



LYNGBY-TAARBÆK  
KOMMUNE



# Pårørendevejledning

Støtte og viden til at mestre hverdagen som pårørende

Er du pårørende til en voksen nærtstående der har en alvorlig sygdom? Så er der hjælp at hente hos kommunens pårørendevejleder. Her kan du få støtte og råd til at mestre hverdagens udfordringer samt få viden om kommunens tilbud.

### *Til dig, der passer på andre*

At være pårørende til en syg eller kriseramt kan være hårdt. Den kendte hverdag ændrer sig pludselig, og du står måske overfor mange nye opgaver og bekymringer for fremtiden.

Det er derfor vigtigt, at du ved, at der findes hjælp, hvis du føler dig belastet eller har brug for støtte. Den pårørende bliver i høj grad påvirket af sygdom på tæt hold og har i mange tilfælde brug for støtte og handlemuligheder.

Hos kommunens pårørendevejleder kan du vende de følelsesmæssige problemstillinger samt få vejledning i hvor og hvordan du kan søge hjælp til de praktiske udfordringer i kommunen eller få information omkring aktiviteter og støttetilbud i kommunen.

### *Personlige samtaler og vejledning*

Som pårørende har du mulighed for at få en eller flere samtaler med pårørendevejlederen. Samtalen kan foregå telefonisk, hjemme hos dig eller i et af kommunens lokaler. Det er muligt at tage en ven eller et familiemedlem med til samtalen.

### *Pårørende grupper*

Det kan være meget givende at møde andre pårørende i samme situation. I pårørendegrupper kan du dele erfaringer samt få viden og redskaber til, hvordan du praktisk og følelsesmæssigt tackler hverdagen som pårørende. Grupperne ledes af pårørendevejlederen, som vil være der til at sætte rammerne, svare på spørgsmål og gennemgå forskellige temaer, som er relevante for gruppen.

## Temaaftener

Der vil blive afholdt temaaftener, hvor der vil blive undervist i emner som berører hverdagen som pårørende. Det kan fx være viden om reaktioner ved kriser og sygdom, redskaber til at takle stress samt viden om at passe på sig selv som pårørende.

## Hvad kan du få ud af vejledningen?

- Hjælp til at løse praktiske udfordringer i dagligdagen
- Samtaler der har fokus på din trivsel og hverdag
- Strategier til at passe på dig selv
- Høre om forskellige tilbud og foreninger i kommunen
- Få viden om relevante emner

## Hvem kan henvende sig?

Du kan henvende dig til pårørendevejlederen, hvis du er bosat i Lyngby-Taarbæk kommune og;

- Er pårørende til en voksen nærtstående der har en alvorlig sygdom. Fx demens, kroniske sygdomme eller hjerneskade
- Du kan både være ægtefælle, kæreste, søskende, barn eller ven til den sygedomsramte
- Nylig enke/mand



*Er du i tvivl om netop du kan benytte hjælpen, kan du altid henvende dig.*

*Tag endelig kontakt, hvis du gerne vil booke en samtale eller høre mere om de andre tilbud.*

*Pårørendevejleder  
Sofie Frank Thorup  
Tlf. 29 35 97 42  
Mail. [softh@ltk.dk](mailto:softh@ltk.dk)*

*"Bag ethvert problem  
er en frustreret drøm –  
og drømmen kom først"*

*Peter Lang*



**LYNGBY-TAARBÆK**  
KOMMUNE

Center for Sundhed og Omsorg  
Toftebæksvej 12  
2800 Kgs. Lyngby

45 97 30 00  
[www.ltk.dk](http://www.ltk.dk)