



Maleri af Hanne Westh

PUSTERUMMET

**- et projekt for pårørende i Ballerup Kommune
udarbejdet af Kræftens Bekæmpelses Lokalforening i Ballerup**

Aktivitetens titel

Pusterummet - et projekt for pårørende

Når et menneske får kræft rammes ikke kun familien men alle i den kræftramtes omgangskreds. Sygdommen påvirker ofte andres liv både praktisk, socialt og følelsesmæssigt. Det kan være rigtig hårdt for alle parter – også for de pårørende.

Som pårørende skal man forholde sig til en række nye, ukendte ting og situationer. Som pårørende skal man ofte være støtte, hjælpe den syge, man skal holde sammen på familien samt løse mange praktiske opgaver. Det kan være svært. Situationen kan opleves kaotisk, og pårørende kan føle sig meget alene, da man såvel i behandlingssystemet som i de kommunale tilbud ofte alene har fokus på den syge. Dertil kommer, at familie og venner også ofte har sit fokus på den syge. Således er det den pårørende, som ikke får opmærksomhed, hjælp og støtte til at tale om egen problemer, følelser, håb og frygt.

Kræftens Bekæmpelses lokalforening i Ballerup betragter pårørende som en vigtig ressource, men også en ressource, der skal støttes og som har brug for rum til at puste ud. Den pårørende skal støttes i at blive ved med at være en god pårørende.

Lokalforeningens frivillige er alle modne mennesker med livserfaringer og egne erfaringer med kræft, enten som tidligere kræftramte, som pårørende eller efterladt. Som frivillig i lokalforeningen har man andre muligheder end ansatte for at yde medmenneskelig hjælp. Alle de frivillige, der yder patientstøtte, har alle den obligatoriske basisuddannelse fra Kræftens Bekæmpelse.

Kort beskrivelse af ansøgende forening/organisation/personkreds:

Lokalforeningen i Ballerup består af frivillige, som arbejder for den lokale indsats målrettes borgere i Ballerup Kommune og udføres i overensstemmelse med vedtægter, retningslinjer og rammer, som er fastlagt af Kræftens Bekæmpelses hovedbestyrelse. Derudover prioriteres den lokale indsats at være i overensstemmelse med Ballerup Kommunes Frivillighedspolitik, herunder udvikling af tættere samarbejde mellem kommunen og frivillige.

Lokalforeningen i Ballerup har følgende aktiviteter målrettet kræftramte, pårørende og efterladte. Alle udføres af lokale frivillige:

- Årlig landsindsamling
- Årlig Lyserød Lørdag
- Knæk Cancer
- Tre x Walk & Talk ture i kommunen om året
- Seks oplæg i samarbejde med andre lokalforeninger **"De 6 i hovedstaden"**
- Hver 14. dag Åben café på Ballerup bibliotek
- Events, oplæg o.lign.
- World Trade Center – løbet
- Ballerup Center - løbet
- Patientstøtte løbende alt efter behov, både ansigt til ansigt, via mail og telefon

Se mere på www.kbballerup.dk

Beskrivelse af aktiviteten:

Ide:

Med baggrund i vores Åben cafe og Walk & Talk samt vores erfaringer fra projekt Hjem i Hjemmet, har vi besluttet, at vores fokus lokalt i 2016/2017 er de pårørende. Det samme tema som vi har i samarbejdet med **De 6 i hovedstaden** – et samarbejde mellem 6

lokalforeninger under Kræftens Bekæmpelse.

Pusterummet er set som en forlængelse af det tværkommunale rehabiliteringstilbud Livskraft som Ballerup kommune har i samarbejde med 5 andre kommuner i hovedstaden, for kræftramte. Vi ønsker med dette projekt at supplere med et tilbud til pårørende til kræftramte i Ballerup kommune.

Formål:

- at skabe et mødested, hvor pårørende kan få et pusterum fra den tunge opgave, det er at være tæt på en alvorlig syg
- at støtte og hjælpe den pårørende i at passe på sig selv, både før, under og efter den syges forløb
- at nå ud til alle slags pårørende, også dem som er tvunget til at være pårørende
- at give pårørende en mulighed for at udveksle erfaringer
- at de mærker, at de ikke er alene
- at få sat ord på de forbudte tanker og følelser
- at opsamle tilbud til pårørende både lokalt og inden for KB
- at skabe netværk for pårørende
- at bruge gåtur som en enkel metode til god snak; man taler godt, når man går
- at bruge netværket til at følges ad til oplæg i andre kommuner som fx i projekt "**De 6 i Hovedstaden**" og i Kræftens Bekæmpelses regi
- at præsentere redskaber, der kan bruges hjemme til egenomsorg, så den pårørende bedre kan passe på sig selv

Mål:

- at styrke de pårørendes sag
- at skabe opmærksomhed på den store byrde, det er at være pårørende
- at skabe netværk måske også på tværs af diagnoser lokalt
- at nedbryde tabuet om "den stærke pårørende"
- at vise et bredere billede af, hvem en pårørende er
- at finde frem til hvad det er de pårørende har brug for, for at kunne klare at være en god pårørende

Udførsel af aktiviteten

Ideen er at bruge de erfaringerne vi har fra Walk & Talk og Åben café her i kommunen, samt benytte de gode oplæg, vi har udviklet i samarbejde med de fem andre lokalforeninger under Kræftens Bekæmpelse.

Vores plan er at rekruttere pårørende til kræftramte gennem de gænske kanaler vi har lokalt. Vi vil mødes til gåture og efterfølgende café på biblioteket onsdage kl. 17 – 19, enkelte dage dog slut senere, hvis der er oplæg. Ideen er at gøre det synligt hvor let tilgængeligt det kan være at mødes til en god og relevant snak, når der er brug for det. Eventuelt i forbindelse med et interessant oplæg eller benytte de muligheder der er i Kræftens Bekæmpelses regi.

Introduktion vil være onsdag den 15. marts kl. 19 – 20, med oplægget "Om at være pårørende" på Ballerup bibliotek. Her vil vi også fortælle om vores projekt **Pusterummet**, og der vil også være mulighed for tilmelding.

Tidsplanen:

- Den 15. marts kl. 19 - 20 oplæg af formanden Pårørende i Danmark; Marie Lenstrup som vil fortælle om det at være pårørende og deres forening
- Den 22. marts kl. 17 - 19 med gåtur og café samt opstart og præsentation
- Den 29. marts kl. 17- 19 med gåtur og café
- Den 5. april kl. 17 – 19.30 med gåtur og café med oplæg af psykolog Louise

- Oxenbøll om det at passe på sig selv som pårørende
- Den 19. april kl. 17 – 19 med gåtur og café
- Den 26. april kl. 17 - 19 til gåtur og café efterfølgende oplæg af Else Marie Bjørnsen og Susanne Brodt, KB Lyngby om rettigheder for syge og pårørende
- Den 3. maj kl. 17 – 19.30 med gåtur og café, hvor Camilla Stolt Nielsen, områdekonsulent vil fortælle om KB Lyngby for de frivillige, og Ulla Viffeldt Smistrup fra kræftrådgivningen om de tilbud, der er til pårørende og kræftramte i KB. Derudover vil vi evaluere projektet

Evt. samarbejdspartnere:

- Andre patientforeninger
- Ældresagen
- Lokale præster
- Praktiserende læger
- Kommunale instanser som fx Hjemmeplejen, Palliative teams
- Hospice Søndergård
- Plejecentre

Indenfor hvilket af kommunens indsatsområder søges der midler til?

- Nye frivilligeindsatser
- Voksen- og ældreområdet

Hvem er målgruppen:

Vores målgruppe for projektet er de pårørende. Her er Sundhedsstyrelsen definition af pårørende i deres anbefalinger til sundhedspersonale fra 2012:

”Hvem er pårørende? Traditionelt har pårørende været betegnet som de personer, der havde familiær tilknytning til den syge (ægtefælle, samlever, forælder, søskende og/eller børn). Som en konsekvens af ændringer i samfundsmæssige forhold, hvor flere og flere vælger at leve alene, og befolkningen bliver ældre, er det nødvendigt at udvide begrebet pårørende til at omfatte personer, der ikke nødvendigvis har nogen familiær tilknytning til den syge. Udover de nærmeste familiemedlemmer kan pårørende også være nærmeste venner, omgangskreds, naboer, medpatienter. Det er altid patienten selv, der må afgøre, hvem der er hans/hendes nærmeste pårørende. Børn eller unge til alvorligt syge forældre er en særlig sårbar gruppe af pårørende, der kræver specielle tiltag og opmærksomhed, ligesom pårørende til børn og unge med alvorlig sygdom står over for særlige udfordringer. Pårørendes relationen til den syge, karakteren og omfanget af den pårørendes netværk samt hvilken livsfase den pårørende befinder sig i, har således indflydelse på den pårørendes situation.”

Så en bredere definition af begrebet *pårørende*, idet en pårørende er en, der på en eller anden måde er ramt af en andens sygdomsforløb fx.

- mand
- hustru
- børn
- forældre
- venner
- bekendte
- nabo
- øvrige familiemedlemmer
- kolleger
- en frivillig
- medpatient

Kræftens Bekæmpelse bidrager med:

- basisuddannelse i sorg- og krisehåndtering
- supervision
- oplæg om hvad Kræftens Bekæmpelses Rådgivning i Lyngby kan bidrage med til pårørende

Lokalforeningen Ballerup bidrager som frivillig indsats med:**Aktivitetens forventede varighed:**

Fra den 15. marts til den 3. maj 2017

Hvor og hvornår foregår aktiviteten?

Onsdage fra kl. 17 til kl. 19 eller senere, alt efter oplæg, med udgangspunkt fra Ballerup bibliotek.

Hvordag tænkes aktiviteten videreført når evt. § 18-tilskud er opbrugt?

Viser forløbet og erfaringsopsamlingen et positivt og bæredygtigt resultat er tanken at projektet med gåtur og efterfølgende café forsætter på frivillig basis. Eventuelt også med pårørende fra andre sygdomsramte grupper.

Kræftens Bekæmpelses Lokalforening i Ballerup 2017 består af:

Dan Holger Hansen

Henning Knudsen

Karin Nielsen

Hanne Westh

Vibeke Arvidson

Heidi Lorentzen