



Sammen med de pårørende

Pårørendepolitik for Odsherred Kommune

2025-2030



Indhold

Indledning	2
1. Børn og unge som pårørende	3
2. Visioner og værdier	3
3. Hvem er de pårørende?	3
4. Målsætninger	4
5. Politikens tilblivelse og baggrund	6
6. Forankring og implementering.....	7
7. Fakta og tal om pårørende i Danmark	7

Indledning

I Odsherred Kommune anerkender vi pårørendes centrale og ofte usynlige rolle i mange menneskers liv og betydningen af et godt samarbejde med dem. Der er kontakt til borger-nes pårørende overalt i kommunen - på tværs af arbejdsmarkeds-, social-, sundheds-, børn- og unge- og ældreområdet - hvilket kræver opmærksomhed på deres situation uan-set, hvor i kommunens organisation kontakten finder sted.

Pårørende omtales ofte som ufrivillige frivillige, fordi mange påtager sig omsorgsrollen uden selv at vælge den - som en naturlig del af de menneskelige relationer. De pårørende yder ofte både praktisk hjælp og følelsesmæssig støtte. Dette ansvar kan ofte føles ensomt og uoverskueligt. Derfor er det afgørende, at pårørende føler sig set, hørt og anerkendt - og får den understøttelse, de har brug for.

Mange pårørende oplever i dag at blive 'de nye syge' - ramt af stress og udmattelse som følge af belastninger i omsorgsrollen. Vi prioriterer derfor forebyggelse og tidlig støtte, så pårørende kan bevare egen sundhed og trivsel. Denne politik anerkender både pårørendes indsats og behovet for bæredygtig omsorg.

I Odsherred Kommune ønsker vi at prioritere en kultur, hvor pårørende mødes med nær-vær, respekt og anerkendelse - og hvor små greb i hverdagen kan gøre en stor forskel. Li-geledes ønsker vi at anerkende de frivillige organisationer, som har en vigtig rolle i forhold til at supplere denne indsats med tid, nærvær og støtte. Et godt samarbejde mellem pårø-rende, frivillige og fagprofessionelle skaber tryghed, fællesskab og den rette støtte til bor-gere og deres netværk.

Pårørenderollen opstår på forskellige tidspunkter i livet, og vi lægger vægt på at møde alle pårørende med forståelse og respekt - uanset hvem de er, og hvornår de indtræder i rol-len.

Vi har særlig fokus på børn og unge i familier præget af sygdom, handicap eller psykiske udfordringer, med henblik på at skabe rammer og strukturer, som understøtter deres sund-hed og trivsel.

På den baggrund er det vigtigt at anerkende, at børn og unge som pårørende står i en grundlæggende anden situation end voksne pårørende - og har andre behov. Derfor er denne politik inddelt i afsnit, der hver især retter sig mod de to grupper.

Det er også vigtigt at være opmærksomme på søskende til børn og unge med alvorlig syg-dom eller særlige behov - de såkaldte "skyggebørn", som kan føle sig oversete og en-somme.

Denne pårørendepolitik beskriver den fælles ramme for pårørende til borgere i Odsherred Kommune, som står i en kompleks eller alvorlig livssituation på grund af sygdom, handicap, sociale udfordringer m.m. Den understreger, at støtte til pårørende er et tværgående an-svar. Uanset hvilken afdeling eller forvaltning borgere og pårørende henvender sig til, skal de mødes med en helhedsorienteret tilgang - med politikens visioner, mål og værdier som fælles udgangspunkt.

1. Børn og unge som pårørende

Fokus på børn og unge som pårørende skal være en naturlig del af den generelle indsats for børns trivsel. Det betyder, at børn og unge som pårørende ikke nødvendigvis skal have særskilte tilbud udover den almindelige indsats for udsatte børn, men at deres særlige situation skal tages med i vurderingen af behov for støtte. Alle børn og unge, der viser tegn på mistrivsel, skal have adgang til hjælp - uanset årsagen.

Denne politik fokuserer primært på voksne pårørende. For en nærmere beskrivelse af børn og unges særlige situation henvises der til afsnit 4. "Målsætninger og indsatsområder", hvor konkrete tiltag for børn og unge i familier med sygdom, handicap eller misbrug også præsenteres.

Med dette fokus på børn og unge på plads, præsenteres nu de overordnede visioner, som danner grundlaget for den samlede indsats overfor voksne pårørende.

2. Visioner og værdier

Politikkens hovedsigte er at styrke voksne pårørendes rolle som centrale støtter for borgere i vanskelige livssituationer. De skal mødes med respekt, støtte og reel indflydelse i samarbejdet omkring deres nærmeste.

Børn og unges særlige behov, som behandles i afsnit 4, indgår som en vigtig del af indsatsen.

Målet er at skabe rammer, hvor voksne pårørende kan varetage omsorgsopgaver uden at miste sig selv.

Vores visioner er derfor at:

- Anerkende og synliggøre pårørendes situation og betydningen af denne
- Understøtte og skabe et samarbejde med de pårørende baseret på respekt, tillid og forståelse
- Gøre det nemmere for pårørende at få adgang til støtte, viden og netværk

Værdierne, der bærer vores indsats, er:

- Respekt: Vi møder pårørende med forståelse og empati.
- Inddragelse og samarbejde: Vi lytter og udvikler løsninger sammen.
- Støtte: Vi hjælper pårørende med at passe på sig selv - uden skyld eller pres.
- Fællesskab: Vi understøtter netværk, hvor pårørende kan spejle sig og støtte hinanden.
- Tydelighed: Vi arbejder på at skabe klar forventningsafstemning og gensidig forståelse.

Disse visioner og værdier danner grundlag for en helhedsorienteret indsats på tværs af kommunens afdelinger.

3. Hvem er de pårørende?

Pårørende er personer med relationer til borgere i Odsherred Kommune, der er syge, har et handicap eller har behov for pleje og omsorg. Det inkluderer både familiemedlemmer og andre tætte omsorgspersoner, fx pårørende til borgere med somatiske eller psykiatriske lidelser samt til borgere med sociale udfordringer, misbrugsproblematikker og andre komplekse livssituationer.

Pårørendes behov varierer, og støtten skal tilpasses individuelt - både praktisk, følelsesmæssigt og organisatorisk - så den matcher den enkeltes rolle og ressourcer.

4. Målsætninger

Målet med pårørendepolitikken er at understøtte og samarbejde med pårørende, så de kan være en ressource og støtte for deres nærmeste - på egne præmisser. Samtidig skal der være balance mellem at yde omsorg for andre og passe på sig selv.

Vi arbejder for at realisere følgende målsætninger:

Anerkendelse af pårørendes situation og etablering af netværk

Pårørende skal føle sig anerkendt og støttet i deres rolle. Vi arbejder for:

- At pårørende oplever at blive set, hørt og respekteret.
- At de kan definere deres egen rolle uden skyld eller pres.
- At de trygt kan udtrykke glæde og frustration, og sige nej når det er nødvendigt.
- At de får støtte til at skabe og indgå i netværk i samarbejde med civilsamfundet.
- At kommunen samarbejder respektfuldt og effektivt med pårørende.

Let adgang til støtte, vejledning og information

Det skal være nemt for pårørende at finde relevant støtte. Vi arbejder for:

- At pårørende nemt kan finde rådgivning og sparring, der matcher deres behov.
- At kommunikationsveje er tilgængelige, forståelige og effektive.

Styrket samarbejde på tværs af systemer

Da pårørende og deres nærmeste ofte møder flere offentlige instanser, arbejder vi for:

- At styrke samarbejde på tværs af kommunale områder og sektorer, så det opleves som sammenhængende og koordineret.
- At minimere administrative og praktiske barrierer for støtte.
- At bidrage til en helhedsorienteret indsats, der favner arbejdsmarked, socialforhold, sundhed, børn- og unge samt ældreområdet.

Støtte og aflastning til de pårørende

Vi ønsker, at voksne pårørende har mulighed for:

- At få praktisk hjælp og pauser tilpasset individuelle behov.
- At modtage økonomisk støtte og fleksible orlovsordninger inden for gældende rammer og lovgivning.

Pårørende som samarbejdspartnere

Voksne pårørende bidrager med nærhed, indsigt og relationel støtte - ikke med faglighed. Vi ser deres perspektiv som en vigtig ressource, der kan kvalificere det faglige arbejde omkring borgeren.

Samarbejdet bør bygge på tydelige rammer, gensidig respekt og en fælles forståelse af roller og forventninger. Pårørende deltager ud fra egne ønsker og forudsætninger.

Vi lægger vægt på:

- Åben dialog og aktiv inddragelse
- Klare rammer for samarbejdet
- Respekt for pårørendes grænser og roller - uden at overdrage faglige eller administrative opgaver

Pårørendes inddragelse i udviklingen af kommunens indsatser

Vi ønsker, at pårørendes erfaringer og perspektiver inddrages aktivt i udviklingen og evalueringen af kommunens tilbud og indsatser. Det skal bidrage til relevante og sammenhængende løsninger til gavn for både pårørende og deres nærmeste. Vi arbejder for:

- At pårørende får reelle muligheder for at deltage i udviklingsarbejdet på egne præmisser.
- At der etableres faste rammer for dialog og samarbejde med pårørende, fx gennem pårørendepaneler eller brugergrupper.
- At pårørendes viden og erfaringer bliver en naturlig del af arbejdet med at udvikle og forbedre kommunens velfærdsindsatser.

Børn og unge i familier med sygdom, handicap eller misbrug

Børn og unge, der lever i familier med sygdom, psykiske lidelser, handicap eller misbrug, kan blive påvirket af både følelsesmæssige og praktiske belastninger. Det kan gå ud over deres trivsel og udvikling.

Vi vil arbejde på, at disse børn og unge mødes tidligt og får den nødvendige hjælp - i dagtilbud, skole, fritid og sundhedsvæsen.

Kommunens mål for børn og unge er at:

- Identificere og anerkende dem som individer med egne behov - uafhængigt af den voksnes situation
- Fremme samarbejde på tværs af faggrænser og sektorer, så indsatsen bliver helhedsorienteret, og alle relevante aktører (fx skole, dagtilbud, børne- og familieafdeling) er orienteret om barnets eller den unges situation
- Involvere børn og unge i det omfang, det er relevant og hensigtsmæssigt ud fra alder, modenhed, ønsker og behov
- Give letforståelig og alderssvarende information om sygdomsforløb og situationer, som berører dem
- Anerkende og synliggøre deres særlige udfordringer
- Tilbyde støtte fra voksne på en omsorgsfuld og professionel måde

For at nå målene vil vi arbejde på at:

- Skabe godt samarbejde på tværs af sundhedsvæsen, skole, sociale myndigheder og civilsamfund for at støtte barnet eller den unge helhedsorienteret.
- Fokuserer på samarbejdet mellem fagpersoner, der arbejder med den voksne eller søskende med udfordringer, og dem, der støtter børnene. Selvom vi ikke kan love særlig kompetenceudvikling lige nu, er det vigtigt, at alle ved, hvornår man skal underrette eller inddrage børneområdet med samtykke.
- Være opmærksomme på tidlige tegn på mistrivsel og forstå årsagerne, så børn og unge får den rette hjælp.
- Sikre tryghed og trivsel, så børn og unge kan bevare en stabil hverdag og udvikle sig bedst muligt, trods familiens udfordringer.

5. Politikkens tilblivelse og baggrund

Politikken er udviklet i tæt dialog med fagprofessionelle, pårørende, frivillige organisationer og politikere. Målet har været at skabe en politik, der tager afsæt i virkelighedens udfordringer og samtidig giver konkrete rammer for, hvordan pårørende bedst kan støttes og anerkendes. Pårørendepolitikken er således blevet til gennem et bredt samarbejde mellem disse parter.

En tværgående arbejdsgruppe bestående af fagprofessionelle fra:

- Center for Omsorg og Sundhed (bl.a. Hjemme- og Sygeplejen, Plejecentre, Demensindsatsen, Visitationen, Sundhedsafdelingen og frivilligkoordinatoren)
- Center for Børn, Unge og Familier (Familieafdelingen og Børnesundhed)
- Center for Social og Arbejdsmarked (Rusmiddelteamet og Socialpsykiatrien)

har stået for udarbejdelsen af politikken.

Sideløbende har en bredt sammensat referencegruppe bidraget med viden og perspektiver. Gruppen har blandt andet omfattet repræsentanter fra Ældrerådet, Handicaprådet, Rådet for Socialt Udsatte, borgervejlederen, patientforeninger samt politiske medlemmer fra tre fagudvalg.

Sundhedsafdelingen i Center for Omsorg og Sundhed har fungeret som tovholder og sekretariat for processen og haft ansvar for koordinering og fremdrift.

Viden og baggrund for politikken

Udviklingen af pårørendepolitikken hviler på en række væsentlige baggrundsmaterialer, der har bidraget med både lokal indsigt og nationale perspektiver:

Ældresagen (2020)

Rapport med erfaringer og anbefalinger om udvikling og implementering af pårørendepolitikker.

Internt arbejde i Odsherred Kommune (2020-2023)

- Kortlægning af pårørendegrupper og deres behov
- Temamøder og drøftelser i forbindelse med ældrepolitikken
- Fokus på kronisk sygdom, rehabilitering og livskvalitet

VIVE - At være pårørende i Danmark (2024)

Kvalitativ analyse med dybdegående indblik i pårørendes erfaringer og hverdagsliv.

VIVE - Pårørende i Danmark (2025)

National kortlægning af pårørendes vilkår baseret på survey- og registerdata.

Regeringens Ældrelov (2024)

Ny lovgivning, der har ændret rammerne for støtte til pårørende.

Sundhedsreform (2024)

Politisk aftale med konsekvenser for det samlede sundhedsområde - herunder for pårørende.

Materialerne samt bidragene fra arbejdsgruppen og referencegruppen har sammen dannet grundlaget for de valg og prioriteringer, som politikken bygger på. De bidrager til, at politikken er funderet i praksis, forskning og gældende rammer - og målrettet de reelle behov hos pårørende.

6. Forankring og implementering

Pårørendepolitikken udgør et fælles fundament for kommunens arbejde med at støtte og samarbejde med pårørende. Den indeholder centrale værdier, visioner og målsætninger, som skal præge hele kommunens tilgang.

Der lægges vægt på, at den skal føre til konkret handling - ikke blot være en hensigtserklæring. Derfor understøttes politikken af en handleplan, som omsætter målene til konkrete indsatser i praksis. Den første handleplan godkendes samtidig med politikken, og efterfølgende handleplaner udarbejdes i oktober 2026 og derefter hvert andet år, indtil politikken udløber.

Politikken og dens tilhørende handleplan forankres i kommunens ledelse og relevante fagområder og vil løbende blive fulgt op, justeret og evalueret på baggrund af ny viden og erfaringer fra pårørende, fagprofessionelle og civilsamfundet.

Pårørendepolitikken er en ud af flere politikker og strategier i Odsherred Kommune fx Sundhedspolitikken, Børne-, Unge- og Uddannelsespolitikken og Strategi mod Ensomhed. Den har en tæt kobling til udmøntning af visioner, værdier og målsætninger i henhold til disse.

Det er vigtigt, at politikken implementeres i dialog med dem, den vedrører. Gennem løbende inddragelse og forankring fastholdes relevansen, så politikken fortsat afspejler virkeligheden for pårørende i Odsherred Kommune.

7. Fakta og tal om pårørende i Danmark

En stor del af befolkningen i Danmark yder omsorg og støtte til en nærtstående, hvilket kan påvirke både deres hverdag, trivsel og arbejdsliv. Følgende nøglefakta giver et billede af pårørendes situation og de udfordringer, de møder:

- 45 procent af den danske befolkning over 18 år er pårørende, og langt de fleste vil blive det i løbet af livet
- 31 procent af befolkningen er *involverede* pårørende, mens 14 procent er *relationelle* pårørende
- 60 procent af pårørende oplever, at de skal kæmpe for at få den hjælp, deres nærtstående har ret til
- 12 procent af pårørende bruger mere end 10 timer om ugen på opgaver relateret til deres nærtstående
- 5 procent af de pårørende bruger mere end 20 timer om ugen på at hjælpe deres nærtstående
- 25 procent af pårørende siger, at rollen har påvirket deres psykiske helbred negativt
- 21 procent af pårørende til en nærtstående med kognitivt handicap har mistet indtægt som følge af deres pårørenderolle

- 37 procent af pårørende på arbejdsmarkedet har brugt feriedage eller selvbetalte fridage for at hjælpe deres nærtstående
- 23 procent af pårørende, der er jobsøgende, har måttet opgive at søge job på grund af deres pårørenderolle
- 38 procent af pårørende kender ikke deres rettigheder eller støttemuligheder
- 34 procent af de involverede pårørende hjælper mere end én nærtstående
- 47 procent af pårørende til nærtstående med misbrug oplever, at deres psykiske helbred er påvirket negativt
- 81 procent af pårørende føler, at de gør en positiv forskel for deres nærtstående

Kilde: VIVE (Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd) rapport for 'Pårørende i Danmark 2025'.