



# STØTTE TIL FAMILIE OG NETVÆRK

TIL DIG, DER ER PÅRØRENDE:  
OVERBLIK OVER STØTTETILBUD OG PRAKTISK VIDEN.

## STØTTE TIL FAMILIE OG NETVÆRK

Er du tæt på en, der er syg? Og har du selv brug for støtte og/eller overblik over dine muligheder som pårørende? Så er denne folder til dig.

Folderen er udgivet af Sundhed og Omsorg – Aarhus Kommune. Her er overblik over tilbud i Sundhed og Omsorg, i foreninger samt praktisk information.

Nogle tilbud er særligt for pårørende til fx mennesker med demens, andre er for alle pårørende til mennesker med forskellige alvorlige/langvarige sygdomme.

## NYTTIGE HJEMMESIDER OG TELEFONNUMRE:

Hovednummeret til Sundhed og Omsorg: 87 13 16 00 – åben hverdage 8-15.

Overblik over tilbud i Sundhed og Omsorg findes i folderen *Sammen om et bedre liv* (på [www.aarhus.dk](http://www.aarhus.dk): klik på borger > hjælp i hverdagen).

Borgerservice: Telefon: 89 40 22 22

På hjemmesiden [www.aarhus.dk/paaroerende](http://www.aarhus.dk/paaroerende) kan du udover tilbud i denne folder også læse mere om:

- Overvejer I plejehjem? Find folderen "*Et liv i trygge rammer*" og find svar på en række praktiske spørgsmål om beslutningen samt indflytning
- Særligt for pårørende til psykisk sårbare
- Særligt for pårørende til handicappede
- Særligt for pårørende til børn, der er syge.

Mine numre/noter

---

---

---

---

---

## **DET PRAKTISKE – Digital post, bank, fuldmagter m.m.**

Mange spørgsmål kan melde sig, når du hjælper et andet menneske og måske skal forholde dig til nyt omkring fx økonomi og juridiske forhold.

**Hvordan får jeg adgang til Digital Post?** I kan søge om, at du får læseadgang til din nærtståendes digitale post på: [www.brugersupport.e-boks.dk](http://www.brugersupport.e-boks.dk)  
> søg fx på *giv adgang til andre*. Alternativt kan borgerservice udlevere en blanket, som I sammen udfylder.

**Hvordan får jeg adgang til webbank?** Du må ikke benytte din nærtståendes NemID. Hvis du skal have adgang til din nærtståendes bankkonto, skal I tage kontakt og få lavet en fuldmagt i banken.

**Relevante telefonnumre:** Kod løbende relevante telefonnumre ind og hav gerne nummeret på fx din nærtståendes læge gemt.

**Fremtidsfuldmagt:** Din nærtståendes muligheder for at give dig og/eller andre pårørende fuldmagt til at træffe beslutninger på sine vegne. Træder i kraft den dag, din nærtstående ikke længere selv er habil. Se mere på: [www.borger.dk](http://www.borger.dk) > søg på fremtidsfuldmagt eller [www.tinglysning.dk](http://www.tinglysning.dk)

**Plejetestamente:** Din nærtståendes ønsker for pleje og omsorg, hvis han/hun en dag ikke selv kan give udtryk herfor. Der er ikke et bestemt krav til, hvordan dokumentet skal se ud, men det vil altid være en god ide at snakke med jeres kontaktperson eller forløbsansvarlige fra hjemmeplejen.

**Behandlingstestamente** (tidligere livstestamente): Ønske omkring genoplivning og/eller livsforlængende behandling i en situation, hvor man er udsigtsløs syg. Det er vigtigt, at det sker, mens man selv kan træffe beslutningen. Anmeldelsen foretages meget let over nettet via [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk).

**Værgemål:** Hvis man ikke når at udfærdige en Fremtidsfuldmagt, eller anden gyldig fuldmagt, mens man stadig er habil, kan man blive nødt til at beskikke et værgemål. Se mere på [www.familieretshuset.dk](http://www.familieretshuset.dk)

- Flere spørgsmål? Kontakt pårørendevejlederen (se næste side) eller demenshjørnets socialrådgiver (se s. 6).

## MULIGHEDER FOR AFLASTNING OG AFLØSNING?

Kontakt Sundhed og Omsorgs hovednummer 87 13 16 00,  
hvis du vil vide mere om jeres muligheder (åbent alle hverdage 8-15).  
Se desuden under *Tilbud i foreninger* s. 8.

## PÅRØRENDEVEJLEDNING

Pårørendevejledning er et tilbud til pårørende til mennesker med alle former for fysisk og psykisk sygdom.

Pårørendevejlederen kan kontaktes af pårørende der pludselig har fået sygdom tæt inde på livet. Desuden hvis man har været pårørende i en længere periode og har brug for at drøfte den hjemlige situation og den forandrede hverdag. Undersøgelser og erfaring viser, at alvorlig og langvarig sygdom ikke alene påvirker den syge, men også de pårørende.

Borgere i Aarhus Kommune og de pårørende skal have de bedst mulige rammer for at kunne klare sig selv. Det skal gøres muligt for dem at være længst muligt i hinandens liv – uden at den pårørende bliver yderligere belastet. Mange pårørende støder på både praktiske, økonomiske og juridiske spørgsmål oven i de følelsesmæssige udfordringer, der kan opstå, når et menneske tæt på bliver syg.

Pårørendevejledning kan eksempelvis bestå af:

- Hjælp til at få overblik over psykosociale problemstillinger
- Rådgivning om juridiske, sociale og økonomiske forhold
- At bygge bro og henvise til offentlige tilbud og tilbud i foreninger
- Bidrage til drøftelse af boligsituationen.

Du er velkommen til at kontakte:

Pårørendevejleder og socialrådgiver Rie Winther

Mail: [anmaw@aarhus.dk](mailto:anmaw@aarhus.dk) - Telefon: 41 89 09 38

Folkesundhed Midt, Aarhus kommune

Ceres Allé 13, 8000 Aarhus C.

## PSYKOLOGTILBUD - SOS til PÅRØRENDE

Er du pårørende til et menneske med langvarig eller alvorlig sygdom, og har du brug for støtte? Så kan vi hjælpe dig. Samvær, Omsorg, Støtte - SOS til pårørende er et gratis psykologtilbud til pårørende. Vi tilbyder en indledende samtale, hvor vi sammen finder ud af, om et forløb kan hjælpe dig videre.

### HVEM KAN FÅ HJÆLP?

Hvis du er pårørende og selv har behov for støtte, er du velkommen til at kontakte psykolog Lene Dernert på 87 13 40 35/ 41 85 79 48 eller mail: [lgd@aarhus.dk](mailto:lgd@aarhus.dk)

Forløbet består enten af:

- Et gruppeforløb *eller*
- Individuelle støttende/afklarende samtaler

Gruppeforløbet består af et 6-ugers program, hvor vi mødes én gang ugentligt. Der vil blive afholdt små relevante oplæg efterfulgt af dialog. Sammen kan vi sætte fokus på din situation, hvor du får mulighed for at bringe de emner op, der ligger dig på sinde. Hensigten er at reflektere og udveksle erfaringer med andre i en lignende situation, så du får overskud til at håndtere forholdene omkring den sygdomsramte og kommer til at tage bedre vare på dig selv. Forløbet er gratis.

### HVAD SIGER ANDRE DELTAGERE?

De fleste deltagere oplever, at forløbet styrker deres trivsel og handlemuligheder i forbindelse med den nærtstående sygdom:

*"Det har givet mig rigtig meget at være deltager på forløbet. Jeg har fået mere overskud til min kone, nu hvor jeg også får gjort noget godt for mig selv." - Erik*

#### 6 RÅD FRA PSYKOLOG LENE DERNERT

- Snak med ligestillede om din situation
- Sørg for at dele ansvar og opgaver med andre
- Se dig selv som en person med egne behov
- Sig til, når du behøver hjælp og støtte
- Søg råd og vejledning i kommunen og/eller i foreningers tilbud
- Sæt grænser og tag vare på dig selv

## DEMENSHJØRNET

DemensHjørnet er Aarhus Kommunes kraftcenter i indsatsen for mennesker med demens, deres familie og netværk. Her er døren åben alle hverdage 9.00-16.00, og alle borgere i alle aldre kan komme ind og få generel information om demens.

Kontakt DemensHjørnet:

Telefon 87 13 19 37

Mail: [dca-demenshjoernet@mso.aarhus.dk](mailto:dca-demenshjoernet@mso.aarhus.dk)

Eller kom forbi Kannikegade 18, 8000 Aarhus C (hverdage 9.00-16.00).

Se mere på [www.demenscentrum.dk](http://www.demenscentrum.dk)

**Rådgivningen:** DemensHjørnets demensfaglige medarbejdere tilbyder anonym rådgivning og vejledning om livet med en demenssygdom i familie/ netværk. Man kan få hjælp til at finde vej i kommunens tilbud på demensområdet. Du kan komme ind fra gaden, eller du kan ringe og bestille en tid på: 87 13 19 37

**Socialrådgiver:** Tilbyder socialfaglig vejledning, fx i forbindelse med flytning i plejebolig, ansøgning om økonomisk støtte og støtteforanstaltninger, værgemål og fuldmagt. Kontakt Henning Lund på: 87 13 19 37

**Følgende indsatser forudsætter, at din nærtstående har fået stillet en diagnose af læge eller på sygehuset. Her er man ikke anonym:**

**Psykologsamtaler:** Samtalerne kan gives til enkeltpersoner, par eller familier alt efter behov. Der tilbydes i udgangspunktet én samtale. Efter en individuel vurdering kan der tilbydes et samtaleforløb. Evt. afklares om den pårørende har brug for hjælp andetsteds – fx psykologhjælp via sygesikringsordningen.

*"Samtalerne har gjort, at jeg har mere ro og er mere afklaret – jeg er bedre til at tro på, at det jeg gør duer, og jeg er bedre til at tackle den dårlige samvittighed. Jeg ville ønske jeg havde kendt tilbuddet fra starten" - Hustru, 60 år*

Kontakt psykolog Susanne Boel på telefon: 41 85 43 09

**Samtalegrupper med andre pårørende:** Skriv eller ring til DemensHjørnet og hør nærmere: Telefon 87 13 19 37  
Mail: dca-demenshjoernet@mso.aarhus.dk

### **Undervisning for pårørende**

Der er forskellige undervisningsmoduler, målrettet deltageres relation til personen med demens og sygdommens forskellige faser. Modulerne har fokus på, hvordan man kan håndtere livet i sit parforhold eller i sin familie. Man kan deltage i modulerne uafhængigt af hinanden - der er ikke krav om, at man skal deltage i alle moduler.

Hvad siger deltagerne?

*"Jeg er holdt op med at tænke, at jeg ikke gør det godt nok for min ægtefælle"* - Hustru.

*"Jeg er begyndt at sætte farten ned, når jeg besøger min far. Der behøver ikke at ske noget hele tiden"* - Datter.

### **Demensfaglig aflastning**

Demensfaglig aflastning tilbydes til ægtefæller/samboende til personer med demens og kan foregå i dag- og aftentimer, samt weekender og helligdage. Aflastningen indeholder aktiviteter ud fra det, der giver mening for personen med demens og den enkeltes ressourcer. Aflastning kan også finde sted i fællesskab med andre i forbindelse med pårøendeuddannelse, -grupper og foredrag.

## TILBUD I FORENINGER

**Aflastning til pårørende til demensramte:** Alzheimerforeningen, Ældre Sagen og OK-klubberne står bag tilbuddet, der tilbyder aflastning i eget hjem til pårørende.

Kontakt: 86 13 09 26 – [midt@aeldresagen-aarhus.dk](mailto:midt@aeldresagen-aarhus.dk)

**Alzheimerforeningen:** Støttegrupper og aktiviteter i Café Hjerterum – et åbent tilbud til alle med demens. Fx pårørendegrupper sidste onsdag i måneden. Adresse: HF 1934 Rugholmvej, Viby 8260.

Kontakt formand Conny Flensborg: 28 72 51 08 - [flensborgconny@gmail.com](mailto:flensborgconny@gmail.com)

**Bedre Psykiatri Aarhus:** Tilbyder netværksgrupper for pårørende til en person med psykisk sygdom. Tilbyder også rådgivere og bisiddere.

Kontakt: 86 72 01 12 - [aarhus@bedrepsykiatri.dk](mailto:aarhus@bedrepsykiatri.dk) - [www.bedrepsykiatri.dk](http://www.bedrepsykiatri.dk)

**Bisidderordning:** Hvis du ønsker et par ekstra ører ved møder med fx kommune, sundhedsvæsen eller bank. Pårørende kan være bisidder, men I kan også vælge en frivillig bisidder. Tilbuddet er ikke aldersbegrænset.

Kontakt: Ældre Sagen: 86 13 09 26 - [midt@aeldresagen-aarhus.dk](mailto:midt@aeldresagen-aarhus.dk)

**Demensfællesskaber Østjylland:** Et åbent aktivitets- og rådgivningstilbud for personer med demens i tidlig fase og deres pårørende.

Kontakt: Projektleder Janni Lund Hansen tlf.: 40 20 87 22 -

[janni@alzheimer.dk](mailto:janni@alzheimer.dk) - [www.demensfællesskabet-østjylland.dk](http://www.demensfællesskabet-østjylland.dk)

Facebook: Demensfællesskabet Østjylland

**Diabetesforeningen:** Har råd og vejledning til pårørende bl.a. i folderen *Diabetes og pårørende*. Se: [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk).

**Hjerneskadeforeningen:** Tilbyder rådgivning, forældrecafé, samtalegrupper, faglige oplæg m.m.. Adresse: Marselisborg Centeret, P.P. Ørumsgade 9-11, byg.11, Aarhus C.

Kontakt: 69 16 10 10 (hverdage mellem 8-12) - [js@hjerneskadeforeningen.dk](mailto:js@hjerneskadeforeningen.dk)

**Hjerteforeningen:** Pårørende kan henvende sig med stort og småt til foreningens rådgivere (hjertesyggeplejersker, diætister, fysioterapeuter, socialrådgivere og psykologer). Rådgiverne kan også henvise til lokale tilbud fx hjertemotion, foredrag m.m.. Rådgivningen er gratis: Kontakt: 70 25 00 00



**Kræftens Bekæmpelse:** Tilbyder blandt andet netværksmøder for pårørende. Hejmdal, Kræftpatienternes Hus i Aarhus – Peter Sabroes Gade 1, Aarhus C. Kontakt: 70 20 26 89 – [info@cancer.dk](mailto:info@cancer.dk)

**Lungeforeningen:** Yder rådgivning og vejledning til pårørende m.m. Kontakt 38 74 55 44 - [www.lunge.dk](http://www.lunge.dk)

**Muskelsvindfonden:** Tilbyder rådgivning og grupper for pårørende. Aktiviteterne dækker de store neuromuskulære diagnosegrupper: ALS, Myastenia Gravis, SMA, FSH, CMT m. fl.. Kontakt: [jesp@muskelsvindfonden.dk](mailto:jesp@muskelsvindfonden.dk) - [www.muskelsvindfonden.dk](http://www.muskelsvindfonden.dk)

**Pårørende i Danmark:** Interesseorganisation for pårørende. Se mere på [www.danskepårørende.dk](http://www.danskepårørende.dk)

**Røde Kors:** Tilbyder pårørende et pusterum cirka tre timer om ugen. Kontakt: Vagttelefon 40 17 08 41 - [aarhus.paarorendestotte@rodekors.dk](mailto:aarhus.paarorendestotte@rodekors.dk)

**Selvhjælp Aarhus:** Mulighed for at mødes med andre i samme situation. I gruppen finder man gensidig støtte og udveksler erfaringer. Adresse: Grønnegade 80, 8000 Aarhus C. Kontakt: 86 12 12 72 - [kontor@selvhjaelpsgrupperiaarhus.dk](mailto:kontor@selvhjaelpsgrupperiaarhus.dk)

**SINDs Pårørenderådgivning:** Tilbyder grupper og rådgivning: Adresse: Børglumvej 5, 8240 Risskov. Kontakt: 42 74 22 04 (hverdage kl. 9-13)- [info@sind.dk](mailto:info@sind.dk) [www.sindpaarorende.dk](http://www.sindpaarorende.dk)

**Synslinjen:** Gratis telefonrådgivning til bl.a. pårørende til mennesker med alvorlig synsnedsettelse. V. Dansk Blindesamfund og Øjenafdelingen Aarhus Universitetshospital. Kontakt: 45 80 00 10 - [www.synslinjen.dk](http://www.synslinjen.dk).

FÅ DET FULDE OVERBLIK OVER PATIENT- OG PÅRØRENDEFORENINGER PÅ DANSKE PATIENTERS HJEMMESIDE:  
<https://www.danskepatienter.dk/om-danske-patienter/organisering/medlemsforeninger>

## TILBUD TIL DEN SIDSTE TID OG TIL EFTERLADTE

### **Det Nationale Sorgcenter:**

**Sorglinjen:** Frivillige rådgivere, der selv har oplevet at miste, kan kontaktes (både mail, telefon, sms, chat) mandag til søndag fra kl. 17-21 - se mere på [www.sorgcenter.dk](http://www.sorgcenter.dk).

**Børn, unge og sorg:** Tilbyder psykologsamtaler til børn og unge, der lever med alvorligt fysisk syge forældre eller søskende, eller har mistet en forælder eller søskende. Kontaktformular findes på [www.sorgcenter.dk](http://www.sorgcenter.dk).

**Overblik over lokale sorggrupper** kan desuden findes på [www.sorgvejviser.dk](http://www.sorgvejviser.dk).

**Folkekirkerne i Aarhus:** Tilbyder sorg- og livsmodsgupper i Aarhus og omegn for børn, unge og voksne, som har mistet. Det er gratis at deltage, og alle er velkomne uanset tro og overbevisning.

Kontakt Folkekirken i Aarhus – det sociale arbejde: 24 24 78 78 - [cdh@km.dk](mailto:cdh@km.dk)

**Røde Kors vågetjeneste:** Tilbyder en hånd at holde i og aflastning af pårørende i den sidste tid.

Kontakt: Vagttелефон: 40 16 68 02 – [vaage.aarhus@rodekors.dk](mailto:vaage.aarhus@rodekors.dk)

**NEFOS:** Yder støtte og rådgivning til alle, der er eller har været tæt på en person, som har begået selvmord eller selvmordsforsøg.

Kontakt: 63 12 12 26/61 77 21 84 - [kontakt@nefos.dk](mailto:kontakt@nefos.dk)

**Ældre Sagens sorg- og livsmodsgupper:** Til ældre der har mistet enten ægtefælle eller anden nærtstående.

Kontakt: 86 13 09 26 – [midt@aeldresagen-aarhus.dk](mailto:midt@aeldresagen-aarhus.dk)

## **ET PUSTERUM, DER IKKE HANDLER OM SYGDOM?**

Kunne du tænke dig et pusterum eller fællesskab, der ikke handler om sygdom?

På [www.aarhus.dk/frivillig](http://www.aarhus.dk/frivillig) kan du få overblik over muligheder for at blive frivillig eller en del af en ny forening.

På hjemmesiden [www.genlydaarhus.dk](http://www.genlydaarhus.dk) kan du finde mange forskellige fællesskaber. Tilmeld dig f.eks. fællesspisninger i byen, find en at drikke kaffe med, en du kan følges med på en gåtur, eller noget helt fjerde. Du kan også selv lave et opslag.

Hvis du savner fællesskab og har brug for hjælp til at finde et tilbud, kan du kontakte: Fællesskabsformidler Louise Elkjær Kortegård: 41 87 36 87 - [kelo@aarhus.dk](mailto:kelo@aarhus.dk)

Folkesundhed Aarhus  
Sundhed og Omsorg  
Ceres Allé 13  
8000 Aarhus C  
Tlf: 87 13 40 35  
[folkesundhed@mso.aarhus.dk](mailto:folkesundhed@mso.aarhus.dk)

3. udgave, oplag: 2000 stk.  
Udgivet februar 2020