



Helle



Bjarne



Christina



Nyt fra pårørenderådgiverne - August 2021

Velkommen til Pårørenderådgivningens første nyhedsbrev. Nyhedsbrevet udkommer ca. 4 gange om året og skal give dig et indblik i de tilbud, som vi løbende tilbyder i Pårørenderådgivningen.

Vi består af 4 rådgivere. Bjarne, som rådgiver pårørende under 18 år og deres netværk. Anja, som afholder dialogmøder og samtaler på plejecentre, bo- og dagtilbud. Og sidst men ikke mindst Christina og Helle, der er pårørenderådgivere for alle pårørende over 18 år.

Fællesskabsstafetten 2021

Pårørenderådgivningen vil i år deltage med et arrangement d. 9. september kl. 14.00-17.00 i Kongens Have. Vi inviterer alle pårørende og andre interesserede til at kigge forbi vores pandekagebod. Du kan også få en kop kaffe og en uformel snak med rådgiverne. Tag endelig dine børn eller børnebørn med, så de kan lege med vores 2 klovne.

Tilbud til pårørende over 18 år

Hvorfor en pårørenderådgiver?

Som pårørende er du tæt på både i gode og svære tider. Når dem, vi elsker, har det godt, er det ingen sag at være tæt på. Men når de har det skidt, bliver vi sat på prøve og får tildelt en rolle, der ofte er krævende, og som kaster mange bekymringer af sig. Derfor har vi i Odense Kommune et tilbud, som er for alle pårørende, og som tilgodeser den livssituation og problematik, man som pårørende står i.

Temamøde for pårørende

Kom og hør Jens Arentzens spændende foredrag "Du Skal Være Et Smukt Træ I Skoven!"

Instruktør, skuespiller og underviser Jens Arentzen kommer til Odenses Pårørenderådgivning kl. 19-21 den 15. september 2021 og giver indsigt, oplevelser og tilgange til at lykkes i sit 'pårørende-arbejde', både så man ikke går til grunde i opgaven 'at hjælpe', men også at man forstår det nærende fænomen; at hvis man selv står stærkt i skoven, så evner man meget bedre at hjælpe den trængte og den udfordrede. Jens er selv pårørende til en psykisk syg mor og en familie inflammet i stress.

Du kan efter først-til-mølle-princippet tilmelde dig hos pårørenderådgiverne.

Samtaler og rådgivning

Har du brug for at snakke med en af os, så tilbyder vi at mødes. Vi kan komme ud til dig, eller vi kan mødes hos os på Ørbækvej 100. Du bestemmer, hvad samtalen skal handle om. Det kan være, at du har brug for at dele nogle af de tanker og følelser, man som pårørende kan gå rundt med. Det kan også være, at du har brug for hjælp til at finde den rette støtte eller et relevant tilbud.

Ring og få en uforpligtende snak med pårørenderådgiverne.

Pårørendegrupper

Vi starter to nye pårørendegrupper op i september. Er du pårørende til en nærtstående på 18 år eller derover med en fysisk eller psykisk sygdom og/eller sociale udfordringer, så er du meget velkommen.

Gruppe 3 starter d. 22.9-2021 (kl. 10-12)
Gruppe 4 starter d. 21.9-2021 (kl. 17-19)

Forløbene består af 10 mødegange (vi mødes hver anden uge) + 1 opfølgingsmøde. Forløbene afholdes i Phoenix i, Schacksgade 39, 5000 Odense C

Der er tilmelding til gruppeforløbene. Ring og hør mere hos pårørenderådgiverne, der også deltager i alle møderne.

Gåture for pårørende

Trænger du til en snak i smukke rammer, eller har du bare brug for at gå en tur, så mød op.

Gåturene starter mandag d. 16. 8-2021 kl. 14 og varer ca. 1 time. Den sidste gåtur er d. 18. oktober. Gåturene består af 10 mødegange og er altid om mandagen (vi mødes hver uge).

Vi mødes på P-pladsen tæt på Elmelundsvej 47, 5200 Odense V. Der er ikke tilmelding. Man møder bare op til en eller flere gåture.

Åben og anonym rådgivning

Har du lyst til at hilse på os, så er vi til rådighed 2 timer to gange om måneden i resten af 2021 i Seniorhuset på Tolbodgade 5, 5000 Odense C.

Du kan komme forbi følgende datoer:

- 23. september 2021
- 5. oktober 2021
- 21. oktober 2021
- 1. november 2021
- 18. november 2021
- 30. november 2021
- 16. december 2021

Alle dage er der rådgivning kl. 10-12.

Fyraftensmøder

Som noget helt nyt, vil vi samle pårørende på kryds og tværs af den nærtstående diagnose. Vi tror nemlig, at I alligevel har noget til fælles og kan inspirere hinanden. Måske har du også bare brug for et frirum. Vi inviterer derfor til kaffe og kage hver anden torsdag i lige uger kl. 16-18. Vi mødes første gang d. 16.9-2021. Få mere information hos pårørenderådgiverne.

Læs mere om tilbud til voksne

Tilbud til pårørende under 18 år

Hvorfor en pårørenderådgiver?

Det er vores ambition, at vi med en pårørenderådgiver for børn og unge kan lette vejen til hjælp og støtte for børn og unge, som er pårørende. Vi ved, at det at være pårørende kan påvirke børn og unges trivsel negativt, og at hjælp og støtte, som for eksempel et gruppetilbud, hjælper mange med at få det bedre.

Vores pårørenderådgiver giver råd og vejledning om tilbud til pårørende -både kommunale tilbud og tilbud i Odenses mange frivillige organisationer og foreninger. Det afhænger helt af det behov, barnet, den unge eller familier har. Pårørenderådgiveren giver også gerne vejledning og sparring til medarbejdere og samarbejdspartnere.

Kommunale tilbud til børn og unge

Med afsæt i Odense Kommunes Pårørendepolitik tilbyder familiebehandlere i Center for Tværfaglig Sundhed og Forebyggelse gruppeforløb til børn og unge i brudte familier samt gruppetilbud til børn og unge, hvis forældre har en psykisk lidelse eller sårbarhed. Derudover findes der sorggrupper for børn og unge, som har mistet et nærtstående familiemedlem samt tilbud, der retter sig særligt mod forældre og søskende til børn med handicap.

I grupperne er børn og unge sammen om relevante temaer i forbindelse med at have mistet en nær relation, at mor og far er blevet skilt, eller at en forælder er psykisk sårbar eller har en psykisk lidelse. Der er fokus på fællesskabet og muligheden for at møde andre børn og unge i samme situation. På de enkelte mødegange veksles mellem at snakke sammen, at bevæge sig / lege sammen og forskellige kreative aktiviteter tilpasset de enkelte grupper.

Kommende gruppeforløb

Sorggruppen starter næste forløb i september. I gruppen deltager 10-12 børn i alderen 7-12 år.

Børnegruppe for børn og forældre i skilsmisse starter næste forløb i september. I gruppen deltager 8-9 børn i alderen 7-12 år. Der afholdes 1 forældremødegang.

Børnegruppen for børn af forældre med psykisk sårbarhed/lidelse starter næste forløb i september. I gruppen deltager 8 børn i alderen 7-12 år. I foråret 2022 afholdes ungegruppe for unge i alderen 12-17 år. Der er stadig plads til flere deltagere i gruppen.

Hvad siger børnene og de unge?

Fire børn/unge er blevet spurgt til, hvad de har fået ud af at deltage i et af kommunens gruppeforløb. Her er, hvad de fortalte:

"Få det lettere og ikke være så ked af det over at have mistet"

"Det bliver lettere at håndtere, når man taler om det"

"Rart at tale med en, der har gået igennem det samme, så har man det på samme måde"

"Når alle kender vreden, bliver man ikke så vred"

"Jeg vidste ikke, at andre på min alder havde det sådan"

"At tale med andre børn gør, at man føler sig mindre alene"

Læs mere om tilbud til børn og unge

Har du gode idéer til Pårørenderådgivningen?

Vi ønsker løbende at udvikle Pårørenderådgivningen og vores tilbud, så de er vedkommende for dig, der er pårørende. Derfor tager vi meget gerne imod dine gode idéer. Du kan finde vores kontaktoplysninger nedenfor.

Kontakt os

Hvis du har lyst til at vide mere eller har brug for hjælp til at finde det rette tilbud for dig, kan du kontakte pårørenderådgiverne.

Pårørenderådgivere for voksne

Kontakt Helle og Christina, hvis du er pårørende og over 18 år.

Helle Skov Iversen
Tlf.: 23 49 30 91

Christina Rodam
Tlf.: 23 31 43 71

Pårørenderådgiver for børn og unge

Kontakt Bjarne, hvis du er pårørende (eller forælder til en pårørende) under 18 år.

Bjarne Bruun
Tlf.: 21 84 54 40

Pårørenderådgivningen i Odense Kommune
Ørbækvej 100,
5220 Odense SØ

Du har givet samtykke til, at vi registrerer dit navn og din email for, at vi kan sende pressemeddelelser fra Pårørenderådgivningen i Odense Kommune til dig. Vi vil ikke bruge dine oplysninger i andre sammenhænge. Du kan til enhver tid trække dit samtykke tilbage ved at afmelde nyhedsbrevet.

Du kan altid læse mere om vores behandling af personoplysninger i forbindelse med, at du er tilmeldt vores nyhedsbrev her.

Læs mere om dine rettigheder i forhold til beskyttelse af borgere og virksomheders data, som Odense Kommune har registreret.

Klik her, hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbreve fra Pårørenderådgivningen i Odense Kommune.

Vis i browser