hvem de var, før de blev nogens pårørende. Dette kan enten være en indsats i sig selv eller forberedende ift. at opstarte i gruppeforløb.

I *gruppeforløbet* er det tiltænkt, at de skal kunne spejle sig i hinanden, og at der skal opstå et fællesskab og netværk. De fælles sessioner og undervisningen skal ryste dem sammen og medvirke til at skabe relationelle bånd. Desuden er der også et fagligt element, idet pårørende definerer nogle mål, som de ønsker at kunne klare eller gøre, som de ikke kunne før forløbet.

ORGANISERING OG FORANKRING

Pårørendefunktionen er placeret i Forebyggelse og Visitation, hvor kommunens visitation også er placeret. Placeringen har været et strategisk valg for, at pårønderådgiveren er tæt på praksis. Dét har været en fordel ift. rekruttering af pårørende og samarbejde med relevante sundhedsfaglige medarbejdere, fx personale, der laver opsøgende hjemmebesøg, hvor nye pårørende potentielt kan rekrutteres.

For at forankre netværkene efter gruppeforløbene, er der indgået aftale med Helsingør Frivillig Center om, at de fortsætter grupperne med en tovholder.

REKRUTTERING

Helsingør Kommune oplevede tidligere udfordringer med at rekruttere tilstrækkeligt med pårørende til deres indsatser. Derfor har de sat fokus på at være mere opsøgende i rekrutteringen. Pårønderådgiveren har været ude og holde oplæg hos patientforeninger og alle kommunale enheder, som pårørende er i kontakt med (plejehjem, visitation og genoptræning).

” Pårørendekonsulenten er så god og kan sige tingene på en måde, så det trænger ind. Vi skal lave en liste over, hvad der er vigtigst for os – og så spørger hun: ”Hvem var du før?” Det går ind og rammer mig. Derudover er hun i godt humør og sidder ikke og græder med os.

Hun siger: ”Det er jeres liv – det er jeres eneste liv.”

– 74-årig kvinde, pårørende til ægtefælle

Et vigtigt fokus for pårønderådgiveren er at træne medarbejdere i at rekruttere pårørende, når de møder dem i deres hverdag. Derudover er kendskabet til pårønderådgiveren via andre pårørende en vigtig rekrutteringskanal.

UDBYTTE

Pårørende får konkrete redskaber til at takle deres tilværelse som pårørende som fx redskaber til positiv kommunikation med andre og opgaver om at nedskrive, hvem de var, før de blev pårørende. Derudover er det givende for deltagerne i gruppeforløbene, at kunne spejle sig i andre pårørende og få idéer til, hvordan andre har klaret særlige situationer.



DRIVKRÆFTER

Ny placering i Forebyggelse og Visitation: En placering tættere på praksis har medført en stigning i antallet af deltagere og styrket samarbejdet med medarbejderne i ældreplejen.

Løbende feedback fra pårørende: Helsingør Kommune indsamler systematisk feedback fra pårørende for at sikre, at deres tilbud passer til pårørendes behov.

BARRIERER

Det er svært at få mænd til at deltage i gruppeforløbene. Pårønderådgiveren har arbejdet proaktivt og spurgt mændene direkte om, hvorfor de ikke ønsker at deltage. Mændene brød sig ikke om at vise følelser over for andre. Det tabu har pårønderådgiveren herefter arbejdet målrettet med.

” Jeg tror ikke, at det fungerer med foldere. Det kræver, at man har øjenkontakt. Derfor møder jeg de ansatte personligt og forklarer dem min rolle.

– Pårønderådgiver i Helsingør Kommune

