

Rådgivningstilbud til familier ramt af alvorlig sygdom

Når en i familien rammes af alvorlig sygdom påvirker det helt naturligt alle i familien. Man kan som forældre stå med en del overvejelser og tvivl om, hvor meget man skal fortælle sine børn, hvornår man skal sige noget, hvordan man kan gøre det og hvordan man skal håndtere ens børns spørgsmål og reaktioner eller manglen på dem.

Hjemmesider

På de følgende tre hjemmesider, er det muligt at finde informationer, videoer, historier og ideer, der måske kan inspirere jer:

På hjemmesiden www.nårmorellerfarbliversygd.dk kan du læse mere om børn og unges behov og reaktioner, afhængigt af deres alder. Her er der aldersopdelt information om børn i alderen 0-2 år, 3-5, 6-12, 13-18 år.

Rådgivningen Børn, Unge og Sorg har hjemmesiden www.bornungesorg.dk

Her er der mange informationer om, hvordan man kan have det som barn eller ung, når man har en alvorlig syg mor eller far.

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside www.cancer.dk er der mange oplysninger om både sygdomme, behandlinger, almindelige psykologiske reaktioner og tilbud til hhv. patienter og pårørende.

Der er også en række muligheder for at få psykologisk rådgivning som pårørende udenfor hospitalet. Nedenstående er en liste over forskellige rådgivningsmuligheder.

Rådgivningen Børn, Unge og Sorg

Rådgivningen henvender sig til:

- Børn og unge under 28 år, hvis far eller mor er alvorligt fysisk syg

- Børn og unge under 28 år, hvis far eller mor er død (uanset dødsårsag)
- Barnet og den unges netværk - det vil sige deres venner, kærester, forældre og andre nærtstående voksne.

I rådgivningen sidder både psykologer og andre rådgivere f.eks. socialrådgivere med psykoterapeutisk efteruddannelse samt frivillige unge, der selv har erfaringer med deres forældres sygdom eller død.

Børn, Unge & Sorg yder støtte i form af

- telefonrådgivning
- individuelle samtaler med en professionel eller en frivillig
- psykoterapi i gruppe
- samtalegrupper med andre unge
- chat- og brevkasserådgivning, hvor det er fra ung til unge, der selv har mistet

De professionelle rådgivere kan kontaktes mandag - fredag kl. 10.00 - 14.00
tlf. 70 26 67 66

Telefonlinjen Unge & Sorg, hvor de frivillige sidder, har åbent mandag - torsdag 17 - 21
tlf. 70 20 99 03

Børn, Unge og Sorg har tre rådgivningskontorer i henholdsvis København, Århus og Odense. I de tre rådgivninger tilbydes gruppeforløb, individuelle samtaleforløb og familiesamtaler.

Hovedkontor:

Kejsergade 2, 1. og 2. sal
1155 København K
Tlf. 70 26 67 66
www.bornungesorg.dk

Privat praktiserende psykologer tilmeldt den offentlige sygesikring:

Både patienter, der er ramt af alvorlig sygdom og disses pårørende, har mulighed for at kontakte egen læge og få en henvisning til psykologsamtaler.

Lægen kan give en henvisning, såfremt lægen skønner, at man er i krise som følge af at have været ude for en eller flere af de nedenstående begivenheder:

- personer ramt af alvorligt invaliderende sygdom
- pårørende til personer ramt af alvorligt invaliderende sygdom
- pårørende ved dødsfald
- personer med let til moderat depression mellem 18 og 37 år

Når man har fået en henvisning kan man frit vælge, hvilken psykolog – tilknyttet sygesikringsordningen – som man ønsker behandling hos. Den praktiserende læge kan have en liste over de psykologer, der er med i ordningen. En liste over de tilknyttede psykologer kan også findes på hjemmesiden www.psykologeridanmark.dk

Tilskud til psykologhjælp er normalt betinget af:

- 1) at man har en skriftlig henvisning fra egen praktiserende læge eller vagtlæge
- 2) at henvisningen til psykologhjælp ikke er udstedt mere end 6 mdr. efter indtrædelsen af begivenheden, der er årsag til henvisningen. Tidsbegrænsningen gælder dog ikke i forbindelse med incest/seksuelle overgreb og depression
- 3) at den valgte psykolog er tilknyttet sygesikringsordningen

Hvis man er ude for flere hændelser, giver hver hændelse mulighed for tilskud til psykologbehandling efter de nedenfor anførte retningslinjer. Der ydes tilskud til maksimalt 12 konsultationer, som kan gives til enkeltpersoner, par eller familier. Ved depression kan man dog få op til 2 x 12 samtaler efter henvisning fra egen læge. Der ydes tilskud til psykologens honorar. Egenbetalingen er ca. 400,- kr. for den første konsultation og ca. 340,- kr. for de følgende konsultationer.

Er man medlem af sygesikringen Danmark kan man i nogen af forsikringsgrupperne få yderligere et tilskud til prisen på psykologbehandling.

Derudover er der del patienter, der vil have mulighed for at få dækket enten alle eller en del af deres udgifter til psykologsamtaler via en privatforsikring. Det kan enten være en sundhedsforsikring, husstandsforsikring, ulykkesforsikring eller andet. Her kan det være forskelligt for de forskellige forsikringsordninger, hvilke psykologer man kan kontakte.

Hvis man har mulighed for selv at betale det fulde honorar, kan man altid selv kontakte en privatpraktiserende psykolog. Denne behøver i så fald ikke at være tilknyttet sygesikringsordningen.

Oplysninger om privatpraktiserende autoriserede psykologer kan findes på hjemmesiden: www.psykologeridanmark.dk

Kræftens Bekæmpelse

Alle patienter med kræft og deres pårørende kan henvende sig til Kræftens Bekæmpelses rådgivningscentre enten direkte eller per telefon. Den første samtale handler om afklaring af behov og der tales, om hvilke muligheder centeret har for yderligere psykisk og social støtte.

I rådgivningscentrene findes en lang række aktiviteter og tilbud, som patienter og pårørende kan deltage i. Tilbuddene varierer fra center til center. Patienter og pårørende kan få individuel rådgivning eller tage familien med. Der er også mulighed for at deltage i samtalegrupper og tale med frivillige, som selv har eller har haft kræft tæt inde på livet. Man kan få oplysning om de forskellige rådgivningscentre, deres tilbud og kontaktoplysninger på Kræftens Bekæmpelses hjemmeside: www.cancer.dk

Kræftens Bekæmpelse har også telefonlinjen Kræftlinen, der er en gratis telefonrådgivning for kræftpatienter og pårørende. Her sidder et tværfagligt professionelt personale – læger, sygeplejersker, psykologer, diætister og socialrådgiver. Kræftlinjen har tlf. 80 30 10 30

Kræftens Bekæmpelses Center for kræft og sundhed

Få hundrede meter fra Rigshospitalet ligger Kræftens Bekæmpelses Sundhedscenter. Her er patienter og pårørende velkomne til at kigge ind i den åbne café hverdage kl. 10-15 (fredage til kl. 14). Der er altid en frivillig medarbejder, der tager imod én. Der er endvidere mulighed for at

tale med en rådgiver uden at have bestilt tid i forvejen. Kræftens Bekæmpelses tilbud er gratis, og alle, der har eller har haft berøring med kræft som patient eller pårørende, er velkomne.

Kræftens Bekæmpelses Center for kræft og sundhed, Nørre Allé 45, 2200 København N
tlf. 82 20 58 05

Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR) og psykologisk rådgivning på ungdomsuddannelser og videregående uddannelser

Alle skoler er tilknyttet en Pædagogisk Psykologisk Rådgivning, hvor der er kliniske psykologer og socialrådgivere.

PPR tilbyder samtaler til børn og unge enten individuelt eller sammen med deres familie. Kontaktoplysninger til PPR kan fås via den skoles barn/børn går på eller via kontakt med ens hjemkommune.

Endvidere er der mulighed for som studerende på en ungdomsuddannelse eller en videregående uddannelse at få samtaler med en psykolog og nogen steder en socialrådgiver. Oplysninger om disse lokale muligheder kan fås via kontakt med det pågældende uddannelsessted.

Børns Vilkår

Foreningen Børns Vilkår har to telefonlinjer, hvor det er muligt at få støtte og rådgivning. Rådgiverne ved telefonen har forskellige faglige baggrunde indenfor psykologi, socialrådgivning, pædagogik og sundhedsfagligt arbejde.

Børnetelefonen, tlf. 116 111

Har åbent dagligt mellem kl. 11-23. Her er der mulighed for telefonisk rådgivning og støtte. På hjemmesiden www.bornetelefonen.dk er det muligt at chatte med en rådgiver eller høre om mulighederne for at få en bisidder til møder eller samtaler.

Forældretelefonen, tlf. 35 55 55 57

Har åbent mandag, torsdag og fredag kl. 9-17

Tirsdag og onsdag kl. 9-21

Søndag kl. 15-21

Rådgivningen er for alle forældre og pårørende, der har spørgsmål eller dilemmaer vedrørende børn

www.bornsvilkar.dk

Headspace

Headspace er et landsdækkende gratis tilbud til alle unge mellem 12-25 år. Der er 18 centre fordelt rundt om i landet. I København ligger Headspace i Ravnsborgsgade. I Headspace er der både fastansatte rådgivere og frivillige tilknyttet centrene. Det er muligt at få rådgivning ved personligt fremmøde på et center eller at chatte via hjemmesiden. Rådgivningen er i form af mellem-menneskelig samtale og har ikke form af egentlig behandling eller terapi.

www.headspace.dk

Børnebuddies

Børnebuddies er et tilbud til Børn i Storkøbenhavn i alderen 6-15 år, der oplever fysisk/psykisk sygdom eller dødsfald i hjemmet.

Et BørneBuddie-forløb er som udgangspunkt planlagt til at vare fire måneder med op til 10 timer afsat til samvær med dit barn hver måned. Der evalueres dog løbende, hvorfor der vil være mulighed for justering af forløbets længde undervejs.

<https://www.phmetropol.dk/bornebuddies>

Sorgvejviser

Udarbejdet af Det Nationale Sorgcenter. I Sorgvejviseren finder du en oversigt over gratis tilbud til sorgstøtte i Danmark for efterladte, der har mistet en nærtstående. Du kan klikke dig frem via geografi, alder og type af tilbud: kommunale og regionale tilbud, tilbud i organisationer og skoler, samt kirkelige tilbud.

Sorgvejviseren indeholder tilbud til både børn, unge, voksne og ældre efterladte.

www.Sorgvejviser.dk

Kommunen

Hvis du vurderer, at du har brug for yderligere rådgivning eller praktisk hjælp i hjemmet, er der mulighed for at kontakte den kommune, som du bor i og høre om hvilke muligheder, der kan være.