

Det forebyggende team, Viborg Kommune

Årsrapport 2016

Det forebyggende teams arbejde i 2016, med fokus på implementering af ændring i lov om social service §79a, ensomhed og sårbarhed



Forebyggende team

Det Kommunale Sundhedsvæsen

Indhold

Lovgivning omkring de forebyggende hjemmebesøg	2
Sårbarhed	3
Opsporing af sårbare	3
Netværk blandt frivillige	4
Bekymringspostkasse	5
Enke/enkemands besøg	6
Ensomhed	7
Teamets aktivitet	7
2017	9
Bilag 1	10
Sårbarhed	11
Bilag 2	11
Bilag 3	12
Hvem kommer på besøg?	12
Bilag 3	13
Bilag 4	1

Lovgivning omkring de forebyggende hjemmebesøg

Som en udløber af hjemmehjælpskommissionens anbefalinger, blev lov om social service §79 a (bilag 1) ændret med ikrafttræden den 1. januar 2016. Hensigten med lovændringen er, at de forebyggende hjemmebesøg kan tilrettelægges mere målrettet og fleksibelt. Dette har betydet at:

- Borgere, som bor i kommunen, skal i deres fyldte 75. år tilbydes et forebyggende hjemmebesøg.
- Fra 80 år skal borgere tilbydes et årligt besøg
- Borgere i aldersgruppen 65 til 80 år, der er i særlig risiko for at få nedsat social, psykisk eller fysisk funktionsevne skal tilbydes et forebyggende hjemmebesøg.
- De forebyggende hjemmebesøg kan afvikles som gruppebaserede tilbud frem for udelukkende individuelle besøg i borgerens eget hjem.

I Viborg Kommune er borgere, der modtager både personlig pleje og praktisk hjælp efter lov om social service § 83, undtaget fra ordningen om forebyggende hjemmebesøg.

Vi tilbyder forebyggende hjemmebesøg med to forskellige typer breve:

Aktive breve hvor vi skriver dato og klokkeslæt for, hvornår vi gerne vil komme på besøg. Her skal borgeren aktivt melde afbud, hvis de ikke ønsker det forebyggende hjemmebesøg.

Passive breve her skriver vi, at borgeren tilbydes et forebyggende hjemmebesøg. Men de skal selv rette henvendelse til os, hvis de ønsker besøget.

Der sendes aktive breve til borgere der er 80 år og ældre.

Alle borgere tilbydes et forebyggende hjemmebesøg i deres fyldte 75. år med et passivt brev.

Årstal	Antal udsendte breve til 75 årige	75 årige der ønsker besøg	75 årige der ønsker besøg, procentvis	Brevtype
2013	894	205	22,9%	Aktiv breve
2014	942	158	16,8%	Overgår i juli 2014 til passive breve
2015	884	67	7,5%	Passive breve
2016	771	57	7,4%	Passive breve

Tabel 1 Oversigt over hvor mange 75 rige der har ønsket forebyggende hjemmebesøg i perioden 2013-2016

Tabel 1 viser udviklingen i antallet af 75 årige, der ønsker et besøg. Det er ses tydeligt at færre ønsker besøg, når vi sender passive breve.

Det er altid en overvejelse værd, om den prioritering vi foretager er den rigtige. Ind til videre ændrer vi ikke i gældende praksis, fordi vi er ved at udvikle andre metoder til at opspore de sårbare – personer der er i risiko for at få fysiske, psykiske eller sociale funktionstab i aldersgruppen 65 – 80 år.

Sårbarhed

Ifølge lov om social service §79a skal vi rette fokus på de personer, der er i risikogruppen for at få en fysisk, psykisk eller social nedsat funktionsevne, her i rapporten omtalt som de sårbare.

I forbindelse med at finde de sårbare, har det været nødvendigt først at sætte fokus på, hvad vi mener med sårbarhed.

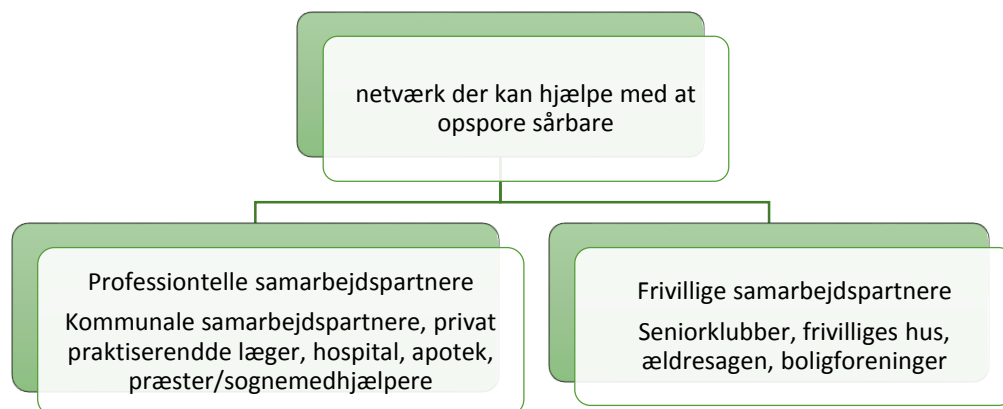
Vi oplever alle modgang og føler os sårbare i perioder af vores liv, men det er forskelligt, hvordan vi reagerer på det vi oplever. Det er ikke den konkrete situation, der er afgørende for om vi føler os sårbare. Vi reagerer forskelligt ud fra, hvad vi tidligere har oplevet. Vores sårbarhed kan med andre ord ikke bestemmes ud fra det vi oplever, men er forbundet med følelser som f.eks tristhed, afmagt, angst, usikkerhed og bekymring.

Bilag 2 indeholder en nærmere beskrivelse af sårbarhed.

Opsporing af sårbare

De forebyggende hjemmebesøg skal med den nye lov i højere grad målrette ressourcerne mod dem, der har det største behov, frem for at tilbyde generelle tilbud.

I stedet for at rette fokus på en enkelt risikogruppe, forsøger vi at finde de sårbare via netværk. Vi mener at vi med et godt netværk, bedre kan målrette ressourcerne til dem, der har det største behov. Ved at udvælge et enkelt risikogruppe, vil vi givet vis også finde personer, der kan profitere af et forebyggende hjemmebesøg. Men der vil i samme målgruppe, også være en del der klarer sig fint uden støtte fra os.



Figur 1 opdeling af netværk i frivillige og professionelle samarbejdspartnere

Vi deler netværket op i to grupper. Det ene gruppe rummer de frivillige foreninger, den anden er professionelle samarbejdspartnere. I 2016 har vi fokuseret på, at få etableret et netværk blandt de frivillige.

Vi mener at når flere aktører trækker i samme retning og har samme mål, kommer vi længst. Men det er en proces, der tager lang tid.

Vi vil gerne det bliver naturligt at man kontakter os, hvis man oplever at en nabo eller ven har brug for støtte i et omfang, man ikke selv magter.

Netværk blandt frivillige

Der har i 2016 været afholdt 2 møder, med repræsentanter fra forskellige frivillige foreninger på Sundhedscenter Viborg. De inviterede repræsenterede foreninger, der er i kontakt med mange borgere over 65 år. Ved den første møde fortalte Elene Fleischer¹ om sårbarhed. Målet var dels at vi fik en fælles forståelse af begrebet sårbarhed. Dels at gøre opmærksom på, hvordan man kan få støtte og vejledning fra de forebyggende medarbejdere. Desuden blev der sat sætte fokus på, hvordan vi som medborgere kan hjælpe hinanden.

Tilbagemeldingerne fra møderne var positive, men det er et andet tankesæt for foreningerne. Det er et nyt aspekt der kommer ind i det arbejde de laver, men et aspekt der giver god mening for dem. De vil gerne støtte hinanden, når nogen får det svært. Deltagerne havde stor lyst til dele deres erfaringer med hinanden.

Ud over møderne har vi tilbudt at komme rundt til senior/pensionistklubber og afdelingsforeninger i boligselskaberne ,og fortælle om forebyggende hjemmebesøg og de emner vi for tiden har fokus på, ensomhed og sårbarhed.

¹ Elene Fleischer er forsker og konsulent inden for emnerne ensomhed og selvmord. Var ansat ved Humanistisk fakultet Odense Universitet i perioden 1989 – 1997, hvor hun bl.a. skrev afhandlingen "selvmord som nonverbal kommunikation – selvmordsforsøg som talehandling".

Formålet med at komme rundt er, at udbrede kendskabet til de forebyggende medarbejdere og det tilbud vi har til sårbare ældre i Viborg Kommune. Målet er at tilbuddet bliver så kendt, at vi via foreningerne får kendskab til enkeltpersoner, der kan profitere af et forebyggende hjemmebesøg.

Invitation sendt til	Antal udsendte invitationer	Antal aftalte besøg
Senior/Pensionistklubber	50	15
Afdelingsforening, boligselskab	23	1

Tabel 2 oversigt over antal udsendte invitationer og hvor mange der er aftalt et besøg med.

15 senior/pensionistklubberne har ønsket at vi kom og holdt et oplæg. Flere har vist interesse, men der er endnu ikke lavet nogen endelig aftale. Det er helt tydeligt, at interessen fra boligselskabet ikke er særlig stort. Det kan skyldes at det er nyt vi har taget kontakt til dem, så vi er ikke så kendte blandt dem endnu. Vi har flere gange ved tidligere lejligheder, haft kontakt med senior/pensionistklubber.

De foreninger der ønsker besøg, er geografisk fordelt i hele Viborg kommune.

Etablering af netværk af professionelle kollegaer, bliver en opgave vi for alvor tager hul på i 2017.

Sundhedsstyrelsen arbejder på en håndbog, om implementering af den ændrede lovgivning, for de forebyggende hjemmebesøg. Erfaringer om etablering af netværk i Viborg Kommune, er med i håndbogen.

Bekymringspostkasse

I forlængelse af at vi arbejder med opsporing via netværk, har vi oprettet en bekymringspostkasse. Her kan alle rette henvendelse, hvis de selv eller en de kender, på 65 år eller ældre, har behov for et forebyggende hjemmebesøg. Det specielle ved bekymringspostkassen er, at man anonymt kan rette henvendelse til den. Vi opfordrer ikke til anonymitet, men giver det som en mulighed, da vi tidligere har oplevet, at det har forhindret henvendelser til os. Konsekvensen af det har været, at vedkommende ikke har fået tilbudt hjælp.

Når vi modtager en henvendelse i bekymringspostkassen skriver vi et aktivt brev, til den person det drejer sig om, og tilbyder et forebyggende hjemmebesøg. I brevet gør vi opmærksom på, at vi skriver på baggrund af en bekymringshenvendelse (bilag 3).

Det er vigtigt at pointere, at vi med bekymringspostkassen ønsker at give borgerne en mulighed, for komme med *bekymring* om en medborger, der er ikke tale om en

anmeldelse. Det står den enkelte frit for, om de ønsker et besøg. Takker de nej til besøget, bliver det noteret og vi, gør ikke yderligere i forhold til henvendelsen.

Ind til nu har vi modtaget få henvendelser til bekymringspostkassen. Erfaringer her fra er, at det har drejet sig om personer, der er meget sårbare og har et stort behov for støtte. Generelt for dem er også, at det er henvendelser der kræver flere besøg.

Der har i 2016 været 9 henvendelser til bekymringspostkassen. Baggrunden for henvendelserne har været forskellige, men mange af dem vi besøgte var psykisk meget sårbare. Det er en udfordring, at der ikke er ret mange tilbud til borgere i denne gruppe. Eksempelvis er der ingen af de etablerede foreninger, der tilbyder besøgsvenner til psykisk meget sårbare.

Enke/enkemand's besøg

Vi har i 2016 tilbudt besøg til enker/enkemænd, 6-8 uger, efter de er blevet alene. At miste en samlever/ægtefælle regnes for at være en af de mest sorgfyldte forandringer, et menneske kan opleve. Tabet af en samlever/ægtefælle kan påvirke alle livsområder. Undersøgelser viser, at ældre, der mister en samlever/ægtefælle, har øget risiko for depression, ensomhed og selvmord.²

Det er kun enker/enkemænd der er 75 år eller ældre, der modtager tilbud om et besøg. Det kunne være ønskværdigt at vi kunne udvide tilbuddet til enker/enkemænd fra 65 år, da de som nævnt kan være meget sårbare. Det er ikke muligt at udvide tilbuddet med de nuværende ressourcer, fordi vi vurderer at vi så skulle vælge en anden gruppe fra; En gruppe der måske har et endnu større behov, jævnfør afsnittet om bekymringspostkassen.

I 2016 har vi tilbudt 107 borgere et enkebesøg. Af de 107 ønskede 79 at modtage besøg, hvilket svarer til 74%. Det er en stigning i forhold til 2015, hvor 68% ønskede et enkebesøg.

Vi har erfaret, at en del af dem vi besøger oplever dobbelt sorg. Det vil sige at de tidligere har mistet ægtefælle/barn/barnebarn. Tidligere sorg over tab af nære relationer bliver aktuelle igen, når man mister ægtefælle/samlever, og man oplever en dobbeltsorg. Det er en sorg der sjældent bliver sat ord på, fordi den kan ligge mange år tilbage, og man forventer ikke den dukker op igen.

Vi tilbyder et genbesøg hos de borgere, vi vurderer har behov for det. Tilbud om genbesøg bygger på en faglig vurdering, af borgerens mestringssevne og netværk.

Vi har i 2015 udarbejdet en sorg-folder vi har med, når vi er på enkebesøg. Folderen udleveres ved besøget og skal understøtte det vi har talt om. Folderen kan ses i bilag 4.

² Forebyggelse på ældreområdet – håndbog til kommunerne. Sundhedsstyrelsen 2015.

Ensomhed

I 2015 startede vi et projekt med fokus på ensomhed blandt ældre. Projektperiode var på 2 år.

Den afsluttende projektrapport bliver udarbejdet i marts 2017. I rapporten kan ses hvilke tiltage de forebyggende medarbejdere har sat i gang, dels for at få italesat ensomhed, dels for at afhjælpe og forebygge ensomhed. Desuden vil den indeholde en analyse og vurdering af screeningsresultaterne omkring ensomhed, foretaget på de forebyggende hjemmebesøg

Fokus på ensomhed fortsætter i 2017, selvom projektperioden er afsluttet.

Der er i 2016 udarbejdet en folder om ensomhed, der fortæller om hvordan man kan opleve forskellige former for ensomhed, og hvor man kan få hjælp.

Teamets aktivitet

I 2015 var fordelingen imellem antallet af tilbud og udførte besøg

Alder (år)	Tilbudt besøg	Udførte besøg	Udført besøg (%)
75-79	3010	220	7 %
80 -	2513	1667	66 %
I alt	5523	1887	

Tabel 3 Tilbudte og udførte besøg i 2015

I 2016 var fordelingen imellem antallet af tilbud og udførte besøg:

Alder (år)	Tilbudt besøg	Udførte besøg	Udført besøg (%)
65-75	12	18	
75	771	57	7 %
76-79	140	128	91 %
80 -	2704	1696	63 %
I alt	3627	1899	

Tabel 4 Tilbudte og udførte besøg i 2016

Der er et væsentligt fald i antallet af tilbudte besøg i aldersgruppen 75-79 år. Det skyldes at vi nu ikke længere alene ud fra alder sender tilbud om besøg til personer, der er mellem 76 og 79 år.

De personer i alderen 76-79 der får tilbudt besøg er:

- Enker/enkemænd
- Personer vi har vurderet til at være sårbare
- Personer der selv retter henvendelse med ønsket om at få et besøg

Som det fremgår af de to tabeller, ønskede kun 7 % af de 75-79 årige i 2015 et besøg. I 2016 er dette tal uændret for de 75 årige, til gengæld ønsker hele 91 % af de 76-79 årige et besøg. Konklusionen er at vi har bibeholdt tilbuddet til dem, der har det største behov for forebyggende hjemmebesøg i denne aldersgruppe.

Implementering af den nye lov, og de nye opgaver der følger med den, har vi gjort sideløbende med, at vi har aflagt besøg i samme omfang som 2015. For at kunne gøre det, har vi halveret antallet af personalemøder, og omfanget af dokumentation. Dokumentation i forbindelse med forebyggende hjemmebesøg, holdes på et absolut minimum. I forbindelse med den ændrede lov er der en forventning om, at de forebyggende hjemmebesøg, i højere grad benytter test og screeninger. Dette vil alt andet lige betyde, at vi skal bruge mere tid på administrative opgaver.

Som nævnt under det foregående afsnit om "sårbarhed" og "bekymringspostkasse", så er det aktiviteter der er sat i gang på baggrund af en lovændring. Opsporing af sårbare og oprettelse af bekymringspostkasse er i opstartsfasen. Vi har en forventning om at det vil medføre et øget behov for ressourcer, i takt med at vi implementerer de nye tiltag. Ud fra de henvendelser vi har haft til bekymringspostkassen kan vi se, at vi her besøger en gruppe borgere der er meget sårbare, og det kræver ofte flere hjemmebesøg. Desuden er der et større koordineringsarbejde omkring den gruppe borgere. Deres netværk er i flere tilfælde ikke eksisterende.

Det kan være svært at se, hvorfra vi skal finde det øgede behov for ressourcer den ændrede lovgivning medfører.

De forebyggende medarbejdere har i 2016 haft i alt 118 timer om ugen. Timerne er brugt dels til forebyggende hjemmebesøg, dels til de øvrige opgaver teamet har varetaget (netværksskabelse, arbejdsmiljø, MED-arbejde, kurser m.v)

Timer til arbejdsmiljø og MED-arbejdet for medarbejdere der har Marianne Toppenberg som leder, tages fra det forebyggende team. I 2016 blev der brugt omkring 150 timer til dette arbejde.

Fra den 1. januar 2017 forsvinder 4 timer/uge fra det forebyggende team.

Alle 4 forebyggende har i 2016 gennemført et kursusforløb på i 42 timer i KRAP (Kognitiv Ressourcefokuseret og Anerkendende Pædagogik)

En enkelt medarbejder er på videreuddannelse i forebyggende hjemmebesøg. Kurset er normeret til 21 timer om ugen i 3 måneder.

2017

Der vil fortsat være fokus på at få udvikle det samarbejde, vi har startet op med de frivillige i 2016. Det gør vi dels ved at vi tilbyder at komme rundt til de forskellige foreninger, dels ved at arrangere et årligt samarbejds møde med repræsentanter for foreningerne.

I januar 2017 holder vi et møde med de personer, fra forskellige foreninger, der koordinerer tilbuddet om besøgsvenner. Mødet bliver holdt en gang om året, efter ønske fra foreningerne. Vi har et tæt samarbejde omkring besøgsvenner, da det er et tilbud mange ønsker især ensomme ældre. Problemet er at der er lange ventetid for at få en besøgsven, og i nogle områder er det slet ikke muligt. Derfor vil vi på mødet drøfte, om vi skal gøre en fælles indsats for at få flere besøgsvenner.

I begyndelsen af 2017 planlægger vi, hvordan vi får etableret et netværk til opsporing af sårbare blandt professionelle samarbejdspartnere. Det vil være et forløb der strækker sig over hele 2017.

I juni måned bliver der holdt netværksmøde med repræsentanter fra foreninger, som kan være med til at opspore sårbare.

I løbet af efteråret begynder vi at planlægge et nyt indsatsområde for 2018.

Bilag 1

Lov om social service § 79a

§ 79 a. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde mindst et årligt forebyggende hjemmebesøg til alle borgere, der er fyldt 80 år, og som bor i kommunen, jf. dog stk. 2 og 3.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde et forebyggende hjemmebesøg til alle borgere, som bor i kommunen, i deres fyldte 75. år.

Stk. 3. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde forebyggende hjemmebesøg efter behov til borgere i alderen 65 år til 79 år, som er i særlig risiko for at få nedsat social, psykisk eller fysisk funktionsevne, og som bor i kommunen.

Stk. 4. Kommunalbestyrelsen tilrettelægger besøgene efter behov, jf. dog stk. 1 og 2.

Stk. 5. Kommunalbestyrelsen kan vælge at undtage de borgere, som modtager både personlig pleje og praktisk hjælp efter § 83, fra ordningen om forebyggende hjemmebesøg.

Stk. 6. Sundheds- og ældreministeren kan fastsætte regler om de kommunale forpligtelser efter stk. 1-5, herunder om samordning med andre generelle kommunale forebyggende og aktiverende foranstaltninger og om andre måder at gennemføre det forebyggende hjemmebesøg på end ved besøg i hjemmet.

Bilag 2

Sårbarhed

Sårbarhed kan inddeles i 3 kategorier: let, middel og svær sårbarhed.

Let sårbarhed

Ved let sårbarhed kan man føle sig bekymret, usikker eller ked af det. Situationer hvor mange oplever let sårbarhed er f.eks ved flytning, skilsmisse i familien, tab af venner/naboer, mistet kørekort eller tab af hørelse/syn.

Fodfæstet mistes for en stund, men findes forholdsvis hurtigt tilbage til trygheden i den ændrede situation. Nogle kommer sig igennem dette forløb alene, andre har brug for hjælp fra familie, venner, naboer eller frivillige foreninger.

Middel sårbarhed

Ved middel sårbarhed er man meget ked af det. Man kan føle afmagt, panik, vrede eller manglende kontrol over eget liv. Nogle oplever her også selvbeprejdelse. Det kan være man oplever en enkelt hændelse, der påvirker en rigtig meget, eksempelvis tab af nær familiemedlem eller svær sygdom. Det kan også være at man oplever flere hændelser/belastninger der påvirker en, og som derved øger sårbarheden.

Situation hvor man er i gruppen som vi betegner "middel sårbarhed", er svær at håndtere alene. Der har brug for støtte fra andre, her vil der i højere grad være brug for professionel støtte fra eksempelvis forebyggende medarbejder.

Svær sårbarhed

Ved svær sårbarhed er man virkelig – næsten ubærlig – ked af det. Man kan føle sig værdiløs, skamfuld, uduelig. Her vil man ofte isolere sig.

Her har man mange og svære oplevelser som eksempelvis tab af flere nærtstående familiemedlemmer, svær ensomhed, svær fysisk eller psykisk sygdom. Man er ikke i stand til selv at søge hjælp fra andre og ikke altid i stand til at tage vare på dig selv. Der er brug for professionel hjælp for at komme videre, det er ikke en opgave der kan løftes i de frivillige.

Bilag 3

Job og Velfærd
Sundhed og Omsorg
Forebyggende team

Toldboden 1
DK-8800 Viborg

www.viborg.dk

Tilbud om forebyggende hjemmebesøg

Jeg skriver til dig fordi jeg som forebyggende medarbejder ved Viborg Kommune har modtaget en henvendelse fra en anden borger, som er bekymret for dig. Jeg vil derfor gerne tilbyde dig et besøg.

torsdag, den 02-03-2017, kl. 14:00

Besøget foregår i dit hjem, hvor jeg vil tale med dig om den henvendelse, vi har modtaget. Jeg vil også gerne tale med dig om, hvad der er vigtigt for dig i forhold til din sundhed og forebyggelse af sygdom. Gennem råd og vejledning kan jeg prøve at hjælpe dig med at du så vidt muligt kan klare dig selv, så du oplever den bedst mulige hverdag. Jeg vil gerne være med til at løse små problemer, før de vokser sig store og uoverskuelige.

Hvad kan du bruge besøget til?

Det er først og fremmest dig, der bestemmer, hvad samtalen skal dreje sig om. Det kan f.eks. være:

- Helbred og trivsel
- Glæder og vanskeligheder
- Dagligdagen- hvad går godt, og hvad er svært?
- Netværk og ensomhed
- Kost, motion, indretning af bolig, forebyggelse af fald.

Jeg kan ikke bevillige ydelser som f. eks. hjemmehjælp og hjælpemidler, men vejlede om hvor du skal henvende dig og hjælpe dig med at få skabt kontakt til de relevante medarbejdere.

Som medarbejder ved Viborg Kommune har jeg naturligvis tavshedspligt.

Der er afsat cirka en time til besøget. Ønsker du ikke besøget eller passer tidspunktet dig ikke, så kontakt mig snarest muligt.

Hvem kommer på besøg?

Du får besøg af undertegnede. Jeg har en sundhedsfaglig uddannelse og løbende efteruddannelse inden for sundhedsfremme og forebyggelse, samt kendskab til kommunale og private tilbud til seniorer i dit nærområde.

Med venlig hilsen forebyggende medarbejder

Britta Koppelgaard

Tlf. 51490895 mandag - torsdag kl. 8.00-9.00. mail: bk8@viborg.dk

Dato: 1.marts 2017
Sagsnr

Direkte tlf.: 51 49 08 95
Træffetid: mandag - torsdag kl.
8.00-9.00

Direkte e-mail: bk8@viborg.dk



Forebyggende medarbejder: Britta Koppelgaard

Bilag 3

Rettigheder efter persondataloven

Viborg Kommune udfører al journalisering og sagsbehandling ved elektronisk databehandling. Persondataloven gælder derfor for sagsbehandlingen i Viborg Kommune.

Loven giver dig følgende rettigheder:

- Viborg Kommune skal oplyse dig om, at der indsamles og behandles personoplysninger om dig (lovens § 28 og § 29).
- Du har ret til at se disse oplysninger (lovens § 31).
- Du har ret til at gøre indsigelse mod oplysninger, som efter din opfattelse er forkerte eller anvendes uberettiget (lovens § 35).
- Viborg Kommune skal berigtige, slette eller blokere oplysninger, som viser sig at være urigtige eller vildledende (lovens § 37).

Baggrunden for indsamlingen og behandlingen af oplysninger er,

at, en anden eller Viborg Kommune har rejst en sag, og oplysningerne om dig er nødvendige for at behandle den sag.

Du kan klage til Datatilsynet over de afgørelser, som Viborg Kommune træffer efter persondataloven.

Du kan finde flere oplysninger om persondataloven på Datatilsynets hjemmeside på www.datatilsynet.dk

Bilag 4



Sorgen og savnet

Vi vil alle opleve tab på et eller andet tidspunkt i livet, da døden er uundgåelig.

Når en du holder af dør, vil du opleve både sorg og savn. Selv efter lang tids sygdom kan sorgen komme bag på dig. Det kan både være svært at acceptere og forstå.

Der er mange forskellige måder at sørge på, du kan føle:

- Sorg og savn
- Tomhed og handlingslammelse
- Nogle græder meget, nogle mindre og andre slet ikke
- Nogle er i fuld vigør, andre kan ikke komme i gang med noget
- Nedtrykthed
- Træthed og søvnbesvær
- Koncentrationsbesvær og glemsomhed
- Skyldfølelse
- Selvmedlidenhed og ensomhed
- Nedsat appetit

Der er ikke nogen rigtig måde at reagere på, og derfor reagerer vi meget forskelligt.

Det er ikke usædvanligt at føle en vis form for lettelse, især hvis den du har mistet har været igennem et langt og belastende sygdomsforløb.

Livet efter

De første uger er der mange praktiske ting du skal tage stilling til, og det vil sikkert optage meget af din tid. Herefter oplever mange at der bliver stille omkring dem, og følelserne kan variere meget. Det kan veksle imellem at du føler sig ensom og har brug for familie og venners omsorg, til at du har brug for at være alene.

Det er vigtigt at du giver dig tid til at savne og sørge, og ikke er bange for at vise dine følelser. Tag imod hjælp fra venner og familie, og bed om hjælp, hvis ikke de tilbyder den af sig selv. Bevar mindet om den du har mistet. Tal med dem der kendte af-døde, om fælles oplevelser, savnet og del minderne.

Det er ikke usædvanligt hvis du tror, du aldrig bliver glad igen. Med tiden vender glæden ved andre ting i livet tilbage, først i små glimt, senere mere vedvarende.

Selvom du mærker at båndet til den du har mistet løsnes med tiden, glemmer du aldrig. Der er ingen modsætning mellem minderne om den, du har mistet og det at se fremad i livet.

Andre former for hjælp og støtte

Som efterlevende kan man også søge hjælp og støtte hos:

- Praktiserende læge
- Psykolog
- Præst
- Kræftens bekæmpelse Viborg, Toldboden 1, 2.sal .8800 Viborg tlf. 70 20 26 63
- Sorg gruppe, Viborg selvhjælp, Vesterbrogade 1, 8800 Viborg tlf. 20 44 60 30
- Sorg og livsmodsgruppe Ældresagen Elsebeth Hansen tlf. 61711475
- Eller hos din forebyggende medarbejder i Viborg kommune:

Område: Viborg by, Hald Ege, Finderup, Dollerup og Birgittelyst
Britta Koppelgaard, tlf. 51 49 08 95. Mail: bk8@viborg.dk

Område: Karup, Fjends, Grønhøj, Ravnstrup og dele af Viborg by
Britta Kempe, tlf. 51 49 08 93. Mail: bk7@viborg.dk

Område: Møldrup, Tjele, Løgstrup og Engelsborg
Karin Hebsgaard, tlf. 51 49 08 96. Mail: kh5@viborg.dk

Område: Bjerringbro, Rødkærsbro, Houkær, Overlund, Rindsholm, Vinkel, Tapdrup og Bruunshåb.
Dorte Weis Moeslund, tlf. 51 49 08 94. Mail: dwe@viborg.dk

Pjecen er udarbejdet af det forebyggende team i Viborg kommune