

Værtshåndbogen



For værter i Nyreforeningens pårørendefællesskaber

Forord

Denne håndbog er en guide og hjælp til dig, som er pårørendevært i Nyreforeningens pårørendefællesskaber. Vi har udarbejdet denne håndbog, som et værktøj du kan støtte dig op ad og lade dig inspirere af i din funktion som vært.

Her finder du blandt andet information om din rolle som pårørendevært, gode råd til at facilitere møder og temadage, skabeloner til invitationer samt et idékatalog til temaer og oplægsholdere.



Projektperiode 2021-2024
er støttet af Socialstyrelsen

Maj 2022

INDHOLD

- | | | | |
|----|------------------------------------|----|---|
| 4 | Hvorfor pårørende fællesskaber? | 15 | Online "mødelokale" |
| 5 | Pårørendeværtens rolle | 16 | Økonomi og dækning af mødelokale |
| 6 | Cafémøder | 16 | Registrering af mødedeltagere |
| 6 | Det første cafémøde i fællesskabet | 17 | Her kan du få hjælp |
| 8 | Sådan kan et cafémøde foregå | 18 | Nyreforeningens pårørendeudvalg |
| 9 | Temadage | 18 | Vil du vide mere? |
| 9 | Familiearrangementer | 19 | Værktøjskassen |
| 10 | Gruppeprocesser og dialogværktøjer | 21 | Idékatalog til temaer |
| 10 | Fælles spilleregler | 23 | Skabeloner til invitation til cafémøder og temadage |
| 11 | Tavshedspligt | | |
| 11 | Aktiv deltagelse | | |
| 12 | Aktiv lytning | | |
| 13 | Accepter stilhed | | |
| 13 | Fokus på gruppen | | |
| 14 | Psykologstøtte | | |
| 15 | Praktisk | | |

Hvorfor pårørendefællesskaber?



Det kan være en stor omvæltning, når en af dine nærmeste rammes af en kronisk sygdom. Som pårørende til en person med nyre- eller urinvejssygdom er det normalt at opleve, at man fra den ene dag til den anden får flere og nye opgaver samtidig med, at der sker små og store forandringer i ens liv. Flere pårørende fortæller, at de oplever magtesløshed og frustrationer og måske også større nærhed over for den, de er pårørende til. På samme tid kan der være en række følelser og tanker, som kan være svære at dele med ens familie og omgangskreds, og som man derfor brænder inde med. Støtte fra andre pårørende, der har oplevet lignende situationer, kan være med til at skabe det pusterum man har brug for.

I Nyreforeningen vil vi gerne skabe fællesskaber for pårørende rundt omkring i landet. I disse fællesskaber vil det være muligt at møde andre pårørende, som ved hvad det vil sige, at være pårørende til en person med en nyre- eller urinvejssygdom. Med andre ord møde andre, som man kan spejle sig i, dele erfaringer med eller måske endda få nogle gode råd af og grine med af de ting, man ellers ikke 'må' grine af. Pårørendefællesskaberne bygger på tanken om selvhjælp, at de fleste mennesker kan arbejde med deres problemer sammen med andre, der står i en lignende situation. Det giver mulighed for at sætte ord på sine tanker og dele erfaringer med andre.

Pårørendefællesskaberne er for voksne pårørende uanset om man er ægtefælle, samlever, kæreste, voksent barn af, forældre eller søskende. Det kan være blandede grupper, men også grupper opdelt efter en specifik målgruppe.

Pårørendeværtens rolle

Pårørendeværten er i udgangspunktet ansvarlig for ét pårørendefællesskab. Her består værtsrollen i at skabe gode rammer for pårørendefællesskabet og være vært ved café-møder og temadage. Som vært er du med til at beslutte, hvor og hvor ofte I skal mødes i jeres fællesskab. Du har også stor indflydelse på hvilke emner der tages op og mulighed for at forme det konkrete fællesskab.

Som vært er du ligeværdig med de øvrige deltagere og indgår i samtaler og diskussioner på

lige fod med dem. Alle er lige ansvarlige for et godt møde og at det er rart og trygt at være en del af pårørendefællesskabet. Alle giver og alle får. Men som vært har du et par ekstra opgaver.

Opgaverne kan godt deles mellem flere personer, så du ikke er alene om opgaven. Vi tilstræber at hvert pårørendefællesskab har mindst to værter, som kan deles om opgaverne. Det kan også være, at I vil skiftes til at finde og booke lokale eller booke en oplægsholder. Der kan også være mindre opgaver, som de øvrige deltagere sagtens kan inddrages i fx tidtagning eller holde øje med chatten ved et Zoom-møde. Derudover kan du som vært altid kontakte projektlederen og projektmedarbejderen i Nyreforeningens sekretariat, og få sparring til de udfordringer du står med.

Eksempler på nogle af pårørendeværternes ansvarsområder:

- Finde og booke lokale til møderne
- Invitere deltagere til café-møder og temadage
- Planlægge og afholde café-møder
- Planlægge og afholde temadage. Finde på et emne, booke oplægsholder m.m.
- Byde velkommen, igangsætte og facilitere mødet
- Oplyse deltagere om mulighed for øvrig hjælp og støtte hos fx socialrådgiver eller psykolog

Cafémøder

Ved café møderne mødes de pårørende til samtaler og erfaringsudveksling. Som vært er det din opgave at lede samtaler, der giver indsigt i det at være pårørende og giver deltagerne mulighed for at dele deres oplevelser og udfordringer som pårørende. Du har en vigtig rolle i forhold til at sikre en god dialog og at alle kommer til orde.

Vi anbefaler, at man sætter en tidsramme for mødet, så deltagerne ved hvor lang tid de skal forvente at være tilstede. Det kan for eksempel være omkring 2-2,5 time ad gangen. Rund mødet af inden for den fastsatte tidsramme. Er der mulighed for at blive i lokalet og nogle deltagere, som gerne vil snakke af efterfølgende, så vil det være fint at give plads til det.

Der er forskellige måder at danne grupper på. Nogle foretrækker en åben gruppe, hvor alle er velkommen til at være med så længe det er

givende for dem og hvor man ikke nødvendigvis deltager hver gang. Andre foretrækker en fast gruppe, med fx 7-8 deltagere, som mødes i en afgrænset periode, eller så længe gruppen gerne vil mødes. Vi anbefaler, at deltagerantallet ikke er større end 10 deltagere fra gang til gang. Bliver I flere, kan I overveje at dele deltagerne ind i flere grupper.

Som vært er du med til at definere hvor ofte I mødes. Nogle fællesskaber mødes måske en gang om måneden mens andre måske mødes hver tredje måned.

Nogle fællesskaber mødes fysisk, mens det for andre giver bedre mening at mødes online i fællesskaberne, for eksempel hvis fællesskabet er målrettet en gruppe mennesker, der er spredt i hele landet eller af andre årsager har svært ved at mødes fysisk.

Det første café møde i fællesskabet

Første gang der er møde i fællesskabet, skal der bruges lidt tid på at tale om formålet med fællesskabet og sammen definere nogle spilleregler for fællesskabet, så I er enige om rammerne og hvordan I omgås hinanden, så det opleves trygt at deltage. Hvis møder i fællesskabet er åbne, kan der løbende komme

nye deltagere til fællesskabet, og der kan være behov for at opridse nogle af disse ting igen.

Vær klar i god tid, så du i ro og mag kan tage godt imod alle.

Strukturen for første møde kan være: Afslutning på det første møde

- Byd velkommen
 - Anerkend deltagerne for at de har tilmeldt sig – for nogle kan det have krævet stort mod
 - Afklar om nogen kender hinanden i forvejen
 - Kort præsentationsrunde (fx navn, alder og hvor du kommer fra?)
 - Fortæl om formålet med gruppen, tavshedspligt og rammerne for samværet i gruppen
 - Sammen med fællesskabets deltagere defineres nogle fælles spilleregler
 - Pause
 - Deltagerne opfordres til at fortælle om sig selv. De behøver ikke at sige mere end de har lyst til. Afsæt max 5 minutter til, at hver deltager præsenterer sig og fortæller om sin hverdag som pårørende.
 - Evt. Inddel deltagerne i mindre grupper hvor de kan tale om et konkret spørgsmål/problemstilling
 - Forventningsafstemning, herunder aftaler om de næste møder
- Sørg for at runde af – tag gerne en kort runde, fx:
 - Svarede mødet til de forventninger deltagerne havde til et pårørendefællesskab?
 - Var det ubehageligt eller rart at have ordet?
 - Fortæl at det er normalt at man i starten kan føle sig dum eller for følelsesladet – hvis nogen i gruppen har det sådan – må gruppen gerne give respons herpå
 - Vil du komme næste gang? Giv gruppen en chance – mød op mindst 3-4 gange
 - Spørg ind til, om der er noget der skal ændres på eller gøres bedre næste gang
 - Aftal evt. hvad gruppen skal arbejde med næste gang
 - Rydde op i fællesskab
 - Farvel og tak for i dag
- Du kan læse mere om tavshedspligt, forslag til spilleregler og til konkrete spørgsmål/problemstillinger som deltagerne kan tale om på de næste sider og i værktøjskassen.

Sådan kan et cafémøde foregå



Som tidligere nævnt er det en god idé at have en fast struktur på møderne, at I holder jer til planen og overholder tiden. En fast plan skaber tryghed blandt deltagerne. Det er desuden vigtigt at slutte til tiden.

I er velkomne til at finde jeres egen struktur for møderne, og finde ud af hvordan møderne fungerer bedst for jeres gruppe. Her er et forslag til hvordan møderne kan foregå, som I kan lade jer inspirere af.

1 Introduktion og velkomst

Byd velkommen og introducer dagens emne og dagsorden. Er der nye til stede så husk at introducere dig selv som vært. Lav en kort gennemgang af de fælles spilleregler – særligt hvis der er nye til stede.

2 Samtalerunde 1 – "Siden-sidst-runden"

Start med en runde hvor hver enkelt deltager fortæller om vigtige ting siden sidst. Lad deltagerne komme til orde på skift.

3 Pause

Husk at holde pauser.

4 Samtalerunde 2 – 'Temarunden'

Her kan I tage fat i et bestemt tema som deltagerne kan have gavn af at tale om. Det kan gøres enten i plenum eller i mindre grupper. Eventuelt benyt jer af gruppeøvelser, se værktøjskasse for idéer. I kan også tage udgangspunkt i et emne som blev belyst på en temadag, tage udgangspunkt i en artikel eller lignende.

5 Afslutning

Afslut med at opsummere dagens pointer, find i plenum frem til hvad der skal tales om næste gang.

Temadage

Op til 3 gange om året er der mulighed og økonomi til, at du som vært inviterer til temadag med oplæg om et givent tema ved en oplægsholder udefra. Temadagene kan med fordel holdes regionalt med deltagelse fra andre af Nyreforeningens pårørendefællesskaber.

For eksempel kan temadagene bestå af oplæg om 'støttemuligheder' ved foreningens rådgivningskonsulent, 'mental sundhed for pårørende' ved en af foreningens psykologer eller oplæg om eksempelvis 'familieliv og parforhold', 'seksualitet' eller 'når børn er pårørende' ved eksterne oplægsholdere, herunder familieeksulenter, sygeplejersker og sexologer. Mulighederne er mange, og I beslutter selv hvilket tema og hvilken oplægsholder, der er interessant for jer.

Det kan være en god idé at inddrage de øvrige deltagere i fællesskabet i hvilke emner de synes er interessante at I tager fat i på en temadag. Måske et tema der dukker op i jeres samtaler på café møderne. Omvendt kan de emner der tages op ved temadagene også være inspiration til efterfølgende drøftelser ved café møderne.

Temadage kan være et godt tilbud for en bredere gruppe af pårørende. Det kan være pårørende, som gerne vil have specifikt input eller viden, men ikke føler behov for at deltage i et fællesskab. Vi anbefaler derfor, at I sender invitationen ud til en bredere medlemsgruppe end de personer der deltog i café møderne.

I kan tage kontakt til lokalkredsen i jeres område, som kan sende invitationen ud med deres nyhedsbreve og kredsblade.

Familiearrangementer

En gang årligt afholdes familiedage, hvor fokus er på børn og unge pårørende. Hele familien kan deltage, inklusiv den nyresyge. Et familiearrangement kan eksempelvis være en tur i zoologisk have, klatrepark eller sommerland.

Som pårørendevært er du ikke ansvarlig for at planlægge familiedagene, medmindre det er en opgave, du gerne vil påtage dig. Fortæl gerne om familiearrangementerne til deltagerne på café møder og temadage. Som vært vil du blive orienteret om de familiearrangementer, der er planlagt.

Gruppeprocesser og dialogværktøjer

Som vært skaber du rammerne om gruppen og faciliterer dialogen.

For at styre møderne og sikre en god gruppedialog er det en god idé at have følgende elementer i tanken:

- Fælles spilleregler, herunder tavshedspligt
- Aktiv deltagelse
- Aktiv lytning
- Accepter stilhed
- Fokus på gruppen

Fælles spilleregler

Det kan være en god idé at I, i gruppen, bliver enige om fælles spilleregler for møderne. Fælles spilleregler kan være med til at skabe rammerne for en god dialog, mindske misforståelser og give større ansvar for gruppen.

Under et af de første møder aftaler I sammen nogle regler for hvordan I synes møderne skal foregå. Sørg gerne for at de fælles spilleregler bliver skrevet ned og altid er lettilgængelige eller synlige. Når I aftaler fælles spilleregler, er det en god idé også at have en forventningsafstemning, så der kommer klarhed fra starten om mødernes formål og fremgangsmåde.

Det er op til jer at definere reglerne for jeres fællesskab.

Spillereglerne kan eksempelvis inkludere:

- Tavshedspligt (skal med)
- Alle i gruppen er ligeværdige – ingen er professionelle, men alle har gjort sig vigtige erfaringer om det emne, gruppen mødes om
- At man lytter, er åben og støttende, og undgår at afbryde hinanden
- At man kun giver råd, hvis råd aktivt efterspørges
- Telefonbrug – at man har sin telefon på lydløs, medmindre det er vigtigt at den er tændt
- Hvordan markerer man, at man vil sige noget eller at en anden godt må færdiggøre deres pointe

Tavshedspligt

Tavshedspligt er en vigtig forudsætning for at skabe tryghed og tillid hos deltagerne, og er derfor et grundlæggende princip i pårørendefællesskaberne. Tavshedspligten gælder både deltagere og pårørendeværter og gælder også efter gruppens ophør.

Husk at informere om tavshedspligten ved hvert møde, særligt hvis der er nye deltagere.

Aktiv deltagelse

Pårørendefællesskaberne er et fælles rum for dialog og erfaringsudveksling. Aktiv deltagelse med input fra så mange forskellige deltagere som muligt er med til at skabe en god og givende dialog, og det er med til at holde alle deltagere engagerede. Gode idéer til at aktivere deltagerne kan være, at engagere dem i starten af møderne og sørge for at alle har mulighed for at bidrage.

Især i starten af de første møder kan det være en fordel at engagere alle deltagere i de første par minutter. Dette er med til at sparke dialogen i gang, og ved at aktivere deltagerne fra start er der større sandsynlighed for, at de deltager aktivt gennem hele mødet.

I et møde kan dette eksempelvis gøres ved, at man i starten stiller gruppen et åbent spørgsmål og beder dem diskutere det kort med personen ved siden af (hvis det er et fysisk møde) eller i små break-out rooms (hvis det er et Zoom møde). Alternativt kan man også engagere deltagere ved at tage en 'siden sidst runde'. Pointen er at alle deltagere på denne måde har mulighed for at deltage og sige noget i starten af mødet.

Aktiv lytning

Det er vigtigt at alle deltagere oplever at deres erfaringer og problemstillinger bliver mødt fordomsfrit og med forståelse. Her kan aktiv lytning være et godt redskab.

Målet med aktiv lytning er at lytte til og forstå, hvad den anden mener, uden at vurdere, dømme, råde eller belære den anden.

Når man lytter aktivt, forsøger man at tilsidesætte egne fordomme og synspunkter, og i stedet anerkender man den andens erfaringer og tanker. At praktisere aktiv lytning kan også være med til at mindske misforståelser i gruppen.

Lytteren giver fuld opmærksomhed til fortælleren, og undlader at afbryde og kommentere mens den anden fortæller. Det kan være fristende at komme med gode råd, men undlad

at give råd medmindre fortælleren aktivt efterspørger det.

Når en person fortæller, skal de øvrige deltagere altså ikke løse den andens problemer, benytte lejligheden til at fortælle om sig selv, rose eller trøste, men anerkende.

Ved onlinemøder kan det være sværere at vise omsorg, anerkendelse og at du lytter end ved fysiske møder. Her kan det være godt at give en kort reflekteret opsummering af hvad personen har fortalt bagefter, så du viser, at det personen fortalte er blevet hørt.



Accepter stilhed

Det er meget almindeligt at føle ubehag ved stilhed, og det er en naturlig refleks at forsøge at undgå eller udfylde stilheden, men det er ikke altid en fordel. Stilheden i dialog kan både være en pause til fordybning, og en mulighed for andre deltagere, der ikke har sagt meget, at bidrage. Hvis der er stille øjeblikke under møderne, så vent gerne for at se om personen taler videre, om andre deltagere hopper ind og udfylder stilheden af sig selv eller om du skal tage ordet.

Man kan også bruge stilheden aktivt. I kan aftale små pauser hvor I er stille sammen eller I kan på skift italesætte et emne, være aktiv lyttende og afslutte med stilhed. Dette giver plads til at lytte, tænke og tale sig klogere. I kan fx bruge Sct. Benedikt øvelsen, som er beskrevet i værktøjskassen.

Fokus på gruppen

Som vært er du ikke leder af gruppen, men den der faciliterer dialogen. Det er en god idé fra starten at vænne deltagerne til at tale til hinanden og ikke kun henvendt til værten/ordstyreren.

- Har du brug for at vende fokus tilbage til gruppen eller den deltager, som har ordet, så er der her nogle spørgsmål du kan stille som vært.
- Er der andre, der har erfaring med det problem, der er bragt på bane?

- Er der andre, der har oplevet en lignende situation?
- Hvad gjorde/følte/tænkte du i den situation?
- Er der nogen, der har lyst til at spørge ind til det, som er kommet frem?
- Hvad ønsker du fra gruppen lige nu?

Psykologstøtte



Ved behov for samtaler om svære tanker og følelser i forbindelse med, at ens pårørende er nyresyg, kan man som pårørende have behov for at tale med en psykolog. Gør gerne alle deltagere i fællesskabet opmærksomme på muligheden for psykologhjælp, og uddel kontaktoplysninger på projektets tilknyttede psykologer, så deltagerne ikke selv skal bede om oplysningerne.

Akutte samtaler

Er der nogen i gruppen, som har behov for at tale med en psykolog et par gange, så er der psykologer tilknyttet projektet, som kan kontaktes. Deltageren som har behov for at tale med en psykolog, kan selv tage kontakt til psykologen. Det er gratis og man kan tale med en psykolog op til 3 gange.

Førløb

Er der brug for et længere forløb, så kan personen kontakte egen læge med henblik på at

få en henvisning til en psykolog gennem den offentlige sygesikring. Gennem den offentlige sygesikring er det muligt at få tilskud til behandling hos psykolog til personer, der har været udsat for særlige belastninger. Det gælder blandt andet personer ramt af alvorlig invaliderende sygdom og deres pårørende, pårørende ved dødsfald og personer med let til moderat depression eller angst, der er fyldt 18 år. Sundhedslovgivningen yder 60 % af honoraret for op til 12 konsultationer hos en psykolog, der har overenskomst med sygesikringen.

I visse tilfælde kan man få tilskud til egenbetalingen ved psykolog, det gælder fx pensionister, personer med en stram økonomi m.v. Kontakt Nyreforeningens socialrådgiver for at høre mere. Hvis man ikke er dækket af det offentlige tilskud, så kan man ligeledes kontakte Nyreforeningens socialrådgiver for at høre om andre muligheder for at få støtte til psykologhjælp.

Praktisk

Find et godt lokale

Holder I fysiske møder skal der findes et lokale hvor jeres gruppe kan have café- og temadage gerne ude i byen, så I er et neutralt sted. Find et lokale hvor deltagerne kan føle sig trygge og godt tilpas.

Det kan også være en mulighed at invitere hjem privat, men ulempen er, at du så også er vært i eget hjem, skal tænke på rengøring m.m. og skiftes I kan der gå ”konkurrence” i at være den bedste vært. Derudover skal du også tænke over om det er muligt at tale frit derhjemme hvis fx den nyresyge er til stede.

Her er nogle gode råd til lokalet:

- Der skal være god plads til alle i rummet
- Det skal være let at parkere og komme dertil med offentlig transport
- Der skal være gode adgangsforhold
- AV-udstyr – hvis I har brug for det
- Der skal være toiletfaciliteter
- Der skal være adgang til el-koger og kaffemaskine. Alternativt medbring det selv.
- I de fleste byer er der lokaler man kan låne gratis. Kontakt biblioteker, frivilligcentre, aktivitetscentre m.v. Det kan også være at der er et lokale på hospitalet, som I kan låne fx i forbindelse med Nyreskolen.

Online ”mødelokale”

Online fællesskaber mødes på mødeplatformen Zoom. Nyreforeningen stiller en Zoom-konto til rådighed. Kontakt projektleder Karen Bangert eller projektmedarbejder Maia Torstensson for adgangskode, vejled-

ninger til brug af Zoom eller for at få en gennemgang af programmet.

Økonomi og dækning af udgifter



Der kan være udgift af lokale. Udgifterne dækkes af projektet.

Ved mindre beløb laves et udlæg, kvittering og beskrivelse sendes til Nyreforeningens økonomimedarbejder på mail faktura@nyre.dk.

Ved større beløb sendes faktura for købet til faktura@nyre.dk. Projektleder skal være cc på disse mails, mail: kb@nyre.dk

I Bilag 1 finder du budget for 2022.

Registrering af deltagere

Fællesskaberne er en del af et større projekt, og i projektperioden er vi forpligtet til at registrere deltagelse i fællesskaberne. Derudover skal deltagerne i fællesskaberne være medlem af Nyreforeningen. Derfor har vi brug for når I har afholdt café-møde eller temadag at modtage en oversigt over antal deltagere i fællesskaberne og deres navne.

Det er selvfølgelig helt ok, at nye deltagere får mulighed for at snuse til fællesskaberne uden at være medlem af Nyreforeningen fra start.

Her kan du få hjælp

Projektleder Karen Bangert

Hos projektleder Karen Bangert kan du bl.a. få hjælp til:

- Sparring om din rolle som vært
- Sparring om udfordringer i fællesskabet
- Økonomi
- Kommunikation
- Hjælp til Zoom

Kontaktoplysninger, mail: kb@nyre.dk, tlf: 92 82 24 61.

Projektmedarbejder Maia Torstensson

Hos projektmedarbejder Maia Torstensson kan du bl.a. få hjælp til:

- Sparring om din rolle som vært
- Sparring om udfordringer i fællesskabet
- Kommunikation
- Inspiration til temadage og oplægsholdere
- Hjælp til Zoom

Kontaktoplysninger, mail: mt@nyre.dk, tlf: 92 82 24 73.

Nyreforeningens Socialrådgiver Jan Jensen

Hos Nyreforeningens socialrådgiver, Jan Jensen, kan du bl.a. få hjælp til:

- Generelle råd og vejledning om sociale støtte muligheder, når man har en ægtefælle med nyresygdom (arbejdsfasteholdelse, merudgifter m.v.)
- Pasnings/Orlovsordninger efter Servicelovens § 118 og 119, - de sociale kapitler i ens overenskomst og EU's orlovsdirektiv
- Fremtidsfuldmagter/pårørendefuldmagter
- Merudgifter og tabt arbejdsfortjeneste efter Servicelovens § 41-42, når man har et barn med en nyresygdom
- Psykologstøtte
- Ud at rejse med en nyresygdom
- Nyreforeningens kursus og webinar tilbud.

Kontaktoplysninger, mail: jj@nyre.dk Tlf: 50 93 59 50 (telefonid man-, ons- og torsdag 9-15).

Nyreforeningens pårørendeudvalg



I Nyreforeningen har vi et pårørendeudvalg, som er med til at lægge linjen for foreningens arbejde indenfor pårørendeområdet. Pårørendeudvalget varetager pårørendes interesser i foreningen, tilbyder erfaringsudveksling og udvikler medlemstilbud til pårørende, hverver medlemmer blandt pårørende og fremsætter forslag til politikker og holdninger, der har betydning for pårørende.

Udvalget består udelukkende af frivillige, som er valgt ind i udvalget og en sekretær fra sekretariatet.

Vil du i kontakt med pårørendeudvalget, så kan du kontakte udvalgets formand Karen Marie Riis på mail kmsriis@hotmail.com og tlf. 21 62 08 91.

Vil du vide mere?

Om pårørendegrupper

Foreningen Pårørende i Danmark har et webinar om pårørendegrupper, som du kan

se som inspiration. Webinaret finder du ved at søge 'Pårørendegrupper – hvorfor og hvordan?' på Youtube.

Værktøjskassen

Små gruppeøvelser

Det kan give lidt dynamik i gruppen og være en god afveksling at have nogle mindre gruppeøvelser med, der kan aktivere deltagerne på en anden måde end blot at lytte og tale i plenum. Her er et par forslag til hvad man kunne inddrage på cafémøderne. Du er velkommen til selv at finde på andre øvelser.

Idérunder/brainstorm

For at inspirere hinanden kan I lave en idérunde, hvor I samler gruppens idéer til håndtering af en bestemt udfordring.

Sådan gør I:

Præsenter det spørgsmål I skal komme med idéer til. Deltagerne byder ind med idéer, som noteres på en tavle/planche alle kan se. Kommenter ikke på idéerne under idérunden. Efter runden kan I sammen tale om de idéer, der er på tavlen. Tag eventuelt et billede af idéerne og del med gruppen efter mødet, så de altid kan gå tilbage og se på det.

Under en idérunde kan I fx komme med idéer til følgende:

- Hvad kan man som pårørende gøre for at passe bedre på sig selv i hverdagen?
- Hvilke steder kan man søge eller købe hjælp?
- Hvordan kan man bruge sit netværk?
- Hvordan kan man afsætte tid til sig selv i løbet af en travl hverdag?

Dilemmaøvelse – a la Mads og Monopolet

Som pårørende kan man støde på både store og små dilemmaer i hverdagen. Det kan være, at man ønsker sparring og gode råd fra fællesskabet. Her kan denne øvelse være god.

Sådan gør I:

Del jer ind i grupper af 4-5 deltagere. Udvælg én person der præsenterer et dilemma (5 minutter), mens de andre aktivt lytter til problemstillingen uden at bryde ind. Når de 5 minutter er gået, må panelet stille uddybende spørgsmål og dernæst diskutere en løsning (10 minutter). Saml op i plenum.

I kan også komme med fiktive dilemmaer, som gruppen skal diskutere.

I Bilag 4 finder du et eksempel på en case, der kan anvendes til dilemmaøvelsen.

Samtalekort

Tal sammen i mindre grupper om forskellige emner.

Sådan gør I:

På forhånd laves nogle kort med forskellige udtalelser som man kan være enig eller uenig i. Det kan for eksempel være ”jeg er træt af at stå med alt det praktiske derhjemme”, ”vi er blevet tættere som par efter min ægtefælle er blevet syg” eller ”jeg får dårlig samvittighed når jeg prioriterer mig selv”. Find selv på flere spørgsmål der passer til jeres gruppe.

Del jer ind i mindre grupper med 3-5 deltagere. Træk nogle udtalelser fra en skål som deltagerne kan tale om i grupperne. Hvor enige er I hver især i udtalelsen?

I Bilag 5 finder du eksempler på spørgsmål til samtalekortene.

Sct. Benedikt øvelsen

En måde at bruge aktiv stilhed på er ved at bruge Sct. Benedikt øvelsen. Øvelsen skaber fokus på stilhed frem for tale på tværs af gruppen. Samtidig er det en metode til at få belyst et emne på en anden måde.

Sådan gør I:

Del jer ind i mindre grupper med 4-6 personer. Udvælg en tidtager.

Start med at være stille sammen i 1 minut. Herefter starter den første i gruppen med at reflektere højt over spørgsmålet. Det kan være et kort eller længere indlæg. Det er op til den person der taler. Der må ikke afbrydes. Herefter er der stille i gruppen lige så længe som der blev talt. Den næste reflekterer højt over spørgsmålet, og bagefter er der stilhed så længe, som der blev talt.

Vær opmærksom på, at det bliver refleksioner og ikke snak/dialog

Øvelsen kan køre så længe tiden tillader det, men sørg for at komme mindst en runde igennem.

Reflekter over et spørgsmål fx følgende:

- Hvornår i mit liv har jeg følt mig hjulpet?
- Hvad er god hjælp for mig?

Idékatalog til temaer

Her er en liste med forslag til emner I kan tage op på en temadag med deltagelse af en oplægsholder, eller drøfte selv til et café-møde.

At passe bedre på sig selv

- Hvordan kan du passe bedre på dig selv?
- Hvor finder du tid og energi til dig selv?
- Hvad er dit frirum?
- Kan du sætte gode grænser og hvordan gør du det?
- Hvordan håndterer du dårlig samvittighed og skyldfølelse?

Forslag til oplægsholdere: foreningen Pårørende i Danmark, psykolog

Mental sundhed for pårørende

Hvordan kan det påvirke ens psykiske velbefindende at være pårørende

- Overbelastning/stress som pårørende
- Hvordan håndterer jeg svære følelser?
- Få ro på kroppen – afspændingsøvelser m.m.
- At være i sorg som pårørende

Forslag til oplægsholdere: psykolog, afspændingsterapeut

At lette hverdagen ved at få hjælp fra andre

- Hvilke opgaver eller ansvar kan andre overtage fra dig?
- Hvordan kan du bede andre om hjælp eller støtte?
- Hvem skal involveres hvis du en dag pludselig ikke selv kan klare at hjælpe?

At holde fast i samlivet

- Hvordan holder du fast i kærligheden, hvis din partners personlighed ændrer sig?
- Hvordan giver I plads til sex og intimitet?
- Forslag til oplægsholder: Sexolog evt. en der også har erfaring med kronisk sygdom

Sociale rettigheder som pårørende

- Kan jeg tage fri når den syge skal på hospitalet?
- Hvilke sociale støttemuligheder er der, når man har en ægtefælle med nyresygdom (arbejdsfastholdelse, merudgifter m.m.)

Forslag til oplægsholder: Socialrådgiver i Nyreforeningen Jan Jensen

Kost

Hvad skal jeg være opmærksom på ift. kost?

- Hvordan laver jeg nyrevenlig mad til hele familien?
- Lave mad sammen. Hyggeligt samvær uformel snak mens der laves mad.

Forslag til oplægsholder: kok eller klinisk diætist evt. med speciale i nyrevenlig kost

Andet

- Når ens pårørende har kognitive udfordringer som koncentrations og hukommelsesproblemer v. psykolog Henning Søndergaard
- Hvordan taler man med børn om nyresygdom, når en af forældrene har en nyresygdom

Skabeloner til invitation til cafémøder og temadage



Når der skal sendes invitationer ud til cafémøder og temadage, så er I velkomne til at lave jeres egen tekst og indsætte billeder, men husk at følge Nyreforeningens retningslinjer for layout. Så det vi sender ud, er genkendeligt og nogenlunde ensartet.

- Brug farverne rød, sort og hvid
- Nyreforeningens logo
- At sikre jer at vi har ret til at bruge evt. billeder (brug egne billeder, købte billeder eller billeder som er til fri afbenyttelse)

Vi har lavet nogle skabeloner, I kan tage udgangspunkt i, hvis I synes at det er en hjælp. Skabelonerne er vedlagt som Bilag 2 (cafémøder) og Bilag 3 (temadage).

Bilag:

- Bilag 1 - Budget for cafémøder og temadage 2022
- Bilag 2 – Skabelon til invitation til cafémøder
- Bilag 3 – Skabelon til invitation til temadage
- Bilag 4 – Eksempel på case til dilemmaøvelse
- Bilag 5 – Eksempler på samtalekort

Nyreforeningen
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Telefon: 43 52 42 52
E-mail: mail@nyre.dk
www.nyre.dk