



VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– Specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION

fra
Vejle Kommune

Tema: Sorgen har mange ansigter

– Mange, der har mistet en ægtefælle,
taler med en sundhedsvejleder

Læs side 10

En god hverdag

– trods hjerneskade

Nyt fra Ældrerådet

– tilbageblik på et travlt 2015

01 /2016



Motionister løber med beboere fra Skansebakken

På Skansebakken, et bosted for mennesker med multihandicaps, mødes hver 14. dag en gruppe motionister fra Gauerlund Løbeklub i neonfarvet tøj for sammen at løbe ud i naturen. Med på løbeturen har de hver især en makker fra Skansebakken. I joggerne, altså de firehjulede vogne, sidder de multihan-

dicappede beboere, og løberne er deres motorer. Sådan har det været i et års tid. Udover ekstra motion oplever løberne, at det er fedt at gøre noget for mennesker, som ikke selv kan løbe.

Det er kedeligt at spise alene

Savner du selskab til maden? Så få dig en spiseven! En spiseven er lidt ligesom en besøgsven. Spisevennen er en frivillig person, som holder dig med selskab ved at spise sammen med dig. Formålet er, at I kan hygge jer sammen om maden.

Spisevennen er en del af Vejle Kommunes spisevensordning, hvor alle ældre over 65 år kan komme i betragtning til at få en spiseven. Kommunen betaler maden for spisevennen og dækker også transportudgifter til og fra måltidet. Det kan

foregå både hjemme hos dig, hos spisevennen eller på en af kommunens caféer.

Har du brug for en spiseven? Eller vil du gerne være spiseven?

Så kontakt:
Vejle Kommune
Tlf. 76 81 76 00

Kender du en, der har fået en hjerneskode?

Vejle Kommune har igen et pårørendekursus fire torsdage fra kl. 16-18 i Center for Specialundervisning til Voksne (CSV Vejle). Det begynder 25. februar. Her kan pårørende få redska-

ber til at tackle hverdagen. Seneste tilmelding 15. februar. Tlf. 29 36 30 42, mail: henlk@vejle.dk
Læs mere på www.vejle.dk/hjerneskode



Forsidefoto: Foto: Maria Tuxen Hedegaard

– Haven var Aases stolthed og værk. Den var altid flot, siger John Nielsen, der fodrer en stor bestand af gulfisk i bassinet.

Redaktionen sluttede 11. januar 2016.

Magasinet afleveres til postvæsenet 5. februar, som efterfølgende har en uge til omdeling.

Tag stilling til reklamer og dit papirforbrug

www.minetilbud.dk/borger er en informationsside, hvor du kan læse mere om, hvordan du kan modtage eller læse deres tilbudsaviser. Her kan du finde information om fordele og ulemper ved Ja Tak, Nej Tak+ og Nej Tak – og hvordan du melder dig til og fra de forskellige ordninger. Med Nej Tak+ kan du for eksempel selv vælge, hvilke tilbudsaviser du ønsker at modtage og samtidig være med til at sænke papirspildet ved overproduktionen af tilbudsaviser.



Skoleelever læser aviser for ældre



Fredag er en ganske særlig dag på Plejecenter Hejlskov. For hver fredag banker en håndfuld 7. klasses elever fra den nærliggende Egtved Skole på døren. Og med sig i tasken har de Egtved Posten og bøger af forskellig slags, som de læser højt for de ældre. Elevernes besøg har været en succes fra dag 1. De

ældre glæder sig til, at det bliver fredag. De synes, det er hyggeligt, at eleverne kommer. Og deres besøg har i særlig grad haft betydning for plejecentrets demente beboere.

Også eleverne får noget ud af besøgene. Med den nye folkeskolereform har man bl.a. introduceret begrebet Den Åbne Skole – altså aktiviteter og tiltag, der skal åbne skolens døre og udsyn mod verden omkring skolen. Elevernes besøg er helt i denne ånd og et godt eksempel på, hvordan skolen bringes ud i verden, og eleverne lærer en masse. Udover læsekompetencer lærer eleverne, hvordan vi passer på vores ældre i Danmark, og de lærer at tage hånd om folk omkring, og at de med deres færdigheder kan skabe glæde og begejstring hos de ældre.

Indhold

En god hverdag trods hjerneskade	side 4
Gode sundhedsråd	side 6
Bliv undervist i demens	side 7
Gratis alkoholbehandling i kommunen	side 7
Nyt fra Ældrerådet	side 8
Familieaktiviteter i vinterferien	side 9
Tema: Sorg	side 10
Sorgen har mange ansigter	side 10
Stadig svært at komme hjem til tomheden	side 12
Sang løsner op og giver luft til tanker	side 13
Vigtig information	side 14
Velfærdsdirektør går på pension	side 14
Kursus- og motionstilbud	side 14
Kontakt til kommunen	side 15
Biblioteket er fuld af oplevelser i foråret	side 16

Udlodning af § 18-midler

Seniorudvalget og Voksenudvalget har behandlet § 18-ansøgningerne til 2016, og udvalgene har nu besluttet, hvordan puljemidlerne skal gives til det frivillige sociale arbejde i Vejle Kommune. På vejle.dk/frivillig kan du se, hvordan midlerne er blevet fordelt på henholdsvis Voksenområdet og Seniorområdet.

Velfærdsmagasinet udgives af Vejle Kommune. Redaktion: Jørgen Rønnemoes, Ældrerådet, tlf. 75 83 25 85, Bodil Sørensen, Vejle, tlf. 23 95 54 24, Ældrerådet, Anders Hareskov Andersen, Handicaprådet og Frivilligrådet, tlf. 28 56 84 44, Kim Lassen, Borger-service, tlf. 76 81 00 25, Conni Damgaard, Velfærdsforvaltningen, ansvarshavende redaktør, tlf. 76 81 61 05, connd@vejle.dk. Ved udeblivelse af Velfærdsmagasinet, dødsfald m.m. kan du sende en mail til Kim Lassen, velfaerdsomag@vejle.dk, tlf. 76 81 00 25. Avisen udkommer fire gange årligt – februar, maj, september og november. Oplag: 19.500. Grafisk design og opsætning: Vejle Kommune, Kommunikation. Tryk: Jørn Thomsen / Elbo A/S.



En god hverdag

En god hverdag trods hjerneskade

Miriam Dalsgaard fik en hjerneskade for 1½ år siden, men har kæmpet sig tilbage til et godt liv – hjulpet godt på vej af hjemmevejledere med speciale i at støtte mennesker med senhjerneskader.

Når du træder ind ad døren og ser hende sidde der ved spisebordet, afslappet og smilende, er det ikke umiddelbart til at se det, hvis du ikke ved det. Kommer du lidt tættere på, vidner kørestolen og en slap venstre arm om, at hun har flere udfordringer end de fleste.

41-årige Miriam Dalsgaard fik for halvandet år siden en hjerneskade og blev lam i den venstre side af kroppen. Årsagen var en hjerneblødning. Efter fire måneders sygehusindlæggelse blev hun udskrevet og flyttede ind i Havneparken i Vejle i en handicapvenlig og moderne lejlighed, som i dag huser hende

og sønnerne på 6 og 11 år. Hendes hjerneskade betyder, at hun er afhængig af støtte i dagligdagen, for eksempel til at gøre rent, lave mad og til at strukturere sin hverdag.

Ikke bitter

Miriam er uddannet pædagog og arbejdede umiddelbart inden sin hjerneskade på et plejecenter. I dag er hun på førtidspension og kan kigge langt efter en plads på arbejdsmarkedet. Trods modgang er Miriam hverken vred eller bitter, men fortæller, at



Handicapråd

Formand: Peter Skov Jørgensen, Muskelsvindfonden, tlf. 23 32 40 62, næstformand: Gitte Frederiksen, (V), tlf. 24 42 86 96, sekretær: Marianne Refsgaard Lund, marrl@vejle.dk, tlf. 76 81 15 52.

Foto og tekst af: Conni H. Damgaard

◀ *De to hjemmevejledere hjælper bl.a. Miriam (i midten) med at strukturere hverdagen og overholde aftaler.*

hun har det godt og er kommet langt. Men det har ikke altid været let – og er det heller ikke i dag, men med den rigtige hjælp og støtte kan hun rigtigt meget.

Hun siger selv, at det blandt andet skyldes, at hun fik tilknyttet to hjemmevejledere, da hun blev udskrevet fra sygehuset.

Struktur i hverdagen

– Vi hjælper hende med at få struktur på hverdagen i forhold til indkøb, mad og børn. Hun har det med at proppe for mange aktiviteter ind i sin hverdag, men hun skal huske at slappe af, og derfor er hun nødt til at prioritere, fortæller Anne Petersen, som er den ene af de to hjemmevejledere fra Center Vejle, som kommer hjemme hos Miriam.

Miriam forklarer det selv med, at hvor hun før sin hjerneblødning sagtens kunne have mange bolde i luften på én gang, kan hun i dag højest klare en ting ad gangen.

– Vores erfaring er, at det kan være svært for mennesker, der får en hjerneskade, selv at se, at de har brug for støtte, når de kommer hjem. Men vi kan se, at støtte i hjemmet kort tid efter udskrivelsen forebygger, at hverdagen bliver for uoverskuelig for dem og deres pårørende, fordi de ikke kan det samme som tidligere. Vores opgave er at kompensere for deres hjerneskader ved at guide og støtte dem i dagligdagen, supplerer Anders Bagge, som er den anden af Miriams hjemmevejledere.

Miriam husker tydeligt, hvordan hun kort efter hjemkomsten fra sygehuset grædende måtte opgive at pakke tasken til den ældste søns lejr tur:

– Lige pludselig kunne jeg slet ikke overskue opgaven. Jeg kunne ikke finde ud, hvad der skulle med i tasken. Små, simple opgaver bliver nemt store og uoverskuelige for mig, forklarer Miriam, som ringede til Anders og Anne for at få hjælp.

Den fik hun, ligesom de også har hjulpet hende med at udvikle teknikker til praktiske opgaver som at lægge tøj sammen, binde snørebånd og så videre. Miriam får også hjælp til at overholde aftaler, have styr på økonomien, ligesom hun bliver mindet om få lavet de øvelser hjemme, som hun laver til genoptræning i Sundhedscentret.

Selvom Miriam har det godt i dag, har hun ønsker og ambitioner for fremtiden: – Jeg vil lære at gå – måske ikke uden hjælp, men så ved hjælp af en stok, siger hun.

De to hjemmevejledere nikker opmuntrende og fortæller, at hun allerede er godt i gang med træningen. ●

Hjemmevejledning (§ 85-støtte)

Kommunen støtter mennesker med erhvervet hjerneskade, hvis skaden giver problemer i hverdagen. Der kan være tale om midlertidig eller varig nedsat funktionsevne – fysisk, psykisk eller socialt. Det er en sagsbehandler i Myndighedsafdelingen, der bevilger støtten. Afdelingen for erhvervet hjerneskade og øvrige handicaps har et team, der har specialiseret sig i støtte til mennesker med ny erhvervet hjerneskade.

Kontakt i forhold til bevilling af § 85-støtte

Myndighedsafdelingen

Vestre Engvej 51, Indgang B
7100 Vejle
Telefon: 76 81 80 97
Træffes alle hverdage mellem kl. 8.30-11.00
Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk
(skriv „Til socialpædagogisk team“ i emnefeltet)

Afdelingen for erhvervet hjerneskade og øvrige handicaps (Center Vejle)

Gulkrog 3, 2. sal
7100 Vejle
Telefon: 30 51 86 22/Hotline telefon: 30 94 67 43
Træffes alle hverdage kl. 16-22 + lørdage kl. 10-16

Dan Skjærning (S), tlf. 40 43 95 65, Martin Sikær (S), tlf. 24 41 51 59, Charlotte Faber Stech Mortensen (V), Dorte Andreasen, Velfærdsforvaltningen, tlf. 30 30 19 58, Jan Lomholt, Teknik & Miljø, tlf. 76 81 21 29, Anni Lind Guldbrandt, tlf. 78 11 58 29, Børne- og Ungeforvaltningen, Lars Agergaard, Autistforeningen, tlf. 75 82 76 97, Kirsten Marie Sørensen, LEV, tlf. 75 73 58 09, Jens Bork, Dansk Handicap Forbund, tlf. 75 73 19 95, Ingrid Petersen, Muskelsvindfonden, tlf. 29 26 14 72, Thomas Wette, Dansk Blindesamfund, tlf. 28 70 25 22, Anders H. Andersen, Landsforeningen LigeVærd, tlf. 28 56 84 44.



Host, host... – måske skulle du læse mere her

*Laila Martinsen
Sundhedsvejleder og rygestopinstruktør*

Har du hostet mere end en måned? Er du uoplagt og bliver let forpustet? Så er det en god ide at få en lunge-test hos din læge. Det er hurtigt og nemt. Og så har du rigtig gode chancer for at forebygge, at en eventuel lungesygdom udvikler sig.

Hvis astma opdages i tide, kan en korrekt behandling fjerne over 90 procent af symptomerne. Lungesygdommen KOL kan bremses, så sygdommen bliver på det stadie, hvor den blev opdaget. Derfor er det vigtigt at blive tjekket, hvis du har den mindste mistanke.

Rigtig mange har en lungesygdom. 325.000 danskere har fx astma. 430.000 har KOL, men rigtig mange ved det ikke endnu.

En lungesygdom som KOL kommer snigende. Som mennesker er vi enormt dygtige til at tilpasse os, når vi ikke har den samme energi og luft, som vi plejer. Uden at tænke over det begynder mange at tage elevatoren i stedet for trappen. Eller bilen hvor de plejer at gå. Det er ikke usædvanligt at have tabt halvdelen lungefunktionen, inden alarmklokkerne begynder at ringe. Men så galt behøver det ikke at gå.

Er du over 35 år, ryger eller har du røget, er det en god ide at få tjekket lungerne regelmæssigt. Det samme gælder, hvis du har arbejdet et sted med støv, røg eller dampe. Du kan få en lungefunktionsmåling hos din læge. Det tager fem minutter at gennemføre og kan afsløre, om der er tegn på sygdom i lungerne.

Skulle du have en lungesygdom, er der hjælp at hente i Danmarks Lungeforening og Vejle Kommune. Sundhedscenter Vejle har rygestopforløb, der er skræddersyet til mennesker med en

lungesygdom og et sundhedskursus til borgere, der har lungesygdommen KOL.

*Læs mere på www.vejle.dk/sundhed
eller ring til Sundhedsafdelingen
Tlf. 76 81 81 01.*



Hvornår bør jeg søge læge

Er du over 35 år og ryger eller ex-ryger, skal du være meget opmærksom på dine lunger. Du skal få målt din lungefunktion, hvis du:

- „ikke kan følge med“ på cykel- eller gåturen, som du plejede at kunne,
- starter med at hoste, og det tager uger eller måneder, uden at det går væk,
- over en periode har flere sygdomme i øvre luftveje (halsbetændelse, forkølelse),
- har flere tilfælde af lungebetændelse inden for samme år,
- lider af både knogleafkalkning og/eller hjertekarproblemer (som begge har stærk sammenhæng med rygning).

I næste nummer af Velfærdsmagasinet kan du læse mere om de udfordringer, som et rygestop kan give, når du har en lungesygdom, og hvilke muligheder der er for at få hjælp.

Bliv undervist i demens

Demensenheden tilbyder gratis basiskursus om demens. Kurset er til dig, der i dit frivillige arbejde er sammen med mennesker med demens.

– Viden om demens giver de frivillige ro og overblik, når de møder et menneske med demens, fortæller demenskonsulent Maybritt Dyring, som ofte svarer på spørgsmål fra frivillige om, hvad de for eksempel skal gøre, hvis den demente bliver ked af det. Og må de rette den demente, hvis han eller hun siger noget helt forkert?

– En bedre forståelse for en anderledes adfærd præger samværet med demente, da vi spejler os i hinanden. Og mennesker med demens har stort behov for at spejle sig i andre for at finde roen, trygheden og bruge de færdigheder, de stadig har. Gode, trygge, hyggelige og sjove oplevelser har vi alle glæde af – og demente mennesker i særlig høj grad. At være frivillig handler både om at give og modtage, så en god basisviden om demens kan styrke begge dele, siger demenskonsulenten.

Demensenheden

- en del af **SENIOR** i Vejle Kommune



29. februar
kl. 13-15 og igen
fra kl. 17-19

(bemærk 2 kurser
samme dag)

Sted: Plejecenter Lindegården
Gl. Kolding landevej 43
7100 Vejle

Tilmelding: Senest 23. februar på telefon 76 81 66 00.
Undervisningen gennemføres ved min 10 deltagere pr. kursus.

Undervisere: Konsulenter fra Demensenheden.
Der serveres kaffe og brød.

Emner og spørgsmål på kurset:

- Hvad er demens?
- Hvordan fremtræder de hyppigste former?
- Hvordan kommunikere du med demente?
- Værktøj og gode råd i samarbejdet med demente.

Kurset bliver fulgt op af temamøder senere på året.

Gratis alkoholbehandling i kommunen

Vejle Kommune deltog også i år i den landsdækkende kampagne om kommunernes gratis alkoholbehandling, som Alkohol & Samfund og TrygFonden stod bag. Selv om alle har ret til et skræddersyet behandlingsforløb gennem deres kommune, er der stadig mange, som ikke kender til alkoholbehandlingsgarantien – ligesom der hersker fordomme og uvidenhed om, hvad behandlingen går ud på.

Alkoholproblemer berører alle samfundslag, og en tredjedel af alle danskere har en person i familien, der drikker for meget. Folk med alkoholproblemer venter mange år, før de beslutter sig for at gå i behandling, og det går hårdt ud over både familien, jobbet, helbredet og økonomien. Derfor er der lavet en landsdækkende oplysningsindsats om den redningsplanke, alle danskere har lige rundt om hjørnet – nemlig kommunernes gratis behandlingstilbud.

På www.socialogpsykiatri.vejle.dk/alkoholbehandling kan du læse om Vejle Kommunes gratis alkoholbehandling, der omfatter både samtaler, familierådgivning, anonym rådgivning, ambulant behandling og døgnbehandling. Du kan også ringe til Vejle Misbrugscenter på telefon 76 81 90 00 for råd og vejledning eller kigge forbi Horsensvej 35, Vejle.

Vejle Kommune var på gaden for at fortælle om kommunens behandlingstilbud og -garanti. Her ses de foran Bryggen, Vejle, i januar, hvor der også var en lille happening med vinflasker.



FÅ RESPEKTEN TILBAGE
hopedk



Ældrerådets tilbageblik på et travlt 2015

*Hans Erik Pedersen
Formand for Ældrerådet*

2015 har været et travlt år for Ældrerådet. Der har været mange sager og spørgsmål, der skulle rådgives om.

I begyndelsen af året blandede vi os i problematikken om adgangsforholdene på Børkop Station, hvor ældre har svært ved at komme til anden perron. Vi skrev til trafikministeren og Vejle Amts Folkeblad. Sagen er endnu ikke løst og fortsat til gene for især ældre passagerer.

Vi har drøftet digital post og digital selvbetjening. Den 1. november 2016 udløber perioden for personer, der har fået en midlertidig fritagelse for digital post. De skal inden denne

dato søge på ny, da fritagelsen „kun“ gælder i 2 år. Ældrerådets mening er, at en fritagelse skal gælde resten af personens levetid.

Midt på året fik vi en „klippekortsmodel“. En ordning, hvor en del ældre kan få ½ times ekstra hjælp om ugen. Borgeren bestemmer selv, hvad hjælpen skal bruges til – om den skal omsættes til rengøring, gåtur eller besøg. Kort sagt til at gøre livet sjovere og bedre. Vi opfordrer hjemmehjælpsmodtagere, der er med i ordningen, om at gøre brug af den.

I rådet har vi drøftet problemerne med brand- og røgalarmer på plejecentrene. Der er stor forskel på en brandalarm og en røgalarm. Sidstnævnte er at foretrække, da langt de fleste, der omkommer ved brand, omkommer af røgforgiftning. Forbrugerbladet TÆNK har netop lavet en undersøgelse, hvor 4 ud af 10 brand- og røgalarmer dumpede, for de alarmerede ikke ved røg.

Rådet har i et brev til Seniorudvalget skrevet, at det er vigtigt, at pengene fra

„ældremilliarden“ forbliver i Seniorområdet og kommer de ældre til gavn. Ved budgetforhandlingerne er det lykkedes. Vi er i det store hele tilfredse med budgetforliget.

Ved Folketingets finanslovsforlig blev det vedtaget, at kommunerne skal have en milliard kroner til ældreområdet – bedre kendt som „værdighedsmilliarden“. For at få del i de penge skal kommunerne indføre og godkende en „Værdighedspolitik“. I Vejle Kommune er arbejdet med at få den indført i fuld gang. Det første møde er afholdt, og Ældrerådet har været repræsenteret. I rådet har vi allerede tanker om, hvad pengene fra „Værdighedsmilliarden“ skal bruges til. Det svarer til ca. 19 mio. kr. til Vejle Kommune.

Ældrerådet har været høringspart i kommunens plejeboligstrategi. Vi er enige med Seniorudvalgets forslag om trinvis at udfase to ældre, utidssvarende plejecentre og i stedet bygge et helt nyt. Prognoser siger, at der om ca. 10 år vil være flere, der bliver visiteret til plejebolig. Til den tid skal der være pladser til dem.

I oktober måned markerede vi „Den Internationale Ældre-dag“ ved et arrangement i Bygningen. Over 200 ældre deltog. Vi havde en god og hyggelig eftermiddag.

Ovennævnte er blot et udpluk af, hvad Ældrerådet har beskæftiget sig med i det forløbne år. Vi takker for et godt og konstruktivt samarbejde med alle i Vejle Kommune og ønsker *godt nytår!*



Nyt fra Ældrerådet

Ældrerådet

Formand: Hans Erik Pedersen, Vejle, tlf. 23 81 90 36
Sekretær: Birger Kruse, tlf. 76 81 60 30, birk@vejle.dk
Velfærdsforvaltningen



Familieaktiviteter i vinterferien

Hvorfor siger man...?

En quiz for børn og deres voksne

Lørdag 13. februar – søndag 21. februar kl. 10-17

(Mandag lukket)

Vær med i en quiz om gamle ordsprog og talemåder. Hvad betyder det for eksempel, når man siger, at nogen skal blive ved sin læst, eller man hænger i en klokkestreng? Hvad er det, man kigger i vejviseren efter, og hvorfor falder man i staver? Quizzen er tilpasset børn i alderen 9-13 år eller yngre børn sammen med voksne. Ingen tilmelding.

Sted: VejleMuseerne – Kulturmuseet Spinderihallerne

Pris: Gratis

Find og tegn fabeldyrene

Lørdag 13. februar – søndag 21. februar kl. 11-16

(Mandag lukket)

Et fabeldyr er ikke et rigtigt dyr, men et fantasivæsen. Få udleveret billedjagten på kunstmuseet og se, om du kan finde fuglemennesket, dyret med en unge på ryggen – og hvor er den underlige kanin? Find de mærkelige dyr og tossede væsener, gemt i kunstmuseets malerier og skulpturer.

Billedjagt for børn ca. 4-8 år.

Sted: VejleMuseerne – Kunstmuseet

Pris: Gratis

Tampen brænder!

Tirsdag 16. februar – fredag 19. februar kl. 13-14

Hør fortællingen om, hvor udtrykket 'tampen brænder' kommer fra og vær med, når jagten på den forsvundne tamp går ind på museet. For børn og alle legesyge mennesker. Husk også at besøge Asen og Masen, VejleMuseernes lege-udstilling for børn i Kulturmuseet Spinderihallerne.

Sted: VejleMuseerne – Kulturmuseet Spinderihallerne

Pris: 25 kr.

Fortælletime for børn

Tirsdag 16., onsdag 17. og lørdag 20. februar kl. 11-12.30

Kunst er eventyrlig, og museets inspektør har valgt et kunstværk og et eventyr eller en fabel, som fortælles. Mens børnene sidder ved kunstværket, fortæller guiden et eventyr eller en fortælling, som handler om det, man kan se på kunstværket. Fortællestunden slutter i kunstmuseets værksted, hvor børn og voksne efterfølgende kan hygge sig med en lille kreativ aktivitet. Ingen tilmelding nødvendig. For børn ca. 3-7 år.

Sted: VejleMuseerne – Kunstmuseet

Pris: 25 kr. pr. barn, voksne gratis

VejleMuseerne

OPLEVELSER I TIDEN



Bodil Sørensen, Vejle, tlf. 23 95 54 24, Dorte Rørbye, Jelling, tlf. 22 36 94 48, Erik M. Andersen, Give, tlf. 40 46 16 52, Grete Jessen Hansen, Egtved, tlf. 20 73 56 17, Inge Nordheim, Vejle, tlf. 30 73 00 71, Jens Forman, Vejle, tlf. 31 45 55 76, Jørgen Rønnemoes, Vejle, tlf. 75 83 25 85, Marie Schouenborg, Give, tlf. 40 34 66 25, Povl Tiedemann, Børkop, tlf. 40 21 64 72, Svend Egon Christensen, Vejle, tlf. 29 71 59 75, Anny Gosvig, Grejs, tlf. 60 61 65 23, Iben Jespersen, tlf. 28 43 52 23



Sorgen har mange ansigter

Mange ældre, der har mistet ægtefællen, takker ja til Vejle Kommunes tilbud om samtale med en sundhedsvejleder om tab og livsmod.

Det er meget forskelligt, hvordan det enkelte menneske oplever sorgen efter at have mistet sin ægtefælle, samlever, datter, søn, søster eller nær ven. Nogle får skabt sig et liv under de nye vilkår, mens andre oplever, at livet er blevet meget sværere at leve efter tabet af et menneske, som betød så meget for dem. Nogle har beskrevet det sådan, at de følte, at de havde stået på en strand, hvor en bølge af sorg skyllede ind over dem, så de fuldstændig mistede fodfæste.

– Det er meget individuelt, hvordan den enkelte oplever sorgen og savnet. Og der er rigtig mange forhold, der spiller ind. Men et er sikkert: Sorg handler ikke om, hvor mange år han eller hun blev, men mere om forholdet til det menneske, som er mistet, siger Dorte Bladt, sundhedsvejleder i Vejle Kommune.

Intet „normalt forløb“

Kommunen tilbyder alle borgere på 75 år og derover et årligt „forebyggende

hjemmebesøg“, hvor borger og sundhedsvejleder kan drøfte borgerens hverdagsliv og almene sundhedstilstand. Samme gruppe borgere får også tilbud om en samtale, når de har mistet ægtefællen. Tilbuddet gives cirka 6 uger efter dødsfaldet.

– Langt de fleste siger ja til samtalen, fortæller Jane Langberg Nielsen, der også er sundhedsvejleder og ligesom Dorte Bladt har en baggrund som sygeplejerske.

– Rigtig mange har gode naboer, venner og familier, som de kan tale om sorgen med. Som sagt hænger „størrelsen“ af sorg ikke sammen med alderen, og der er heller ikke noget, som man kan kalde „et normalt forløb“, når nogen sørger. Det er helt individuelt, hvordan den enkelte håndterer sorgen og den nye livssituation, de pludselig står i. Man kom-



Frivilligrådet

Formand: Anita Fogh, FrivilligCenter Give,
tlf. 75 73 43 36 / 41 63 11 60.

Næstformand: Yasser Rady, Humanitære foreninger
Sekretær: Birger Kruse, Vejle Kommune tlf. 21 77 18 11.

Af: Anna Marie Bohsen Foto: Maria Tuxen Hedegaard

◀ Sundhedsvejlederne Dorte Bladt (tv) og Jane Langberg Nielsen: – Vi kan supplere de samtaler, den efterladte har med børn, familie og venner, og kan give professionel vejledning.

Der dør årligt ca. 51.300 mennesker i Danmark. I 2013 mistede 18.584 deres ægtefælle, viser de seneste tal fra Danmarks Statistik.

mer aldrig over sorgen og tabet – men man kan lære at leve med den. For man vil bære på sorgen resten af livet. Og vi oplever, at den efterladte i lang tid efter tabet har perioder med gode dage og perioder med dårlige dage, hvor sorgen kan gøre mere ondt, siger Jane Nielsen.

Professionel vejledning

Sundhedsvejlederne arbejder ud fra 2-sporsmodellen, som indeholder – det tabsorienterede spor – og det genoprettende spor. Tabs-sporet handler om 'fortid og nutid', om savn og længsel, om at fortsætte og omforme de bånd, man har til afdøde og om at benægte og undgå det liv, der er tilbage at leve. Mens det genoprettende spor drejer sig om „nutid og fremtid“, at forholde sig til den livsændring, der er sket, at gøre nye ting, finde ny identitet og livsmod og holde „frivkvarter“ fra sorgen. Den, som sørger, vil bevæge sig mellem de to spor hele tiden.

Der er typisk afsat en time til besøget, hvor sundhedsvejlederen lytter og kan hjælpe den efterladte med at få sat ord på nogle af de mange tanker og følelser, man har. Sorg tager den tid, som sorg nu tager, og derfor er det heller ikke forkert, når efterladte kort efter dødsfaldet begynder at se fremad og ser på de muligheder, der ligger. Det er både naturligt og godt.

– Vi supplerer samtaler med børn, naboer og venner, vi er uvildige og kan give en professionel vejledning. Vi kan spørge ind til, om hun får sovet om natten, om der er noget, som hun synes er særligt svært. Vi spørger og lytter meget til den enkeltes oplevelse af sorgen. Og da sundhedsvejlederne har et godt lokalkendskab, kan de pege på muligheder som at gå med i en sorggruppe, få en besøgsven eller tage del i aktiviteter, alt efter hvad man magter, når hverdagen så småt begynder igen. Sundhedsvejlederne er også opmærksomme på, om sorgen bliver kompliceret og kan drøfte behov for kontakt til andre. For eksempel egen læge, siger Dorte Bladt. ●

Kirkernes præster tilbyder alle sjælesorg og de har tavshedspligt

Flere kirker har også tilbud om sorggrupper for efterladte. I Vejle Kommune er der Vor Frelser Kirke, Gaurslund Kirke, Nørremarkskirken og Kollerup-Vindelev-Hvejsel og Jelling Kirker. Desuden har Sct. Maris Hospice, Kræftens Bekæmpelse og Frivilligcenter og Selvhjælp Vejle også sorggrupper eller formidler kontakt til sorggrupper.

Sorggrupperne mødes over en længere periode, og emnerne kan være om sorgen, tabet, at være alene, minder og mærkedage. Fælles for sorggrupperne er, at alle deltagere har tavshedspligt.

Sorg har ikke en bestemt størrelse

I de senere år er der gjort meget for at få aflivet myterne om tab, sorg og livsmod. Den almindelige holdning har været, at det var naturligt at skulle tage afsked med sin ægtefælle, når man er kommet op i årene. Dermed har man også bagatelliseret sorgen. Bemærkninger som „I fik jo et langt liv sammen“ har gjort ondt og såret den efterladte.

Forskning i sorg og tab har indtil for få år siden mest været rettet mod fagpersonale. Men et udviklings- og uddannelsesprojekt „Når to bliver til én“ har været med til at ændre det. Projektet var for kommunernes sundhedspersonale med kontakt til ældre, der har mistet deres ægtefælle/samlever efter livstruende sygdom. Mange undersøgelser viste, at mange udviklede meget kompliceret sorgreaktion, trivedes ikke og nogle var selvmordstruede.

Nu går mange kommuner ind – også Vejle – og tilbyder ældre over 75 år en samtale med sundhedsvejlederen, når de har mistet ægtefællen.

(Kilde: Videncenter for Rehabilitering og Palliation)

FrivilligCenter Vejle: Anders Hareskov Andersen, Lisbeth Hansen, FrivilligCenter Egtved: Kent Jensen, Villy Nielsen, FrivilligCenter Jelling: Nis Bruun, Gudrun Møller, FrivilligCenter Børkop: Torben Madsen, Inge Hansen, FrivilligCenter Give: Anita Fogh, Karin Tingsager, Handicaporganisationer: Susanne Clausen og Kari Overhalen, Patientforeninger: Birthe Bjerg, Suppleant: Lisa Fürstenberg, Ældregrupper: Erik Dam, Jørgen Rønnemoes, Børn og Unge: Lotte Dich Pedersen, Humanitære foreninger: Yasser Rady, Bjarne Sørensen, Væresteder: Bettina Sørensen, Per Kragh.



Stadig svært at komme hjem til tomheden

Der er masser af dejlige minder i fotoalbummene. ▲

Det er 11 år siden, at Grethe Hansen i Børkop mistede sin mand. Hun har et aktivt hverdagsliv – men savner at dele sine oplevelser...

Det er Grethe Hansens erfaring, at det er vigtigt at komme ud og være sammen med andre mennesker.

– Og når nogen spørger dig, så vær ikke bange for at fortælle, hvordan du har det, siger hun, 81 år og mistede sin mand, Torkild Engelsby Hansen for 11 år siden. Han døde efter et længere sygeleje med megen flytten mellem sygehuse i Kolding, Vejle og Fredericia. Han blev 74 et halvt.

– Han fik en elendig behandling, og det var helt urimeligt, at hans sidste tid skulle være så dårlig for ham, fortæller Grethe Hansen. Hun har altid været aktiv og udadvendt. Hun har sunget i Gaurslundkoret i ni år, er besøgsven og tager del i foreningslivet.

– Tomheden er svær, når man er vant til at være to. Det har ikke været et problem for mig at tage af sted og deltage i møder og komsammener. Jeg har mit kørekort og bilen, så jeg er ikke afhængig af, at nogen skal hente og bringe mig. Og jeg har stor glæde af at tage med Papuga på 1-dags busture – både til koncerter og ud at se forskellige steder. Men der er slemt at komme hjem og ikke kunne dele oplevelserne med nogen. Det savner jeg stadig, fortæller Grethe Hansen.

Godt netværk

Børnene har hele tiden været og er stadig til stor hjælp – også til praktiske ting. Og jeg har gode naboer, som også har været til stor støtte. En af dem er sygeplejerske, og hun foreslog kort efter Torkilds død, at jeg skulle gå med i en sorggruppe i Fredericia. Men efter en samtale med dem, der stod for det, blev jeg klar over, at det ikke var noget for mig. Arrangørerne mente vist, at jeg kunne komme med oplæg til diskussioner og nærmest være tovholder på det. Men det var jeg slet ikke indstillet på. I vinter har jeg så været i en sorggruppe her i Børkop.

Mange tilbud i postkassen

Det kræver faktisk en del af den enkelte at være med i en sådan gruppe. Magter man at være åben om, hvordan man har det, om sorgen og savnet og alle de spekulationer, man naturligvis gør sig om dagen og vejen, spørger Grethe Hansen.

– Joh, der er skiftet en smule ud i vennekredsen. Sådan er det vel altid, når der sker store omvæltninger. Man kan til tider blive noget overrasket over folks reaktion, måske fordi man selv er inde i en sårbar periode. Jeg er også stødt på andre, som er blevet alene. De har spurgt mig, hvordan jeg kan finde ud af at komme ud.

Men det er nu ikke noget problem. Jeg holder mig orienteret om, hvad der rører sig ved at læse den daglige avis og ugeaviserne, kirkebladet, og hvad vi ellers får i postkassen. Og så er det jo bare at tage overtøjet på og gå ud ad døren, siger Grethe Hansen og ler. ●

Af: Anna Marie Bohsen

Foto: Maria Tuxen Hedegaard

Sang løsner op og giver luft til tanker

– Det gør altså noget godt ved en forsamling at synge sammen. Det er også nemmere at tale sammen, når man lige har sunget, siger John Nielsen, Bredballe. Han mistede sin kone sidste år i maj efter kort tids sygdom.

John Nielsen har måttet konstatere, at ene mand er det umuligt at holde huset, som Aase gjorde det. Så nu gør han, hvad han kan – og det ser ud til at være ganske meget!

– Sådan bliver man jo nødt til at indse nogle ting. Før var vi to om at holde huset. Jeg har ellers forsøgt, siger John Nielsen, 77 år og bor i Bredballe.

12. maj 2015 ved middagstid døde hans kone, Aase Nielsen. Hun blev 79 år, og de havde været gift i 54 år. Hun havde kræft og døde hjemme – ikke noget med hospital eller hospice.

– Der var noget med maven, tarmslyng. Hun blev opereret meget hurtigt, og det viste sig, at hun havde kræft. Hun fik 3 måneder. Det var rart for hende at være hjemme i vante omgivelser den sidste tid. Og det var rart for os alle, da vi endelig fik bevilget seng og kørestol til hende, og der var foretaget nogle ændringer i huset. Det var bøvlet og tog sin tid.

Fantastisk god hjælp

Til gengæld var Plejecenter Bakkeagers sygeplejersker og søsøer helt fantastiske. Altid søde, flinke og hjælpsomme og med stor forståelse for den situation, vi var i, fortæller John Nielsen over en kop kaffe en eftermiddagsstund i køkkenet på Bredager i Bredballe og indskyder i forbifarten en bemærkning om, at han stadig siger godmorgen og godnat til Aase.

– Begravelsen var fin – men så var der tomheden ind imellem alle de praktiske gøremål. På et tidspunkt overvejede jeg at melde mig til den sorggruppe, der var i forbindelse med kirken. Men Aases kusine frarådede det. Hun havde selv prøvet det – men det hjalp hende ikke og troede heller ikke, det ville hjælpe mig. I stedet meldte jeg mig til „Sang og samvær“ i Sognehuset, og det er jeg glad for. De første gange var vi omkring 18-20. Nu er vi over 30. Og det er for alle. Det er virkelig noget, som kan samle folk. Vi synger, får læst en historie eller får fortalt en beretning og hygger et par timer. Det, at synge sammen, gør altså noget godt ved en forsamling. Det løsner op og



– Jo, jo, det går da helt godt med at holde huset – men ▲
det er jo ikke som da vi var to, siger John Nielsen...

giver luft til tanker og sind. Og så sidder jeg ved et ret livligt bord. Det hjælper jo også ganske meget, siger han og ler.

Samtaler er guld værd

– Den form for socialt samvær gør det nemt at tale med andre, og så er det jo rigtig godt at komme ud at tale med andre. Både nogle der er i samme situation og nogle, der ikke har mistet. Og så kan jeg godt lide at synge, siger John Nielsen, der en gang var maler – og føjer til, at malere altid synger! Hen over årene har der været en del udskiftning i naboskabet, hvor John Nielsen har boet siden 1978. Og den sidste gode nabo er også flyttet. Men kontakten til de voksne sønner og deres familie og til den øvrige familie er tæt og god. Og der er også gode venner at tale med.

– Nej, jeg synes ikke, at drengene har været for tæt på, til at vi har kunnet tale om alt. Og jeg har været rigtig glad for besøg af sundhedsvejleder Dorte Bladt. Et tilbud, jeg fik cirka 6 uger efter Aases død. Hun har været her 3 gange, og de samtaler er guld værd. Hver gang har jeg glædet mig til dem. Hun har begge ben på jorden, og vi når rundt om rigtig mange ting i løbet af samtalen. På en måde er hun nem at tale med, fordi hun „kommer ude fra“. Det er nok nemmere for hende at spørge om forskellige ting, som jeg måske ikke har tænkt på – eller måske ikke fundet svar på.

Jeg bryder mig ikke om folk, der vil bestemme over mig, og som har alle mulige gode råd, som jeg ikke har bedt om. Sådan er det ikke i samtalen med Dorte Bladt, siger John Nielsen, der bruger meget tid ved sin computer. Specielt her i vinter, hvor haven er gået i dvale. Haven var Aases store interesse, og den var altid flot og velholdt, siger John Nielsen... ■

Velfærdsdirektør går på pension

Velfærdsdirektør Kirsten Tønnesen går på pension efter næsten 27 år i Vejle Kommune, heraf de sidste mange år som direktør – senest som velfærdsdirektør med ansvar for de tre store velfærdsområder: handicap, senior og sundhed.

Kommunaldirektør Niels Ågesen beklager Kirsten Tønnesens valg om at gå på pension:

– Kirsten er en meget samarbejdskraftig, hårdtarbejdende, ansvarlig og udviklende leder, og jeg har sat særdeles stor pris på vores mangeårige samarbejde. Men jeg må respektere hendes ønske om at tage hul på en ny periode i sit liv og ønsker det bedste for Kirsten.

Kirsten Tønnesen, der er 60 år, har en baggrund som jurist. Hun kom til Vejle Kommune i 1989 som afdelingsleder på Borgmesterkontoret. Hun kom fra en stilling som jurist i Århus Kommunes Socialforvaltning og havde kun forventet at blive i Vejle et par år. Men hun fik hurtigt større og mere ansvarsfulde poster og blev i 1999 socialchef i den gamle Vejle Kommune. Sidste sommer kunne hun fejre 25 års jubilæum.

– Det er da også en meget stor beslutning, jeg har truffet om at gå på pension, siger velfærdsdirektør Kirsten Tønnesen. Jeg har haft nogle fantastiske år i Vejle Kommune, hvor jeg har

haft mange forskellige og udfordrende opgaver og funktioner. Jeg synes, vi i fællesskab – medarbejdere, ledere og politikere har skabt en forvaltning, som jeg er meget stolt af, og som har opnået nogle flotte resultater. Men nu er tiden inde til at fylde tiden ud med andet end arbejde, siger Kirsten Tønnesen.

Som velfærdsdirektør har Kirsten Tønnesen været øverste chef for ca. 4300 ansatte og haft ansvaret for et budget i omegnen af to mia. kr. og betjeningen af Seniorudvalget, Voksenudvalget og Sundheds- og Forebyggelsesudvalget.

Kommunen er i gang med at finde hendes afløser, som som forventes at tiltræde 1. april 2016.

Kirsten Tønnesen
Velfærdsdirektør



Vigtig information

Vi er flyttet !

Frivillig Center & Selvhjælp Vejle og Vejle Handicap Center er flyttet ind i Foreningernes Hus Vejle.

Foreningernes Hus Vejle

Dæmningen 58, 1. sal, 7100 Vejle
(Indgangen er fra baggården, samme sted som Dansk Kabel TV)
Tlf. 41 52 60 80

Åbningstider: mandag, onsdag og torsdag kl. 10-14, torsdag kl. 10-16.

Værktøjskassen kan kontaktes samme sted og på samme tider.



Foreningernes Hus
VEJLE

Psykisk førstehjælpkursus til frivillige

I april har rådgivningen SPOR18 et psykisk førstehjælpkursus specielt til frivillige.

Seneste tilmelding: Fredag 25. marts.

Pris: 200 kr.

Læs mere på www.vejle.dk/spor18 eller ring 23 74 52 64, hvis du har spørgsmål.

Motion for demente i dagtimerne

„Idræt i dagtimerne“ tilbyder nu også motion til borgere med demens sammen med Alzheimerforeningen Trekanten. Træningen varer 1 time og består af opvarmning på stole, øvelser/lege, cirkeltræning og træning i fitnessmaskiner. Der afsluttes med socialt samvær over en kop kaffe. Tilbuddet foregår hver torsdag kl. 10 i DGI-huset. For mere information kontakt „Idræt i Dagtimerne“ kontor i Sundhedshus Vejle på telefon 75 72 05 11 eller Alzheimerforeningen Trekanten på telefon 40 38 51 46.



Kontakt til kommunen

Myndighedsafdelingen

Kontakt Myndighedsafdelingen, hvis du har et fysisk, psykisk eller socialt problem og har brug for hjælp fra Vejle Kommune
Vestre Engvej 51B
Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

Åbningstider for telefoniske henvendelser
Tlf. 76 81 00 00, telefontid kl. 8.30-11.00

Åbningstider ved personligt fremmøde
Mandag-onsdag: kl. 10.00-15.00
Torsdag: kl. 10.00-17.00, Fredag: kl. 10.00-14.00

Har du brug for hjælpemidler, skal du kontakte
Myndighedsafdelingen
Vestre Engvej 51B
Tlf.: 76 81 80 81
Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

Kvikservice for hjælpemidler

Har du en varig funktionsnedsættelse, og har du brug for et hjælpemiddel, som kan lette din dagligdag? Så besøg kommunens Kvikservice. Brug Kvikservice, når det handler om enkle problemer.

KVIK-Service
Hjælpemiddeldepotet, Niels Finsensvej 16B i Vejle
Åbent hver torsdag kl. 13.00-17.00

Sundhedshus Vejle

Sundhedskurser
Telefon 76 81 81 01
Træffes mandag-torsdag kl. 8-15, fredag kl. 8-14
Mail: sundhed@vejle.dk

Forebyggende hjemmebesøg
Telefon 76 81 80 96
Træffes mandag-torsdag kl. 8.30-10.00
Mail: hjemmebesog@vejle.dk

Genoptræning efter sygehusophold
Telefon 76 81 83 00
Træffes mandag-torsdag kl. 8.00-9.30 og 13.30-14.30
Mail: sundhedscenter@vejle.dk

Kontakt Borgerservice

Kørekort	76 81 01 56
Pas	76 81 01 56
Helbrestillæg, personligt tillæg	76 81 01 61
Sygesikring	76 81 01 56
Digital Post	76 81 01 74
Skat	(kun personlige henvendelser)

Kontakt til områdekantoret

Kontakt områdekantoret, hvis du vil deltage i aktiviteter, har pårørende på et plejecenter eller får hjemmehjælp og har valgt Vejle Kommune som leverandør.

Område Nord, Sofievej 2-4 i Vejle
Tlf. 76 81 77 00, mail: omraadenord@vejle.dk
www.omraadenord.vejle.dk

Område Øst, Gulkrog 9 i Vejle
Tlf. 76 81 71 00, mail: omraadeost@vejle.dk
www.omraadeost.vejle.dk

Område Vest, Teglgårdsvej 15, 3. sal i Vejle,
Tlf. 76 81 79 00, mail: omraadevest@vejle.dk
www.omraadevest.vejle.dk

Demensenheden

Gl. Kolding Landevej 43 i Vejle
Tlf. 76 81 66 00, mail: demensenheden@vejle.dk

Frit valg af leverandør

Du kan finde alle godkendte leverandører til hjælp og pleje på www.vejle.dk/fritvalg

Træt af sjat- og nat'tisseri?

Temaeftermiddag om bækkenbunden – kun for mænd

Sted: DGI-huset, judolokalet.

Tid: Torsdag 10. marts kl. 13-15.

Pris: 30 kr.

Tilmelding: mie@iidvejle.dk senest 8. marts.

Sund bund

Temaeftermiddag om bækkenbunden – kun for kvinder

Sted: DGI-huset, judolokalet.

Tid: Torsdag 31. marts 2016, kl. 13-15.

Pris: 30 kr.

Tilmelding: mie@iidvejle.dk senest 29. marts.

Der er plads til max. 40 personer på holdene.
For mere information ring på tlf. 75 72 05 11, træffes mandag til fredag fra kl. 10-12, torsdag dog fra kl. 9-13.

Arrangør: Vejle Kommune og „Idræt i Dagtimerne“.

Biblioteket er fuld af oplevelser i foråret

Vejle Bibliotekernes store forårsprogram er netop kommet på gaden, og der er masser af spændende oplevelser og lærerige kurser at vælge imellem for både børn og voksne.

Du kan se frem til et hav af oplevelser på kommunens fem biblioteker i foråret. Glæd dig til at møde populære forfattere og personligheder som Carsten Jensen, Leonora Christina Skov, Ida Jessen og Erling Jepsen ansigt til ansigt, eller vær med, når bibliotekerne byder på inspirerende og tankevæk-kende foredrag om en lang række forskellige emner. Du kan fx blive klogere på din egen hjerne, udvandringen til Amerika, danske modstandskvinder, Samoa eller James Bond. Du kan også møde en stormester i skak og se ham spille mod 30 udfordrere på én gang, møde nye mennesker til Expat Dinner, få nye læseinspiration til en af de hyggelige bogcaféer og meget, meget mere.

De mindste kan også se frem til masser af oplevelser og gode grin i foråret. Tag børnene eller børnebørnene med til en af de mange underholdende og tankevækkende teaterforestillinger, kreative workshops, hyggelige spillecaféer og meget mere.

Især i vinterferien er der ingen undskyldning for at kede sig.

Også i år kan du få hjælp til den digitale verden på et af de mange gratis kurser, som denne gang har fokus på bl.a. iPads, Windows 10 og netsikkerhed, eller til den populære Spørgetid hver torsdag, hvor du kan få hjælp til hverdagens små it-problemer.

Du kan hente det nye program på dit lokale bibliotek eller læse mere om alle aktiviteterne på vejlebib.dk, hvor du også kan bestille billetter til forårets arrangementer og kurser. 

Hold øje med

Vejle Bibliotekernes store forårsprogram

www.vejlebib.dk



Kontakt

Bibliotekar Joan Høeg
 Vejle Bibliotek
 Willy Sørensens Plads 1
 7100 Vejle
 Tlf. 40 42 89 46
 E-mail: jho@vejlebib.dk