

Lørdag d. 9. maj 2026

# Frivilligdrevene patient- og pårørendeindsatser

*Når erfaring bliver til støtte – patientstøttetilbud, der gør en forskel*



# Program



- Patientstøttetilbud i KB
- Betydningen af patientstøttetilbud
- Erfaringer fra mandegruppe i Randers
- Borddrøftelse

## To typer tilbud i KB



### Kræftrådgivningerne

1. Fagprofessionelle (og frivillige)
2. Rådgivning, samtalegrupper, aktiviteter
3. Både bredt favnende og diagnosespecifikke tilbud
4. Foregår på 'neutral' grund, ofte lidt væk fra, hvor man bor
5. Et permanent møde- og værested



### Uden for rådgivningerne

1. Drevet af frivillige
2. Lokale støttende fællesskaber og netværk
3. Udveksle erfaringer med ligesindede
4. Mulighed for at mødes om et fælles tredje
5. Foregår tæt på, hvor man bor



# Frivilligdrevne lokale patientstøttetilbud

## Kortlægning i 2023

- Organiseres i lokalforeningerne
- Tilbud planlægges og koordineres af en frivilligleder
- Vi har ca. 145 tilbud og aktiviteter i 64 kommuner
- Ca. 500 frivillige engagerer sig
- 3 ud af 4 angiver, at have nok frivillige til patientstøtteaktiviteter



# Frivilligdrivne lokale patientstøttetilbud

## Kortlægning i 2023



- Mere end 1.500 brugere i lokale patientstøttetilbud
- Oftest nuværende eller tidligere kræftpatienter
- Der er gennemsnitligt 8 brugere pr. tilbud
- I halvdelen af tilbuddene deltager brugerne i mere end 11 mdr.

# Netværk

## Erfaringsnetværk – "Peer to peer" – ansigt til ansigt – mødet mellem medmennesker



Peer to peer kan understøtte opbygning og vedligeholdelse af copingadfærd.

Peer to peer skaber videndeling, styrker håb og reducerer angst samt frygt for tilbagefald eller progression af sygdom.

Peer to peer kan reducere følelsen af ensomhed og isolation samt skabe nye relationer og oplevelser.



# Støttende fællesskaber

Samhørighed og et "fælles tredje"

Dét at føle sig som en del af et fællesskab har en positiv effekt på det psykiske, mentale og fysiske helbred.

Mennesker med et godt socialt netværk lever længere og bedre.

Støttende fællesskaber kan være med til at opbygge følelsen af at høre til og at man har betydning for andre.



# Frivilligdrevne lokale patientstøttetilbud

- Kan omfatte en lang række forskellige aktiviteter, men fælles for dem alle er **fællesskab og samvær**
- Tager udgangspunkt i erfaringer eller et **fælles tredje** og bidrager med en **uhøjtidelig medmenneskelig vinkel**.
- Frivillige giver tid, selskab og skaber et trygt rum, hvor mennesker berørt af kræft kan danne netværk og udveksle erfaringer med **ligestillede**, tæt på, hvor de bor



# Frivilligdrøve lokale patientstøttetilbud

## Et vigtigt tilbud, fordi ...



- ✓Er med til at arbejde for at **Ingen skal stå alene med kræft**
- ✓Skaber trygge lokale fællesskaber, hvor mennesker berørt af kræft kan dele erfaringer, støtte hinanden, håndtere hverdagen og lave en aktivitet, hvor man er sammen om noget helt tredje
- ✓Er forankret i lokalsamfundet og i det nære –er tæt på brugeren og kan tilpasses lokale forhold
- ✓Kan være med til at mindske ulighed med kortere afstand og kendt nærmiljø
- ✓Er ofte en del af et godt samarbejde med kommunen
- ✓Er med til at sikre den folkelige opbakning i lokalområdet
- ✓Er en frivilligaktivitet mange frivillige motivers af og gerne vil gå ind i



# Erfaring fra mandegruppe i Randers



Karl Jakobsen, patientstøttefrivillig

*Fra bruger til frivillig*



# Patientstøtte tilbud

## Mandegruppe

### **Formål:**

- At gruppedeltagerne får et fortroligt rum
- At åbne op for hvordan man hver især oplever sygdommen

### **Opstart tidspunkt:**

- Ultimo 2021
- Samarbejde mellem Team Frivillighed / Sundhedshuset og Kræftens Bekæmpelse

### **Placering – start og nu:**

1. Plejehjem, Langå > Bogbyen, Langå – ( Første og eksisterende gruppe)
2. Sognegården, Enghøj kirke, Randers – ( Nyeste gruppe - opstart 2025)

# Patientstøtte tilbud

## Mandegruppe

### **Hvorfor opstart af nyeste gruppe?**

- Ved generalforsamling 2024 efterspørgsel
- Lille gruppe i Randers var klar og havde samme behov
- Opstart forår 2025
- Samme grundlag som eksisterende i Langå

### **Antal i gruppen:**

- mål 8-9 personer

### **Tidshorisont – varighed/varierende**

### **Mødehyppighed – hver 2. uge**

# Patientstøtte tilbud

## Mandegruppe

### Arbejdsmetoder:

- Lyttende - to ører og én mund
- Respekt
- Undgå politik og religion, men accept af den enkeltes holdning

### Rammer/spilleregler:

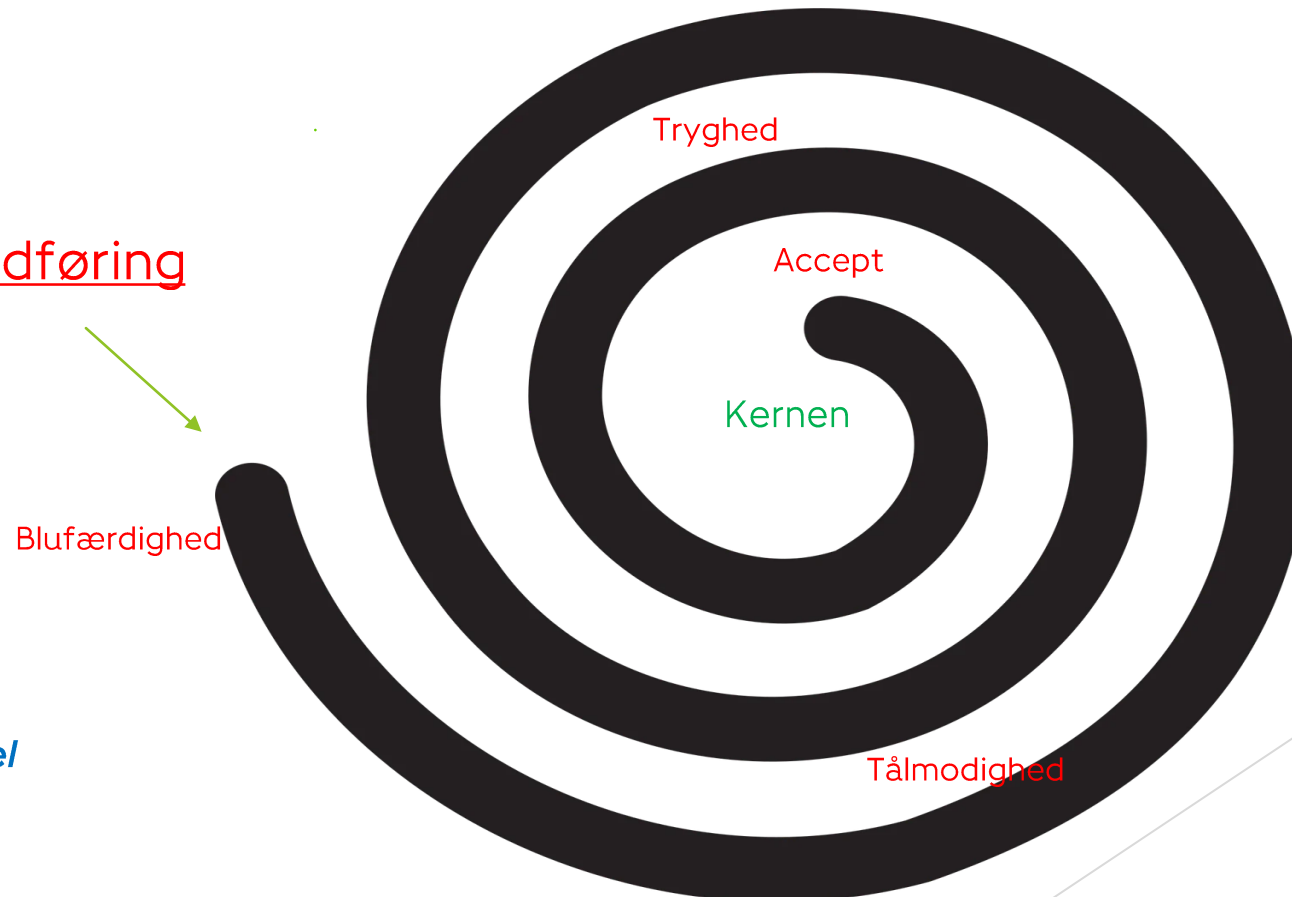
- Tovholder/sparringspartner – oftest 2 personer
- Sørger for at holde sig til emnet – men mulighed for rummelighed
- Opmærksom på interaktion i gruppen

# Patientstøtte tilbud

## Mandegruppe

### Slangen

Trinvis indføring



*Varighed – variabel*

*Tema- emne*

# Patientstøtte tilbud

## Mandegruppe

### **Sammensætning i grupperne:**

- Aldersmæssigt på nuværende tidspunkt fra 62 år til 86 år
- Sygdomstyper - flest prostatacancer men også andre typer
- Socialt – meget spredt – mange forskellige faggrupper

# Patientstøtte tilbud

## Mandegruppe

### Udvikling i grupperne:

- Udarbejdelse af halvårsprogram i begge grupper
- Forventningsafstemning
- Udover essensen, "**hvad vi er der for**" – der snakkes også meget løst
- I begge grupper arbejdes der med at komme "ud af huset"
- At få andre oplevelser sammen - resultatet af tryghed/tillid

# Patientstøtte tilbud

## Mandegruppe

### Spørgsmål til brugere

1. *Hvor lang tid har du deltaget i mandenetværket?*

- Cirka 2½ år – **Bruce**

- Har været aktiv deltager i mandegruppe Langå i ca. 2 ½ år. – **Kim**

2. *Hvad har det betydet for dig at møde ligesindede mænd i et trygt rum?*

- Det er rart, og giver en tryk atmosfære med åbenhed og respekt. – **Bruce**

- Godt sammenhold og at være sammen med ligesindede.

I og med at der er tavshedspligt - **Kim**

# Patientstøtte tilbud

## Mandegruppe

### 3. *Har det ændret noget for dig (og din livskvalitet)?*

- Egentlig nej, men nu kender jeg lidt flere af de lokale i området og Torben og Karl er virkelig gode til at lede gruppen. – **Bruce**
- Da, det giver mening at komme i gruppen og det sammenhold vi har, bidrager det også til ens livskvalitet. – **Kim**

# Patientstøtte tilbud

## Mandegruppe

4. *Hvad betyder det for dig, at det er en frivillig tovholder, der selv har haft kræft inde på livet, der står bag mandenetværket?*

- Det betyder, at de selv har oplevet nogle af de samme ting andre har oplevet og Karl er ofte i stand til, at uddybe og forklare nogle sygeplejefaglige begreber, der giver et godt perspektiv. – **Bruce**
- Tovholderen holder os på sporet og der bliver næsten hver gang "stanget" temaer ud, som vi kan diskutere i de flg. gange. - **Kim**

# Patientstøtte tilbud

## Mandegruppe

5. *Hvad var det de frivillige i mandenetværket gjorde første gang du kom, som gjorde, at du kom igen?*

- De spurgte til min historie og bød mig velkommen i gruppen.

Man følte sig accepteret omgående og man fik lyst til at komme igen næste gang. – **Bruce**

6. *Er der andet for dig, der har haft betydning for din oplevelse i mandenetværket?*

- Vi har et godt sted at mødes omgivet af Bogbyens mange bøger. Poul er flink til at åbne op, lave kaffe og sørge for at dække bord osv. for os andre. Der er ofte kommet relevante oplysninger frem, som man ellers ville have været foruden. Jeg er glad for at være med. – **Bruce**

- Vi har bestemt i gruppen at det optimale antal medlemmer = 8 - **Kim**

# Patientstøtte tilbud

## Mandegruppe

Spørgsmål?

## En snak ved bordet

Del gerne gode erfaringer med jeres fællesskaber.

Hvad har ændret sig i din forståelse af patientstøttetilbud?

Hvad tager du med dig fra værkstedet i dag?



Vi vil et liv  
uden kræft

