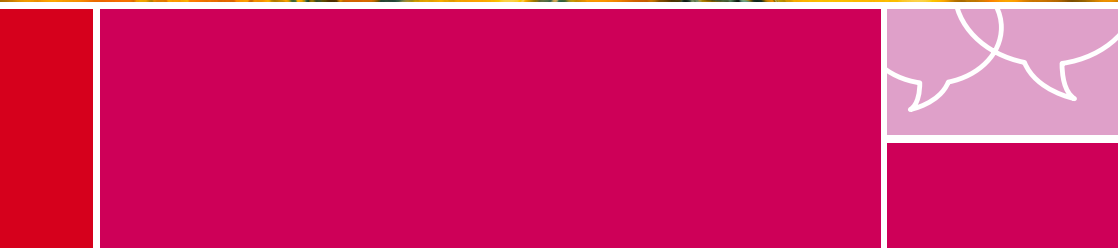
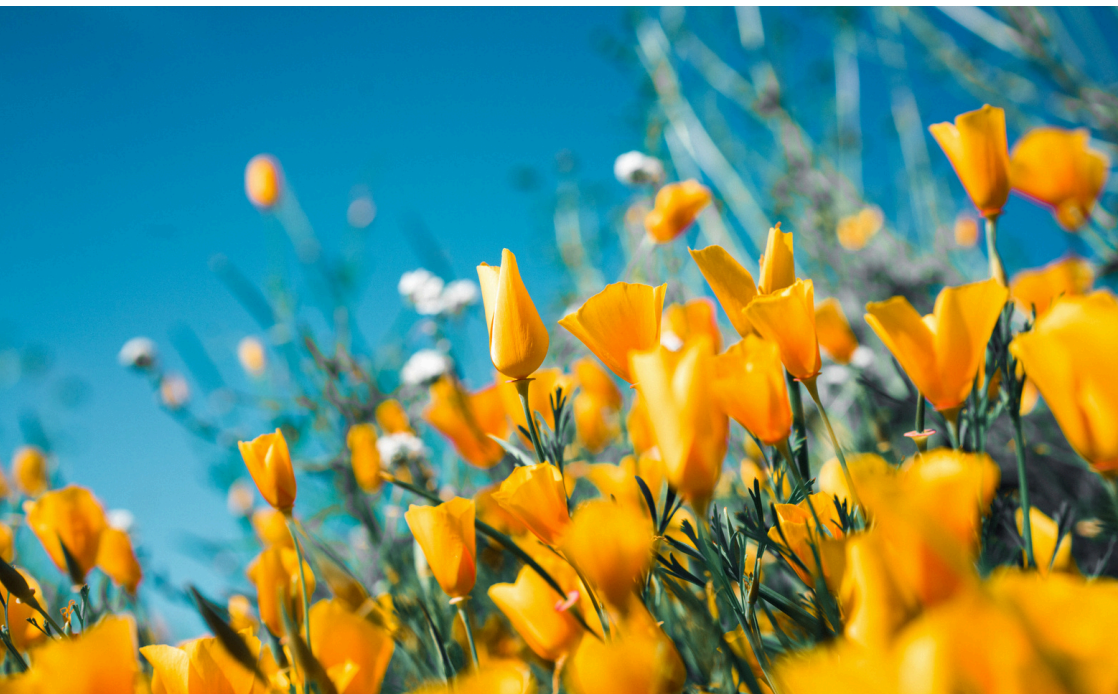




Kristiansand  
kommune

# Tilbud til deg som pårørende

Kristiansand kommune har ulike tilbud for deg som er pårørende uavhengig av hvem du er pårørende til.



## *Lever du nært på mennesker med utfordringer, belastninger, sykdom eller tap?*

De aller fleste av oss vil være pårørende i løpet av livet. Mens noen er pårørende i korte perioder, er andre pårørende store deler av livet. Å være pårørende kan føre til store og varierte konsekvenser. Hverdagslivet forandres, og det kan bli utfordrende å stå i jobb, studere, være sosial eller koble av. Mange pårørende glemmer å ivareta seg selv.

**Vårt mål** er å sammen finne løsninger på utfordringer du har slik at du kan mestre din hverdag og ta vare på deg selv og din helse. Som pårørende er du en ressurs, og vi er opptatt av å anerkjenne dine styrker, og sammen se muligheter og begrensninger.

**Vi tilbyr** samtaler, veiledning, kurs og grupper. For mange kan det være til hjelp å snakke med andre, få økt kunnskap eller møte mennesker i liknende situasjon.

**Målgruppen** vår er pårørende uavhengig av hvem du er pårørende til. Du kan være familie, partner eller nær venn. Tilbudene i denne brosjyren er for deg over 18 år. Våre tilbud er gratis og krever ikke henvisning. Vi har taushetsplikt.

I tråd med «Vi – de pårørende. Regjeringens pårørendestrategi og handlingsplan 2021-2025» ønsker vi i Kristiansand kommune å imøtekomme og løfte pårørendes situasjon med fokus på ivaretagelse, informasjon, veiledning og støtte.

## Drop-in for pårørende:

Vi tilbyr samtaler og veiledning, samt kan gi informasjon om andre tilbud som kan være aktuelle for deg. Formålet er å sammen finne gode løsninger slik at du opplever å mestre din hverdag bedre. Spørsmål vi ofte jobber med er: Hva er viktig for deg? Hva skal til for å oppnå det du ønsker? Hva gjør du for å ivareta dine egne behov?

- **Målgruppe:** Personer over 18 år som er pårørende uavhengig av hvem du er pårørende til.
- **Tid og sted:** Torsdager kl 09.00-14.00 i våre lokaler i Aquarama, Tangen 8. Du trenger ikke kontakte oss før du kommer.
- **Varighet:** Vi setter av 45 minutter til det du ønsker å snakke om. Du er velkommen tilbake flere ganger dersom du ønsker.
- Tilbudet er **gratis**.



## Mestringskurs for pårørende:

Formålet med mestringskurset er å inspirere pårørende til å mestre egen hverdag ved hjelp av kunnskap, refleksjon, øvelser og verktøy. Kurset er utviklet og gjennomføres av ATROP Støtte og ettervernsenter og Enhet for livsmestring i Kristiansand kommune.

- **Målgruppe:** Personer over 18 år som er pårørende uavhengig av hvem du er pårørende til.
- **Tid og sted:** Tirsdager kl 12.00-15.00 i et lokale nært sentrum. Vi starter opp flere kurs i løpet av året.
- **Varighet:** Fire samlinger. Alle vil få tilbud om en oppfølgingssamtale i etterkant.
- **Antall deltakere:** Inntil 15 deltakere, pluss to gruppeledere.
- Tilbudet er **gratis**, og vi har gjensidig taushetsplikt.
- For å melde deg på eller få mer informasjon om kurset, kan du sende mail til [post@mestringskurser.no](mailto:post@mestringskurser.no)



*«Du kan ikke helle fra et beger som er tomt.  
Derfor er det viktig å ta vare på seg selv også».*

## Sorggrupper for etterlatte ved selvmord:

Formålet er å styrke hverandre ved å treffe andre som har opplevd liknende tap, prate om sorgen og lytte til hverandres historier slik at du kan finne din vei gjennom sorgen. I gruppen snakker vi om sorgen og hva den gjør med oss. Den har mange naturlige kjennetegn, blant annet sjokk, angst, savn, søvnmangel, sinne, skyldfølelse og skam. Å delta i gruppen kan for mange være et godt sted å kjenne på fellesskap. Vi tilbyr både innegruppe og bålprat i en gapahuk.

- **Målgruppe:** Personer over 18 år som var i familie, partner eller nær venn til avdøde.
- **Tid og sted:** Ca. annenhver uke kl. 12.30-14.30 i Kristiansand. Vi setter opp nye grupper etter behov.
- **Varighet:** 10 ganger i en fast gruppe. Alle vil få tilbud om en oppfølgingssamtale i etterkant.
- **Antall deltakere:** Inntil åtte deltakere, pluss to gruppeledere.
- Tilbudet er **gratis**, og vi har gjensidig taushetsplikt.
- For å melde deg på eller få mer informasjon om sorggrupper, kontakt: Nina Tanggaard Lomeland på [nina.tanggaard.lomeland@kristiansand.kommune.no](mailto:nina.tanggaard.lomeland@kristiansand.kommune.no), mobil: 48 13 84 68, eller Svein Emil Olstad på [svein.emil.olstad@kristiansand.kommune.no](mailto:svein.emil.olstad@kristiansand.kommune.no), mobil: 93 05 12 72
- For mer informasjon om å være etterlatt ved selvmord, se [www.leve.no](http://www.leve.no)
- Du kan lese mer om andre sorggrupper på [www.sorggrupper.no](http://www.sorggrupper.no)

«I sorggruppen var det ingen tabuer. Man kunne si ting slik det var, uten at man ble sett rart på. Dette var gjenkjennelig for deltakerne. Ingen himling med øynene og ingen følelse av anderledeshet.»

- KVINNE SOM MISTET SØSTER  
I SELVMORD

## Nyttige nettsider:

For mer informasjon om pårørendetilbudet, gå inn på:  
[www.kristiansand.kommune.no/parorende](http://www.kristiansand.kommune.no/parorende)

For informasjon om andre tilbud i kommunen, gå inn på nettsiden til Pårørendesenteret i Stavanger  
[www.pårørendesenteret.no](http://www.pårørendesenteret.no) og søk opp din kommune.

For mer informasjon om å være pårørende, samt rettigheter, kan du gå inn på:

- Pårørendesenteret i Stavanger: [www.pårørendesenteret.no](http://www.pårørendesenteret.no)
- Helsedirektoratets pårørendeveileder
- Regjeringens pårørendestrategi «Vi – de pårørende»
- Helsenorge: [www.helsenorge.no/parorende](http://www.helsenorge.no/parorende)

### **Barn som pårørende:**

Barn er en sårbar gruppe, og de har behov for tilpasset informasjon og veiledning. Snakk gjerne med de ansatte i barnehagen, læreren på skolen eller helsesykepleieren slik at de kan bistå med god og konkret informasjon til barna.

I Kristiansand kommune har vi ulike tilbud til barn og unge som er pårørende. Skriv «barn som pårørende» på kommunens hjemmeside for mer informasjon.

Det finnes et eget nettsted tilpasset barn på  
[www.ungeparørende.no](http://www.ungeparørende.no)



Kristiansand  
kommune

Postboks 4  
4685 Nodeland  
Tlf: 38 07 50 00  
[www.kristiansand.kommune.no](http://www.kristiansand.kommune.no)



November 2024/Rev. 5

## Drop-in for pårørende:

### Besøksadresse :

Tangen 8, 4608 Kristiansand.  
*Vi holder til første dør til høyre etter  
hovedinngangen på Aquarama.*

### Telefon:

46 44 11 73

Telefonen betjenes  
mandag-torsdag kl 9.00-15.00  
tirsdag kl 11.00-15.00  
fredag kl 9.00-14.00



Årets pårørende-  
kommune 2021