

# Nyt fra



Helle



## PÅRØRENDERÅDGIVNINGEN

Anja



Christina



Bjarne



## Nyt fra pårørenderådgiverne - Februar 2022

Velkommen til Pårørenderådgivningens 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.

### Tilbud til pårørende over 18 år Gåture for pårørende

Vi er nu kommet godt i gang med vores ny gågruppe, hvor vi går ture i området omkring Hollufgård. Der er også plads til dig, så mød endelig op, hvis du har tid og lyst til at gå 1 times tid i et roligt tempo.

Vi mødes hver mandag kl. 10 på P-pladsen ved Hollufgårds Alle 26, 5220 Odense SØ.

Der er ingen tilmelding og du bestemmer hvor mange af gåturene du vil deltage i. Den sidste gåtur afholdes mandag d. 21. marts.

### Tilbud til pårørende under 18 år

#### Grupper for børn og unge af forældre med en psykisk lidelse eller psykisk sårbarhed

I UNGEGRUPPEN kan du møde andre unge mellem 13-17 år, der som dig har forældre, som har en psykisk lidelse eller er psykisk sårbare. Psykisk lidelse eller sårbarhed påvirker alle i familien.

UNGEGRUPPEN starter d. 7. marts 2022 - vi mødes mandag eftermiddage kl. 15-17 og har 8 gruppegange sammen.

Der er ledige pladser, og du eller dine forældre

## Samtaler og rådgivning

Har du brug for at snakke med en af os 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.

## Drop-in møder for pårørende.

Drop-in møderne er godt i gang, og vi kan sagtens være flere. Vi samler pårørende på kryds og tværs af den nærtstående diagnose. Vi tror nemlig at I alligevel har noget til fælles og kan inspirere hinanden. Vi inviterer derfor til kaffe/te, lidt sødt og en snak hver anden torsdag i lige uger kl. 16.30-17.30 i Salen på Ørbækvej 100, tilmelding er ikke nødvendig.

## Pårørendegrupper

Vi starter 3 nye pårørendegruppeforløb i marts 2022. Pårørendegrupperne er for dig, der har en nærtstående med fysisk/psykisk sygdom, et handicap og/eller sociale problemstillinger. Du skal være fyldt 18 år, ligesom din nærtstående, skal være minimum 18 år. Et gruppeforløb består af 10 mødegange og 1 opfølgninggang.

- Opstart d. 2/3 2022 på onsdage i ulige uger i tidsrummet 10.00-12.00.
- Vi starter en pårørendegruppe for unge 18-30 år d. 22/3 2022. Gruppen samles på tirsdage i lige uger i tidsrummet 16.30-18.30.
- Opstart d. 29/3 i tidsrummet kl. 16.30-18.30, vi mødes på tirsdage i ulige uger.

Forløbene afholder vi i Phønix i Schacksgade 39, 5000 Odense C. Ring og hør, om et gruppeforløb kunne være noget for dig.

## Åben rådgivning

Vi vil gerne udbrede kendskabet til Pårørenderådgivningen og vores mange tilbud, kom gerne og hils på os de følgende datoer:

- Tirsdag d. 15. februar 2022: Studenterhuset kl. 16 -18.
- Torsdag d. 3. marts 2022: SDU kl. 11-13.
- Torsdag d. 17. marts 2022: OUH kl. 14-

Der er ledige pladser, og du eller dine forældre kan kontakte Lisa, som er gruppeleder, på tlf.: 21356665.

I UNGEGRUPPEN vil du have mulighed for at fortælle, hvordan du har det, og lytte til andre unge i samme situation. I gruppen vil du være en af 6-8 unge.

Vi vil undervejs tale om, hvad der udfordrer dig og andre, og hvad der kan være godt at gøre. Vi vil tale om, hvad et godt ungdomsliv er for dig og hvad der kan bidrage til fysisk og psykisk sundhed.



I september måned 2022 starter BØRNEGRUPPEN for dig der er 7-12 år. I BØRNEGRUPPEN har vi det sjovt og vi taler om, hvordan forældres psykiske sårbarhed påvirker stemninger, tanker og følelser i familien. Vi hjælper hinanden med at sætte ord på, hvordan det kan påvirke dig som barn og hvad der kan være godt at gøre, når man er barn. Kontakt Lisa på tlf.: 21356665 eller Charlotte på tlf.: 21834057, hvis du har lyst til at høre mere.

## Andre tilbud til børn og unge, som pårørende

Der findes også mange andre tilbud til dig, som

16.

- Tirsdag d. 29. marts 2022: Borgernes hus.
- OUH den 18. januar fra kl. 10 - 12

## Beboer- og pårørendemøder foråret 2022

I efteråret 2021 blev der afholdt de første beboer- og pårørendemøder på byens plejehjem og bo- og dagtilbud. Formålet med møderne er at skabe et forum for gensidig dialog mellem lokal ledelse, borgere og pårørende. På møderne kan de fremmødte dele viden, byde ind med forslag og inspirere hinanden. På møderne deltager pårønderådgiver Anja Eskildsen Lorenzen som referent.

Møderne har til formål at styrke samarbejdet mellem kommunen og beboerne samt deres pårørende, og målet er at understøtte beboernes trivsel. Møderne afholdes to gange årligt og datoer for møderne i foråret 2022 er nu fastlagt og finder sted i løbet af marts, april og maj måned.

## Har du også brug for en snak?

Er du voksen pårørende til en nærtstående på plejehjem, bo- eller dagtilbud, og har du brug for en snak med en, der ved, hvordan det er at være pårørende? Så kontakt Anja, der også tilbyder rådgivning og personlige samtaler.

Anja kan kontaktes på mail:

ael@odense.dk eller på tlf.: 21 39 32 14.

## Gratis temamøde v. Anja Holst

D. 1. marts 2022 i tidsrummet 17-19 afholder vi temamøde, og denne gang kommer Anja Holst på besøg, som til daglig driver Livsflimmer, hvor hun rådgiver pårørende.

Anja har en bred baggrund og erfaring indenfor pårørendeområdet. Hun vil på temamødet blandt andet fortælle om livet som pårørende, hvordan man bevarer sig selv samt hvordan man finder en vej ud af dét, der for nogen kan virke mørkt og uoverskueligt. Temamødet er gratis og er åbent for både pårørende, nærtstående samt fagpersoner og samarbejdspartnere.

er barn eller ung, og er pårørende.

Vil du vide mere om de forskellige tilbud, så tag endelig kontakt til pårønderådgiver Bjarne Bruun på tlf.: 21 84 54 40. Dette gælder naturligvis også, hvis du er voksen og gerne vil høre mere om tilbuddene til børn og unge.

Du kan også læse mere på [hjemmesiden her](#):

Læs mere om tilbud til børn og unge

**Tid:** 1. marts 2022 kl. 17-19.

**Sted:** i Salen på Ørbækvej 100, 5220 Odense SØ (Indgang A).

**Tilmeldning er nødvendig, kontakt enten Helle eller Christina hvis du har lyst til at deltage i temamødet.**

Læs mere om tilbud til voksne

### **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, Christina eller Anja, hvis du er pårørende og over 18 år.

Helle Skov Iversen  
Tlf.: 23 49 30 91

Christina Rodam  
Tlf.: 23 31 43 71

Anja Lorenzen  
Tlf.: 21 39 32 14

#### **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