

# AGENDA

- Hvad er sammenhængen mellem hjertesygdom og mental sundhed?
- Hvordan kan vi understøtte mental trivsel gennem frivillige aktiviteter og hvilken rolle spiller Hjerteforeningen?
- Gode råd til at navigere i livet som frivillig

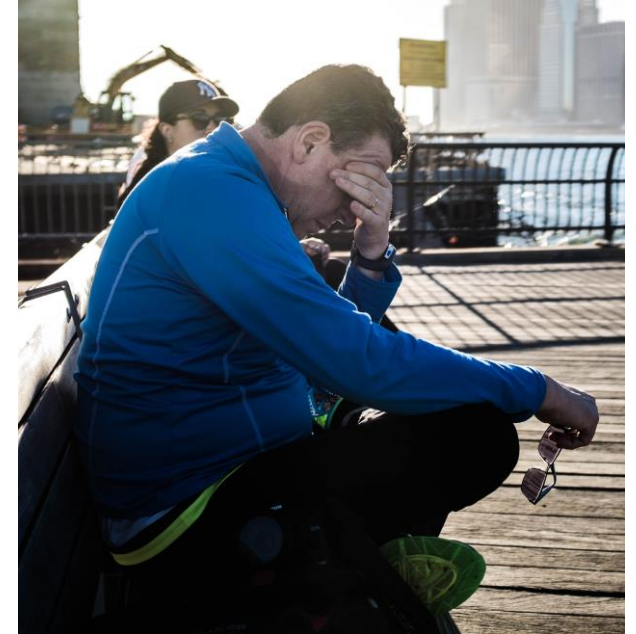
# HVORFOR REAGERER VI?

At få en hjertesygdom ændrer ofte livet og hverdagen som man kender den

– både for den sygdomsramte og for de pårørende

Det kan opleves krisefyldt og fremmed som en situation man aldrig har stået i før

- ➔ Mennesker trives i tryghed, fællesskab og genkendelighed
- ➔ Krisen strider imod vores selvforståelse: Vi vil være i kontrol og være lykkelige



# "ALMINDELIGE" REAKTIONER PÅ EN KRISE



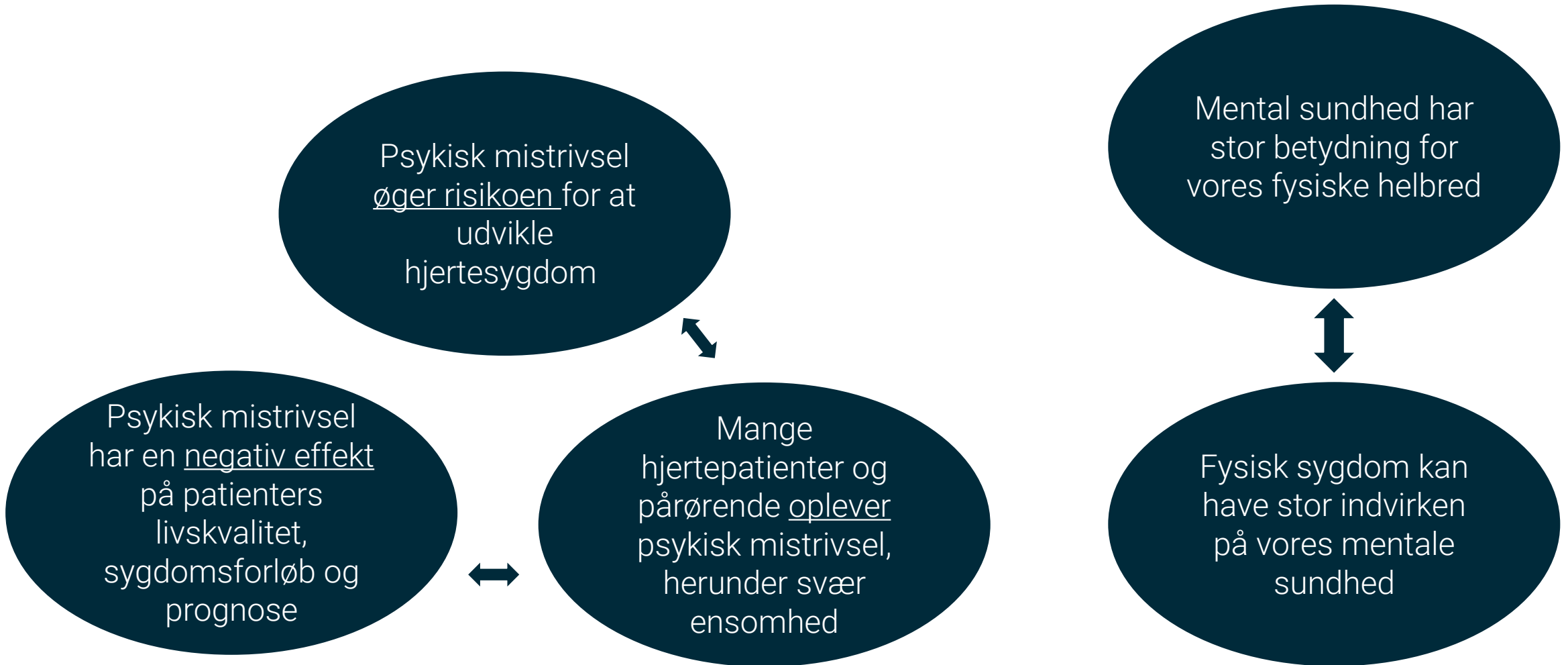
# HVORDAN PÅVIRKES RELATIONEN TIL DE NÆRMESTE?

## **Relationen og samværet kan påvirkes af:**

- At den sygdomsramte kan føle sig skamfuld og ubrugelig
- Følelser af manglende selvværd og evner
- Stress, nedtrykthed og bekymring hos både den syge og pårørende



# HVORDAN HØRER EN HJERTESYGDOM OG MENTAL TRIVSEL SAMMEN?



# DEN GODE NYHED ER...

... at vi selv kan gøre meget for at forbedre både vores mentale sundhed

Blandt andet ved at være en del af meningsfulde fællesskaber

Studier viser at en afgørende faktor for om vi mennesker lever et langt liv er **social integration**

*"At vi føler os som en del af en sammenhæng og er integreret med mennesker omkring os"*

Effekten af gode sociale relationer kan sammenlignes med effekten af rygestop i forhold til levetid

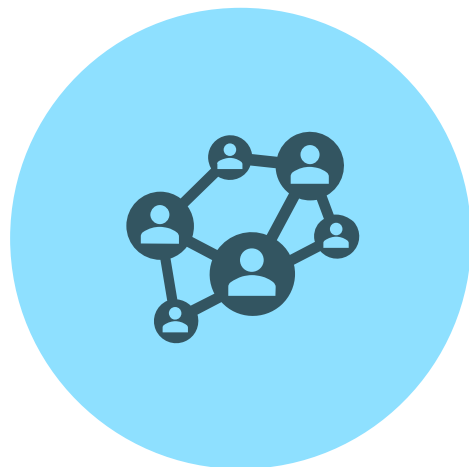


# VI ER MOTIVEREDE FOR FÆLLESSKAB

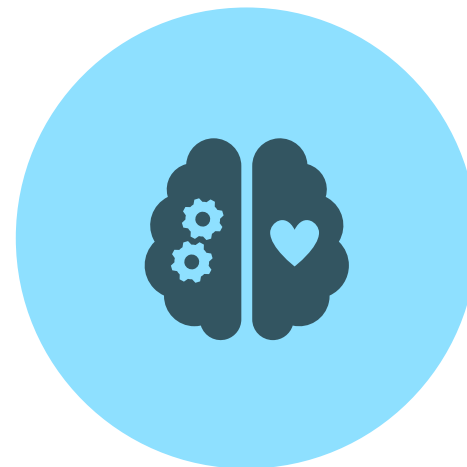
- ✓ Vi har et grundlæggende behov for at være en del af et fællesskab
- ✓ Vi vil gerne føle os uundværlige
- ✓ Vi vil gerne være en del af noget der er større end os selv
- ✓ Vi trives når vi oplever at vi kan bidrage med noget særligt



# DERFOR ER VORES FRIVILLIGBÅRNE AKTIVITETER SÅ VIGTIGE!



Frivilligbårne aktiviteter tager udgangspunkt i forpligtende fællesskaber og sociale relationer som et middel til både at forebygge hjertesygdom og til at give psykosocial støtte til hjertepatienter og pårørende



Forskning viser at indsatser baseret på social støtte – også kaldet peer-to-peer – i høj grad kan bidrage til øget mental sundhed





## OG HVAD ER HJERTEFORENINGENS ROLLE?

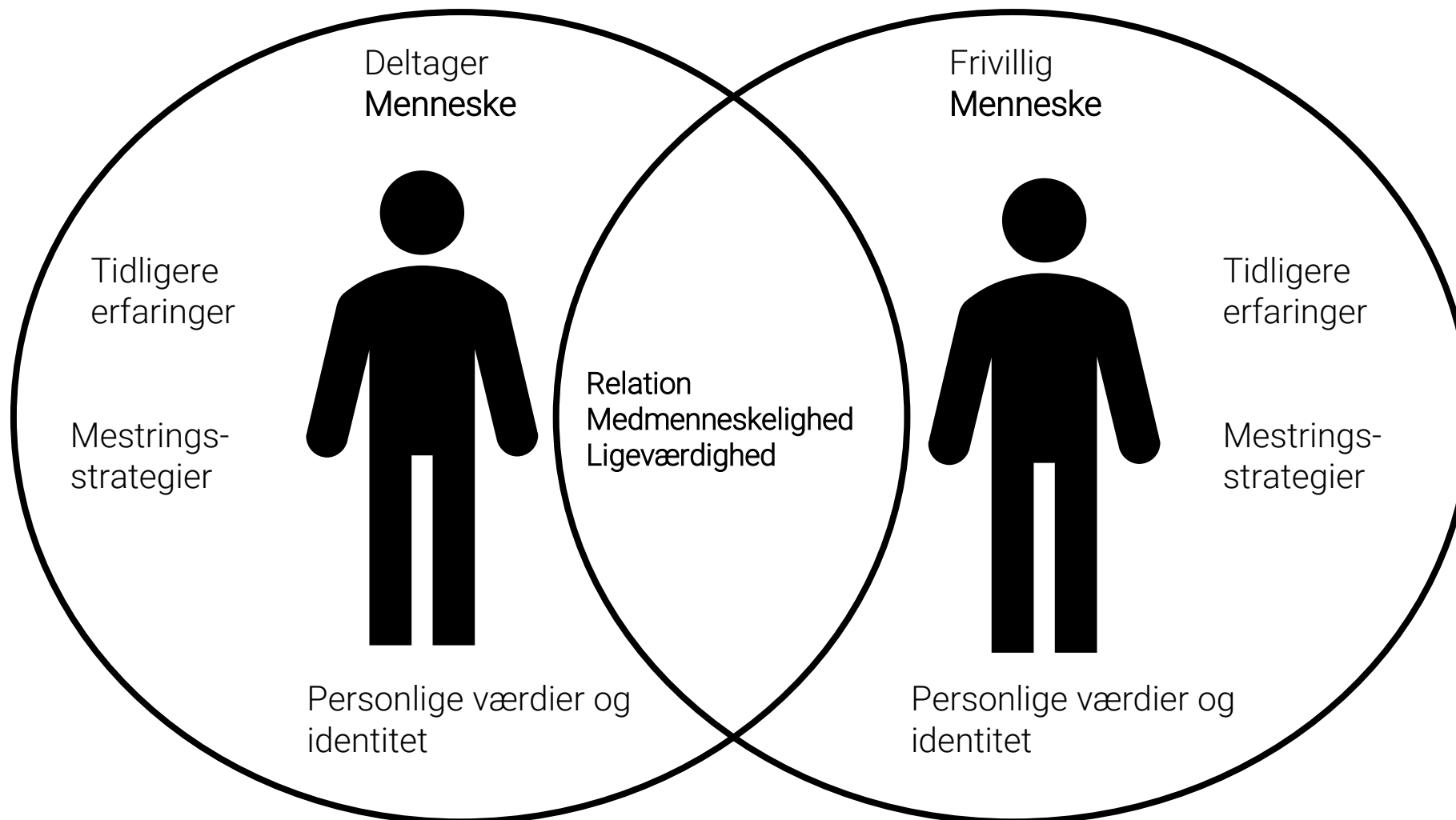
HF arbejder for at teori, forskning og strategi bindes sammen med virkeligheden i de lokale foreninger

HF tilbyder sparring og oplysning til fagprofessionelle gennem bl.a. webinarer, sundhedskonference og fagnet

HF tilbyder sparring, inspiration og materiale til de frivillige og understøtter udvikling af koncepter i lokalforeninger, fx Hjertecafé



# SOM FRIVILLIG ER DIT VIGTIGSTE REDSKAB DIG SELV



# LILLE INDSATS – STOR EFFEKT

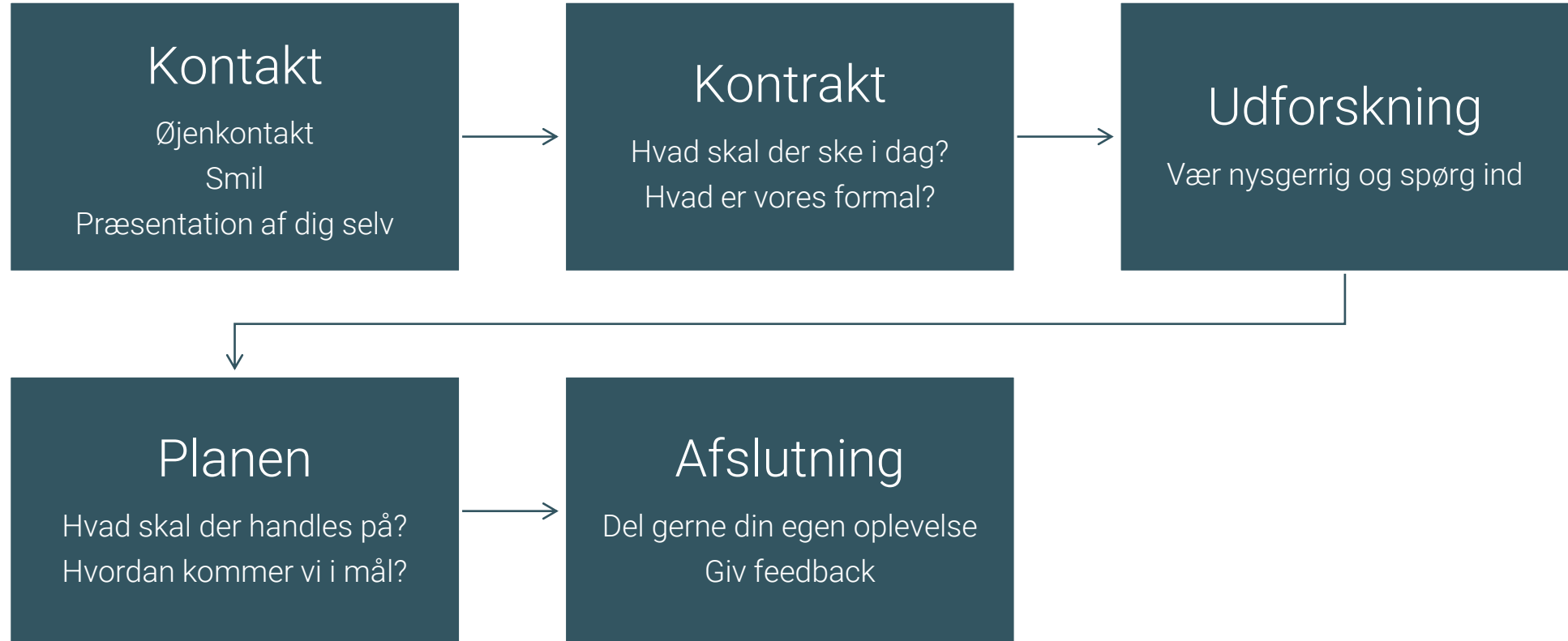
- ✓ Når vores følelser spejles, skaber det en øjeblikkelig positiv effekt
- ✓ Vis med både kropssprog og ord at du anerkender den andens følelser og oplevelser
- ✓ Check om du har forstået det rigtigt – Gentag evt. med egne ord:

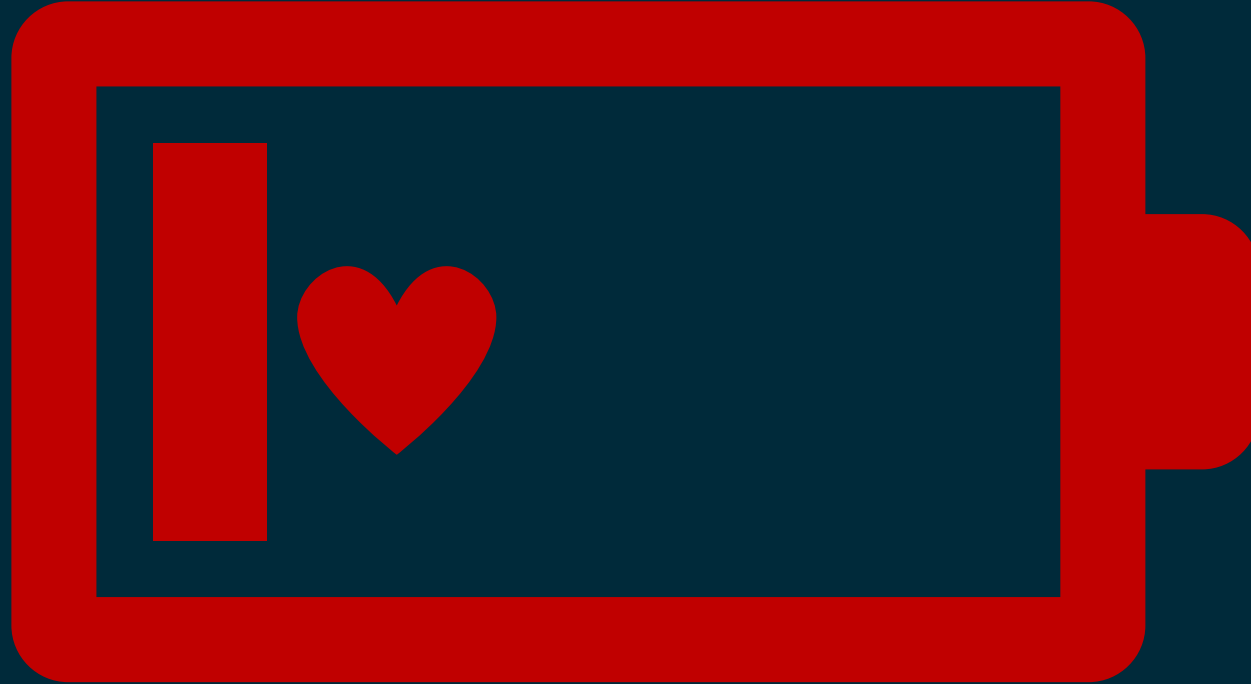
"Det jeg hører dig sige er..."  
"Har jeg forstået det rigtigt at..?"  
"Det du oplever er altså..?"

- ✓ Stil nysgerrige spørgsmål - det sætter nye refleksioner i gang

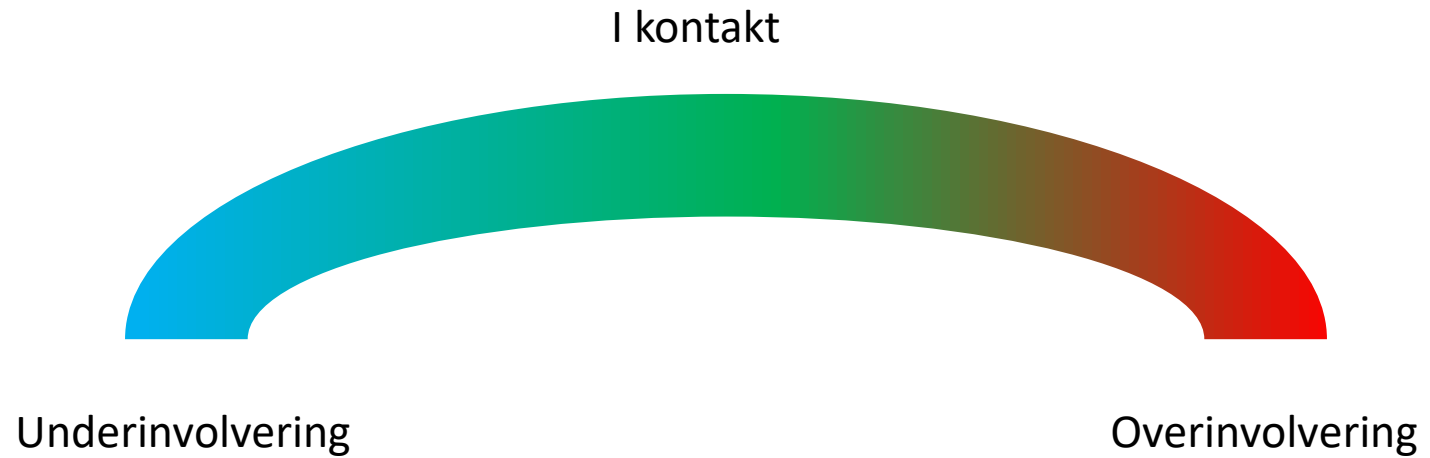


# EN SAMTALEMODEL





# Har du taget din temperatur?



# Afstemning

Har du selv eller nogen du kender oplevet at blive enten under- eller overinvolveret som frivillig?

1. Ja
2. Nej
3. Jeg er i tvivl

# Pas på dig selv!

- Prioritér refleksion og sparring med andre frivillige
- Sørg for at opsøge hjælp og svar – sig højt hvis du føler at du mangler noget!
- Skab gode rammer for samtalerne – også for dig selv!





# HENVISNINGSMULIGHEDER

## Hjerteforeningens frivillige netværk og lokalforeninger

Hjerteforeningens aktiviteter henvender sig til både patienter og pårørende

## Hjertelinjen: 70250000

Hjerteforeningens rådgivere er hjertesyggeplejersker, diætister, fysioterapeuter, socialrådgivere og psykologer

## Hjerteforeningens patient- og pårørendestøtter

## Forløb ved psykolog:

Ved henvisning fra din praktiserende læge. Personer ramt af alvorlig sygdom og deres pårørende kan få henvisning til psykolog med tilskud

Visse forsikringsordninger dækker også udgifter til psykologbehandling

## Gratis tilbud:

- *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende*
- *Pårørende i Danmark*
- *Det Nationale Sorgcenter*
- Tilbuddet *Børn, unge og sorg* tilbyder gratis støtte og behandling til børn og unge mellem 16-27 år
- Pårørendevejleder i de fleste kommuner
- Internetpsykiatrien: Gratis online behandling af angst og depression
- Gratis psykologhjælp til unge mellem 18 og 21 år
- Kommunens pårørendekoordinator
- Patientvejleder på sygehus eller i kommune
- Regionernes aktive patientstøtter