



Til dig, der passer på andre

Støtte og vejledning til at håndtere hverdagen som pårørende til et svækket eller sygdomsramt menneske.

Få hjælp og støtte hos kommunens pårørendevejleder

– et gratis tilbud til dig, der passer på andre.

Når hverdagen ændrer sig

At være pårørende kan være hårdt. Hele familiens og særligt ægtefællens hverdag ændres og påvirkes. Der er praktiske ting, der skal tages hånd om, og samtidig presser svære tanker og følelser på. Situationen kan opleves kaotisk, og det kan være svært at få hverdag, familie og det sociale liv til at fungere.

Det er vigtigt, at du ved, at der er hjælp at få, hvis du føler dig belastet eller har behov for støtte.

Samtaler

Som pårørende, kan du få en eller flere vejledende samtaler med en pårørendevejleder.

Her kan du få hjælp og støtte til:

- Strategier til at passe på dig selv
- Støtte og vejledning til at løse praktiske udfordringer
- Viden om hvilke tilbud der findes i og udenfor kommunen.

Gruppeforløb og netværksdannelse:

Som pårørende er det betydningsfuldt at have et netværk, hvor man kan dele erfaringer og finde støtte.

Pårørendevejlederen kan hjælpe dig med at skabe netværk gennem:

- Gruppeforløb med undervisning og dialog. Her introduceres du for strategier og værktøjer, så du bliver bedre til at passe på dig selv i hverdagen.
- Fokus på etablering af netværk i din egen omgangskreds
- Henvisning til relevante frivillige foreninger og organisationer.





Hvem kan henvende sig?

- Alle, der er belastet af deres pårørendes situation, kan kontakte pårørendevejlederen og få tilbud om at deltage i en pårørendegruppe
- Hvis du er pårørende til en svækket ældre person, har du desuden mulighed for at få et individuelt tilbud. Kontakt pårørendevejlederen for at høre, om du er i målgruppe til et individuelt forløb.
- Du kan henvende dig, hvis du er pårørende til et svækket eller sygdomsramt menneske, og du selv eller den, du er pårørende til, bor i Slagelse Kommune.

Kontakt pårørendevejlederen



Annette Juul Jessen

Tlf. 21 99 67 38

Hverdage kl. 10-14

paaroerendevejleder@slagelse.dk

Læs mere på www.slagelse.dk/paaroerendevejleder

