

Erfaringsoplæg; Kræftens Bekæmpelse

Bjarne Busk

Rådgiver og psykoterapeut
Kræftrådgivningen Roskilde



PÅRØRENDE
I DANMARK

Mænd som pårørende myter, erfaringer og udbytte

v/ Bjarne Busk
Rådgiver og Psykoterapeut
Kræftrådgivningen Roskilde

Mænd som pårørende myter, erfaringer og udbytte

Nævn 2-3 myter sammen med din nabo

Mandlige pårørende er ofte...
Mandlige pårørende er gode til...
Mandlige pårørende er ikke gode til...

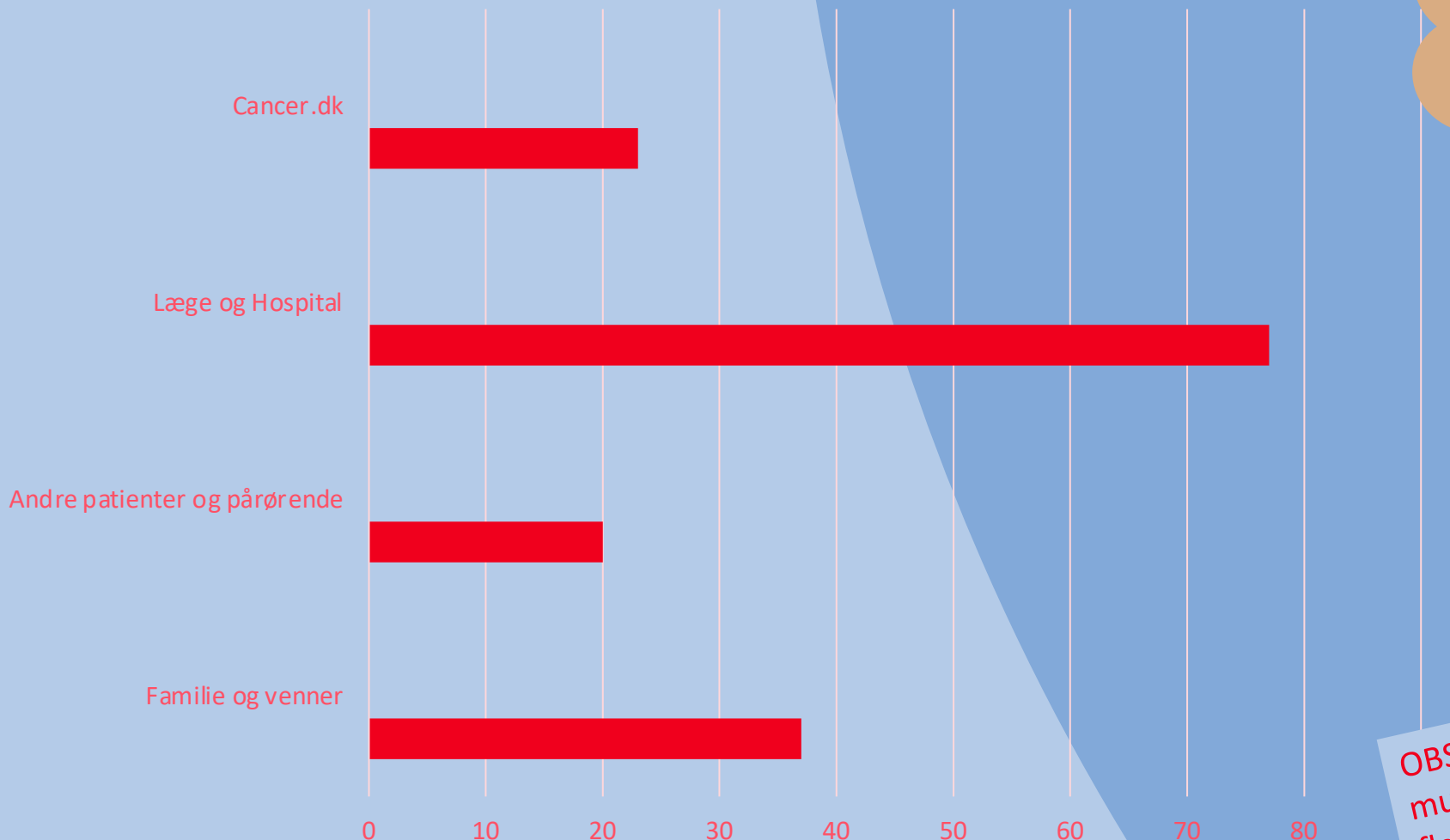


Myter og tal



Mandlige pårørende
926 besvarelser

Hvordan fandt du os?



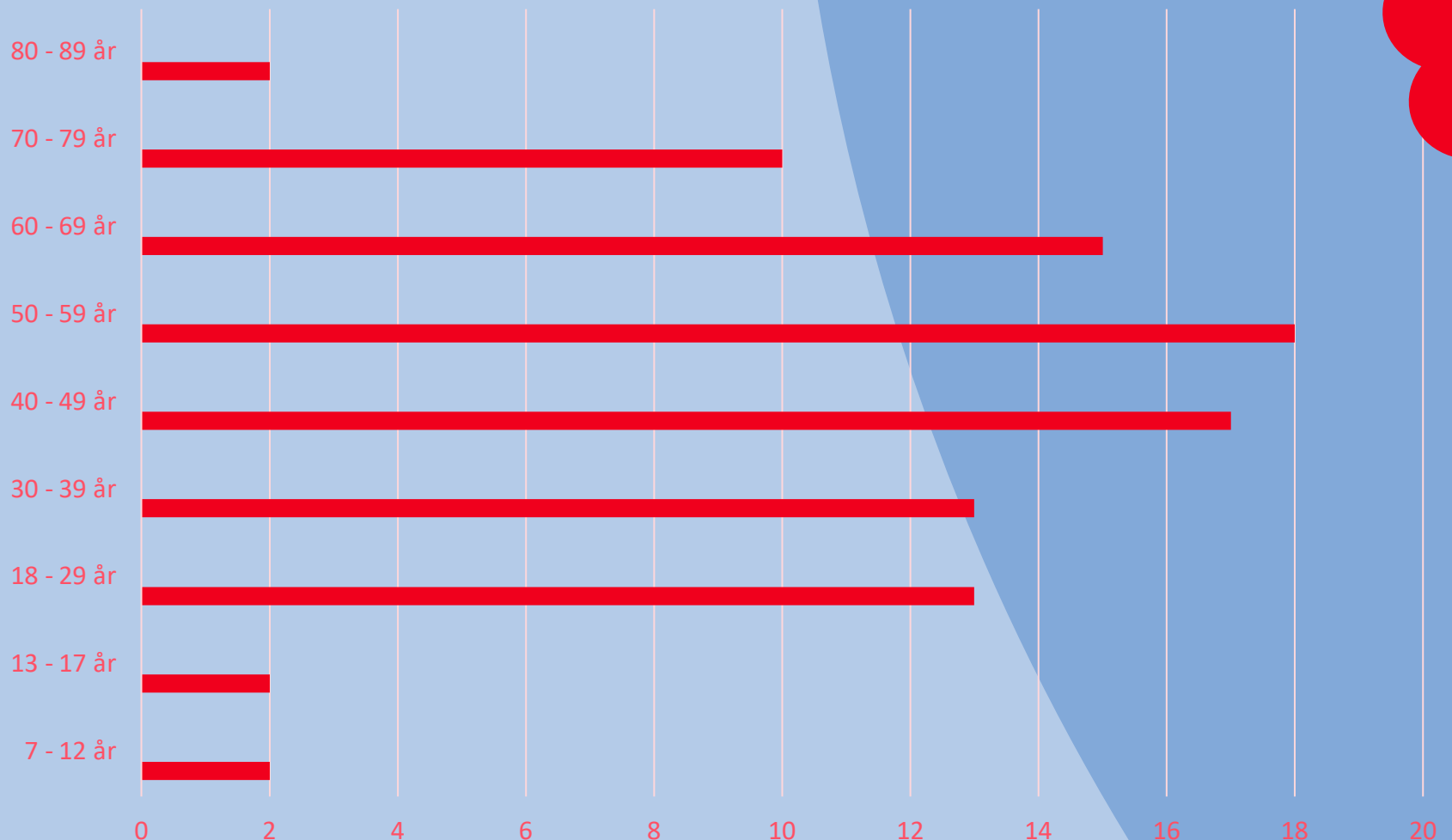
Måske en bekræftelse
af myten om, at mænd
har brug for at blive
nudget...

OBS:
mulighed for at give
flere svar



Mandlige pårørende
926 besvarelser

Aldersfordeling?

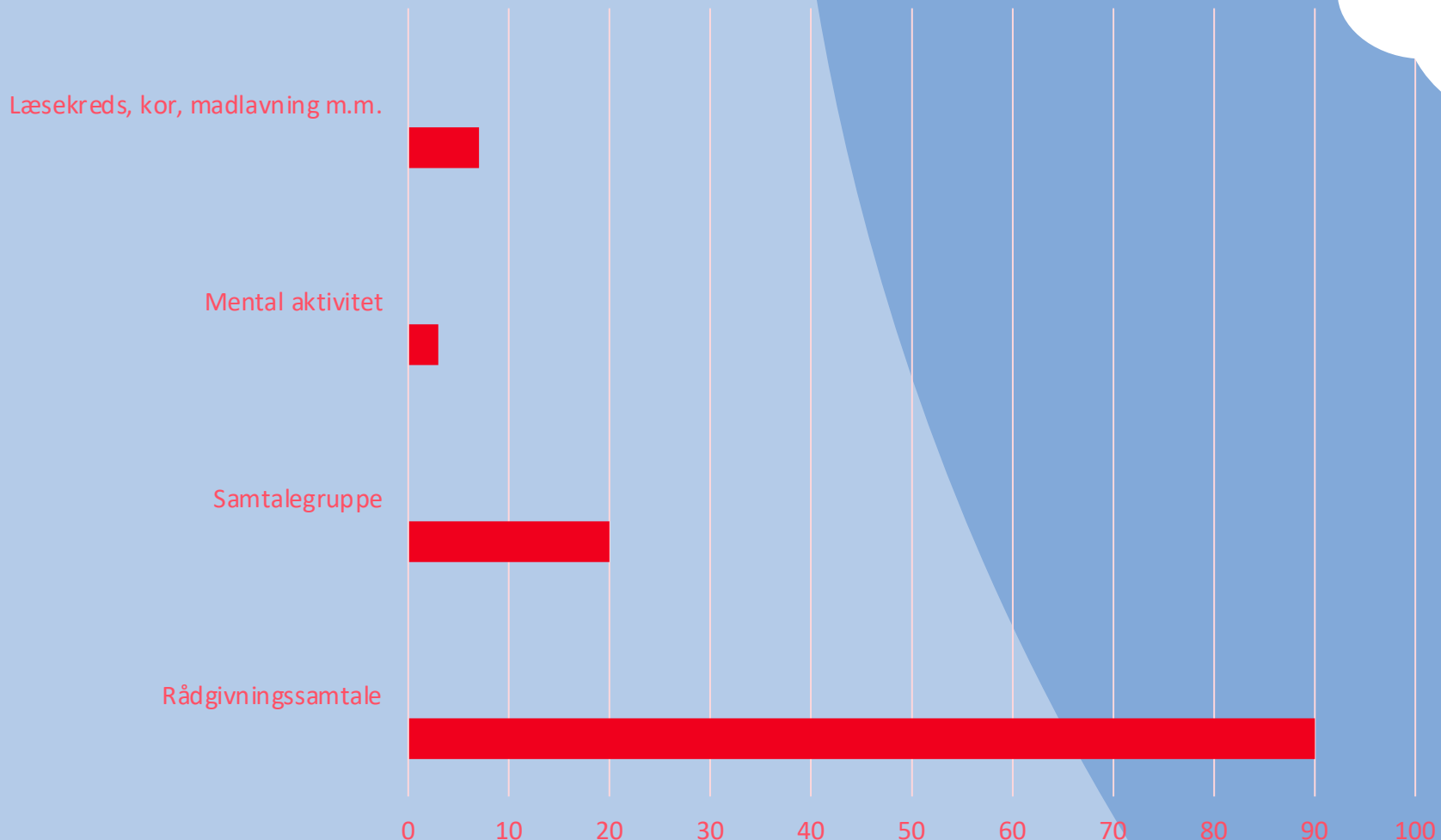


Måske en nuancering
af myter om forskelle
på generationer...



Mandlige pårørende
926 besvarelser

Hvilken type aktivitet?



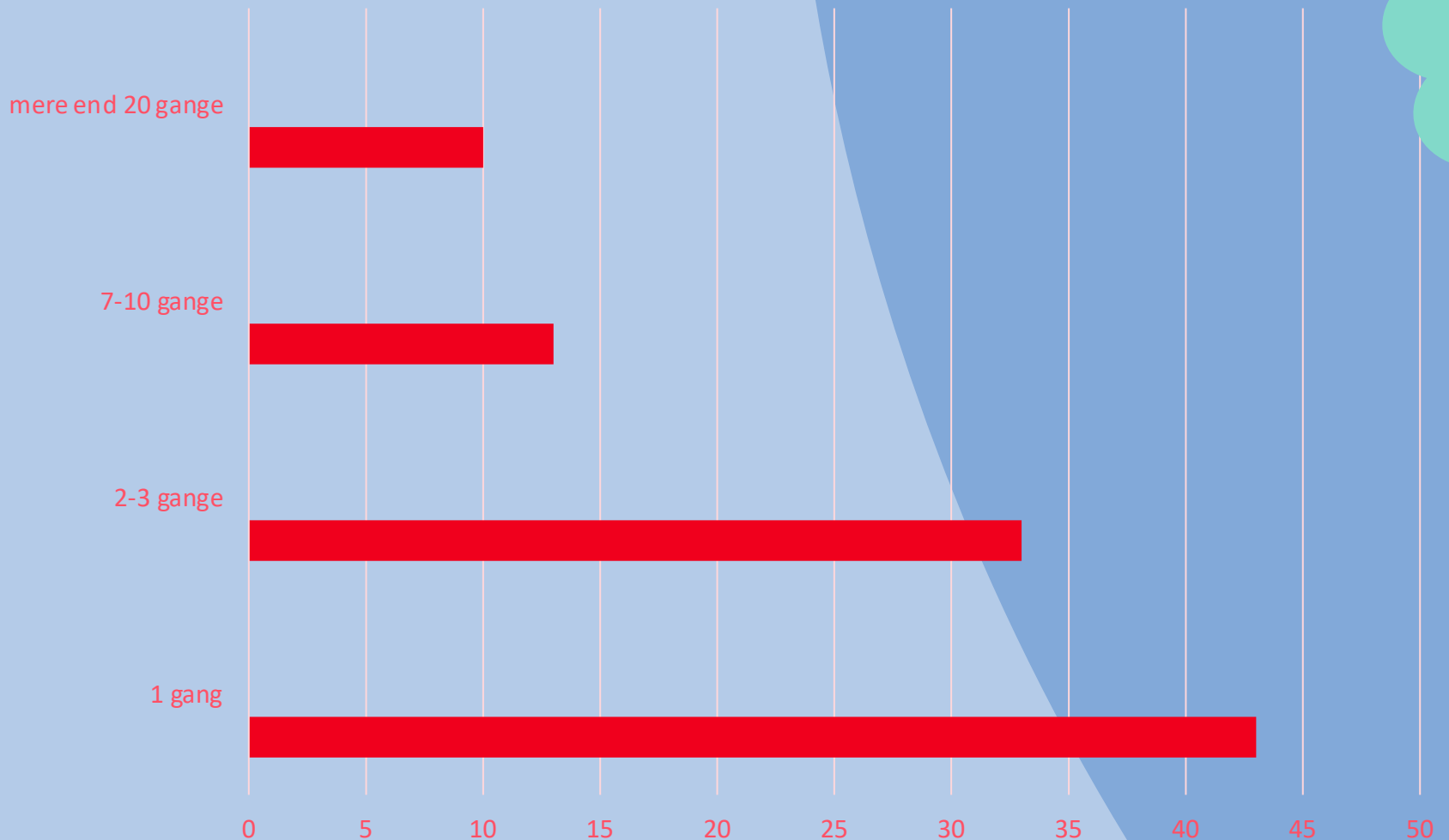
Måske et opgør med myten
om, at mænd har brug for
et fælles 3., for at kunne
tale om følelser...

OBS:
mulighed for at give
flere svar



Mandlige pårørende
926 besvarelser

Hvor mange gange?

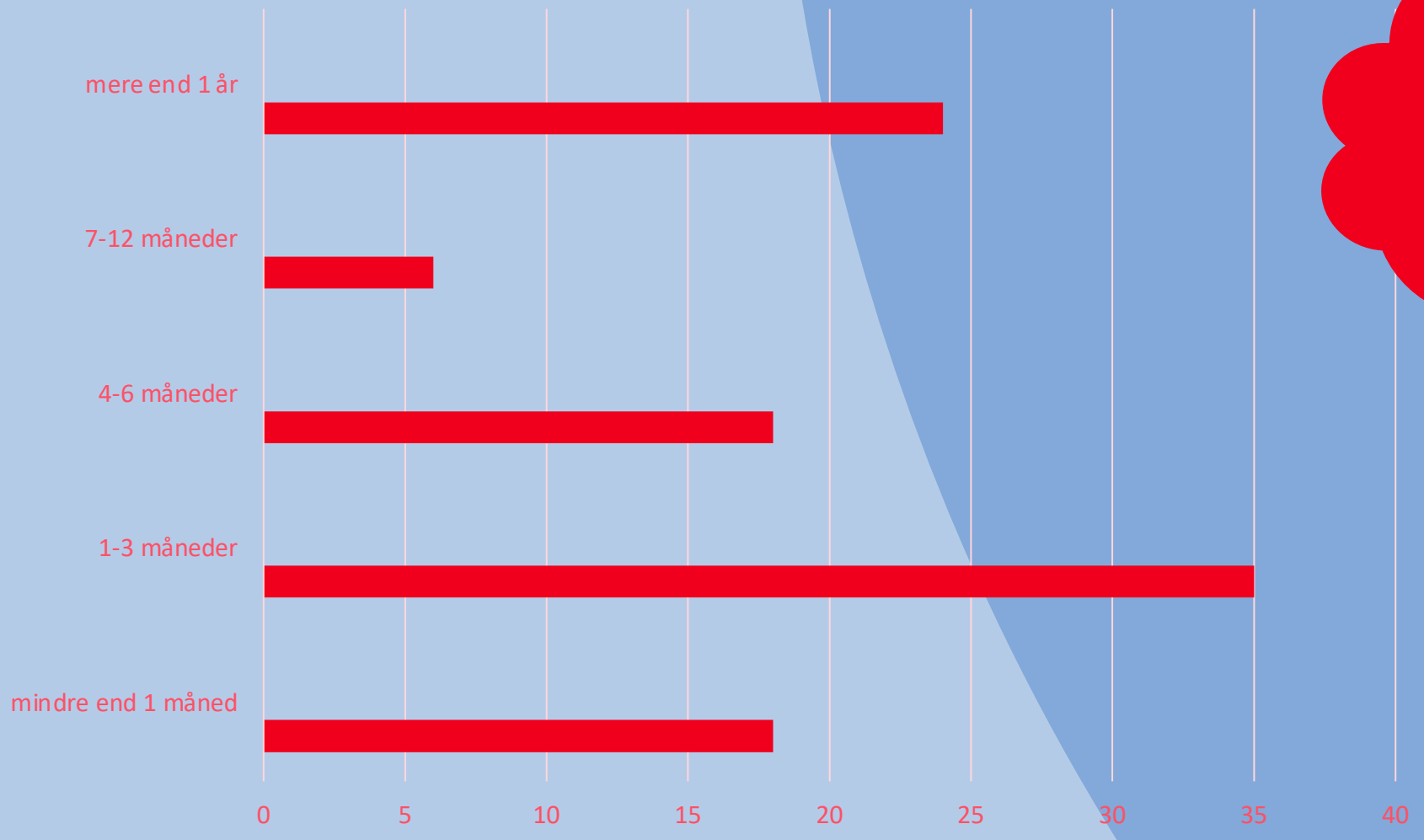


Måske en nuancering af
myten om, at mænd bare
vil have et redskab og
derefter ikke beder om
mere...



Mandlige pårørende
926 besvarelser

Hvor længe?



Måske et opgør med
myten om, at mænd
helst vil klare tingene
selv...



Udbytte..?

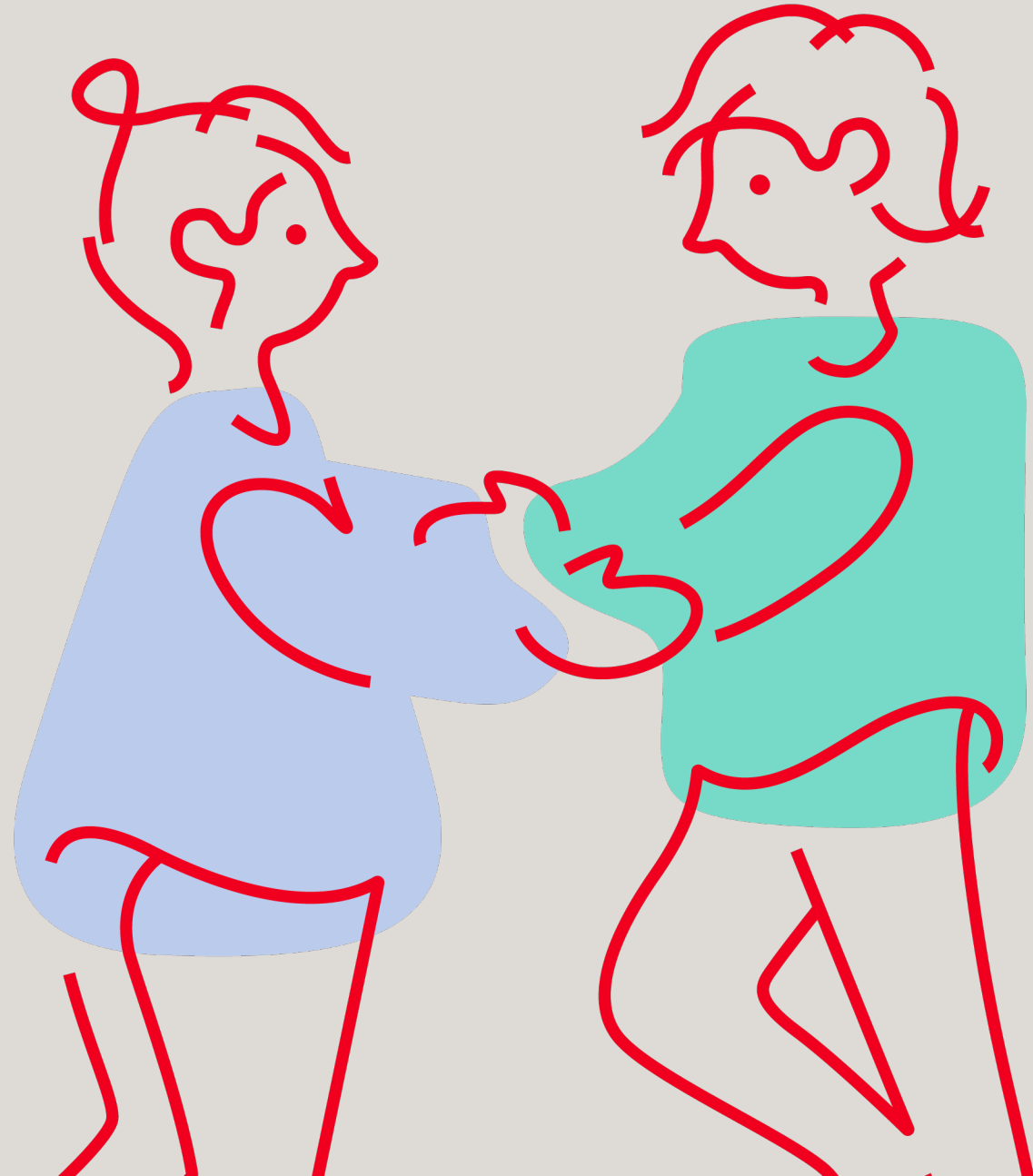


Jeg bruger samtalegruppen til at sætte ord på, hvordan jeg har det

(I lang tid skånede jeg min kæreste for dette, for ikke at læsse mere over på hendes skuldre)

I gruppen føler jeg mig mindre forkert, når jeg hører, at andre også har tabutanker

(Om mit liv bagefter, om ny kærlighed og seksualitet)



I en samtale med en rådgiver fik jeg øje på, at jeg er en vigtig rollemodel for vores søn på 13 – også når jeg lader ham se, når jeg er ked af det.

(Jeg har været opsat på at beskytte ham og har derfor fokuseret mest på de positive ting fra lægesamtaler og scanningssvar)



Samtalerne med rådgiveren
hjalp mig til at forstå, at mine
reaktioner er helt normale.

(Jeg gik og bebrejdede mig selv,
at jeg ikke hele tiden kunne
være stærk)

Rådgiveren hjalp os til at opdage,
hvordan vi kunne være gode
støtter for hinanden.

(Jeg troede, at jeg vidste hvad
min kæreste havde brug for, når
hun var ked af det og bange)



Tak for i dag😊



Erfaringsoplæg

Bedre Psykiatri

Jørgen Juul Jensen
Gruppefacilitator hos Bedre Psykiatri

Pårørendedagen
02.02 2023

MANDEGRUPPER

8 MÆND - 8 UGER - 8 TEMAER

*Jørgen Juul Jensen,
Direktør i GruppeVIS - www.gruppeVIS.dk
Tlf.: 22 26 85 43 – kontakt@jjjcoaching.dk*

Mandegruppe-koncept for pårørende i Bedre Psykiatri



Ramme

- 8 mænd
- 8 uger
- 8 temaer
- 8 x 2,5 time
- 1-2 gruppefacilitatorer



8 TEMAER



1. Tale om dét der er svært for mig
2. Styrke min kommunikation
3. Styrke mine gensidige relationer
4. Styrke mine ressourcer
5. Klarhed om mine værdier
6. Tydeliggørelse af hverdagens trummerum og frihedens muligheder
7. Muligheder i positioner og roller som pårørende.
8. Vigtigste læring i gruppeforløbet



Samtaleformat



- Kort intro til dagens tema
- Dagens metodiske greb
- Deltagernes personlige fortællinger
- Deltagernes bevidnende processer
- Vigtigste indsigt til ny handling fra dagen i dag



Guidelines for samtale



- Nysgerrighed
- Ingen vurderinger
- Ingen gode råd
- Hvad der deles i rummet BLIVER i rummet



Mændene siger



Trygt og sikkert rum

”Gennem samtalerne med mænd i situationer der meget ligner min egen, er jeg blevet meget bedre til at sætte ord på alle de svære ting omkring det at være pårørende til nære med psykiske udfordringer. Jeg oplevede at alle var meget åbne omkring deres egne "ting" og er overbevist om at det skyldes det trygge og sikre rum som Jørgen Juul Jensen fik skabt fra første minut vi mødtes”.



Åbenhed

”Det er en befrielse i sig selv at føle sig forstået. Åbenheden i gruppen omkring ens rolle, magtesløsheden og tankerne man står alene med, giver fantastisk meget i ens egen proces”.



Sammentømret

”Selvom vi er en meget blandet gruppe af mænd, både mht. alder, situation og erfaring som pårørende, er vi blevet en meget sammentømret som gruppe”.



Værdier

”Samlet set har jeg fået mere ud af samtaleforløbet end jeg havde forestillet mig. Jeg har fået væsentlig bedre indblik i, hvordan jeg kan støtte som pårørende, samtidig med at jeg holder fast i mine egne værdier”.



Klogere

"Jeg er blevet klogere på mig selv og min situation ved at høre andre og dele min historie".



Håb og styrke

”Jeg oplever, at jeg har fået håb og styrke ved at være i gruppen, og jeg vil anbefale alle som står i en udfordrende situation med en pårørende til at melde sig til gruppeforløbet.”



Erfaringsoplæg

Center for Demens, Træning og Rådgivning

Lise Vestergaard

Afdelingsleder ved Center for Demens, Træning og Rådgivning i Københavns Kommune



PÅRØRENDE
I DANMARK

MANDfolk

Erfaringer med pårørendegruppe for mænd, med demens tæt inde på livet

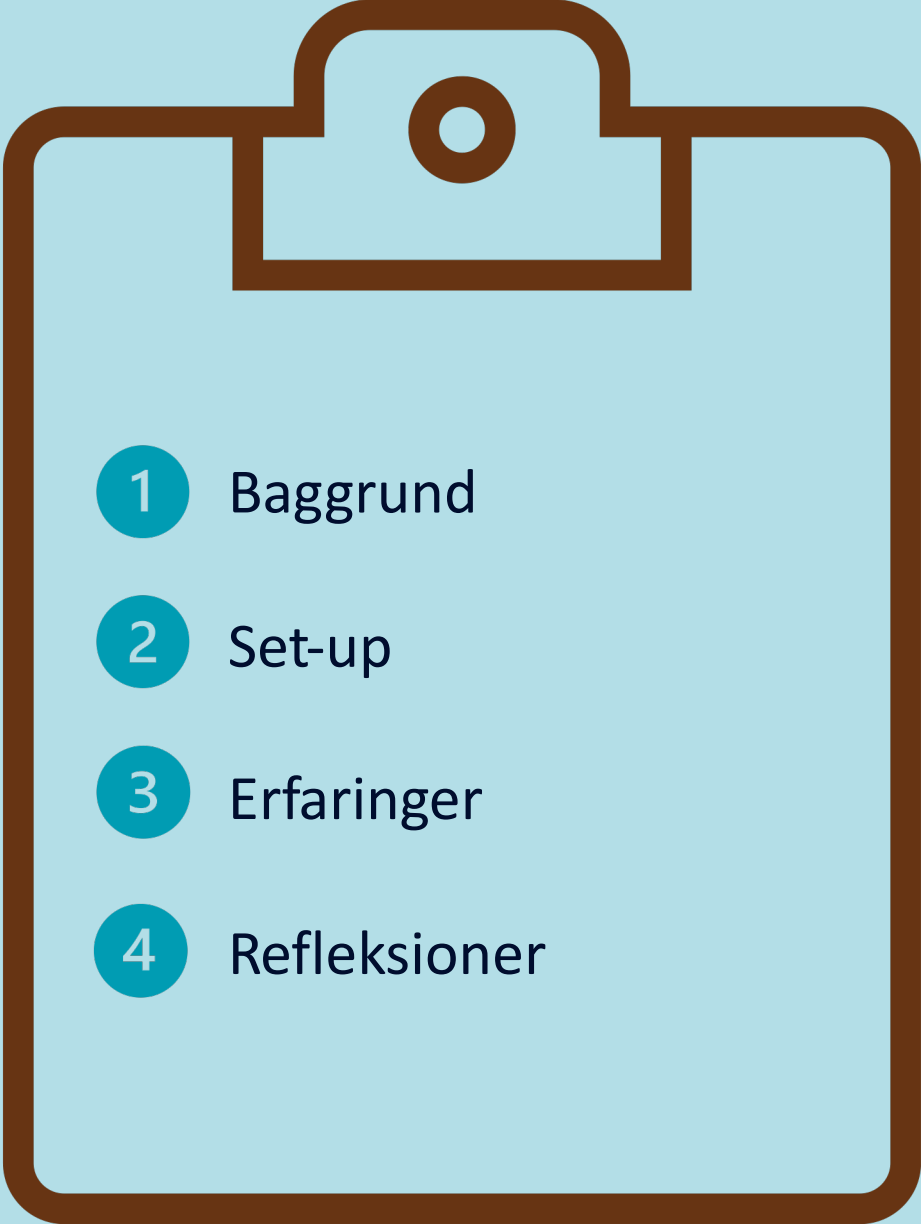
Afdelingsleder Lise Vestergaard

Center for Demens

- Træning og Rådgivning
Københavns Kommune



Disposition

- 
- 1 Baggrund
 - 2 Set-up
 - 3 Erfaringer
 - 4 Refleksioner

Baggrund

- Hvem er vi?
- Udfordringer
- Målsætning og vision
- Inspirationskilder
- Fokus på de glemte sider



Set-up



Partnerskab med Teknik- og Miljøforvaltningen (2020)



Friluft vejleder + demensfaglig rådgiver



April-januar – mødes 1 gang/mdr. i to timer



Mødestedet er en bemandet legeplads i Valbyparken

Målgruppen er
mænd der har
demens tæt inde på
livet

Mødet



- Hils på
- Cowboykaffe + tematisk samtale
omkring bålet
- Fysisk aktivitet
- Afslutning og tak for i dag



Metodiske greb



Naturen som
ramme

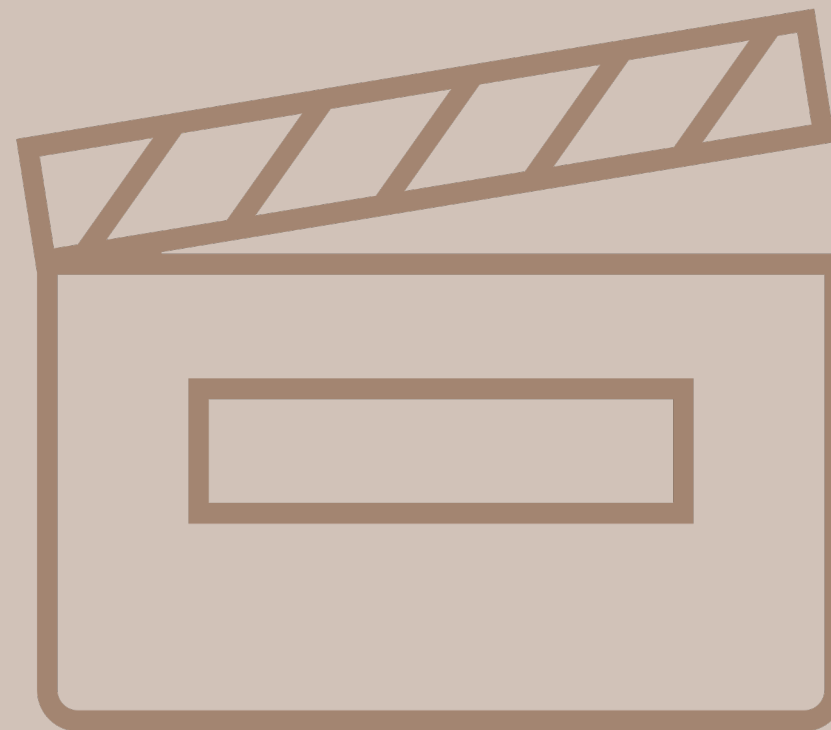
Tematiske
samtaler

Perspektiv-
skifte

Det fælles
tredje

Fysisk
aktivitet

MAND- folk





”Vi mænd er tit dårlige til at komme ud med tingene og få lorten på bordet, for at sige det på godt dansk. Det er kvinder bedre til. Men man bliver lidt tvunget til det i en gruppe som her, så det er jo fint. For vi trænger jo til at tale om det alle sammen – det kan man jo høre”



"Jeg besøger min kone hver eneste dag. Men vi snakker overhovedet ikke, for hun er væk. Så det er en meget stor isolation, så det er godt at komme her i Mandfolk. Vi griner og sådan noget."



"Man snakker bedre når man går. Altså går og hører fuglene ik', det er mere afslappende. Det er da også hyggeligt at sidde og snakke om et bord, men det er ligesom om, at det bliver mere... Skuldrene bliver sænket lidt mere, når man sådan går ude sammen med andre."



"Det er lidt nemmere, end når man søger en konsultation hos en demensfaglig rådgiver og får en aftale om en halv time eller en time om en uge eller 14 dage. Men her, der kan man, i løbet af den eftermiddag lige sige "jeg glemte for resten lige"... og så for man talte med nogle andre og så kan det være, at der kommer nogle nye ting, man ikke lige havde tænkt over"



"Det var grunden til, at jeg kom. Det var, at der var en demensfaglig rådgiver. Men så var det også selskabet, og så var det også spadsereturene, så med aktiviteten omme bagved, så kom samtalen også til at glide lidt lettere."

Opsamling

- Fået hul igennem til mændene
- Fortsætter på 4. år med partnerskab og gruppetilbud
- Fremadrettet fokus på overgang til netværk
- Inspiration til andre pårørendetilbud

Tak for opmærksomheden

Center for Demens – træning og rådgivning



Center for Demens

- Træning og rådgivning

Henrik Pontoppidansvej 2B
2200 København N
telefon 23817575

Lise Vestergaard et5t@kk.dk
www.demens.kk.dk



På gensyn 2.2.2024

Tema; minoritetspårørende
i samarbejde med Odense Kommune