

Borger- og pårørendepanel

Her kan du læse en opsamling fra det tredje møde i borger- og pårørendepanelet den 30. september 2026, hvor temaet var *det gode ældreliv - frivillighed, relationer og en meningsfuld hverdag.*

På mødet blev der delt oplevelser, erfaringer og viden om, hvad der har betydning for et godt ældreliv, og hvordan Sundhed og Omsorg kan understøtte mulighederne for fællesskab, frivillighed og et meningsfuldt hverdagsliv.

Panelet slog fast, at frivillighed er med til at skabe relationer, fællesskab og støtte i hverdagen. Det giver stor værdi og er et vigtigt område for kommunen at prioritere.

Panelet fremhæver

Her er panelets forslag til, hvordan vi kan styrke det gode ældreliv, gøre det lettere at være en del af fællesskaber og bruge frivillige tilbud.

Perspektiver på frivillighed

> **Hold fast i fagligheden og styrk frivilligheden** – frivillighed kan supplere men ikke erstatte faglig omsorg og pleje. Forventningsafstemning om, hvordan faglighed og frivillighed supplerer hinanden, skaber tryghed.

> **Frivillighed kan komme i mange former** – hvis Sundhed og Omsorg skaber mulighed for at frivillige kan bidrage, også når kræfter eller funktionsevne ændrer sig.

> **Skab gode rammer for frivillighed på plejehjem** – klare roller, introduktion, anerkendelse og mulighed for sparring er vigtigt.

> **Støtte fra frivillige i eget hjem kræver tryghed og tillid** – et godt match mellem borger og frivillige tager tid at opbygge. Tryghed er afgørende for, at borger tør åbne hjemmet og lukke andre ind. Det kan fx være vigtigt for borger at vide, om foreninger og frivillige har tavshedspligt.

> “Det er svært at lede efter noget, man ikke ved er der.

SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune

Læs mere om panelet på **aarhus.dk/panel**

Fra tilbud til deltagelse

> **Styrk medarbejdernes viden om tilbud** – medarbejderne skal kende lokale tilbud om hjælp og støtte, så de kan formidle dem til borgere og pårørende.

> **Information skal følges op af tilbud om konkret hjælp** – borgere og pårørende kan fx have brug for hjælp til tilmelding, transport eller til at undersøge mulighed for aflastning.

> **Sørg for at kontaktoplysninger er opdaterede** – når borgere og pårørende får mod til at række ud, er det frustrerende, hvis foreningernes kontaktoplysninger er forkerte, eller ingen vender tilbage.

> **Støt pårørende** – hjælp pårørende med at få 'egen iltmaske på', så de fortsat kan hjælpe andre f.eks. gennem aflastning, fællesskab og sparring.

> **Adgang til tilbud og støtte afhænger af diagnosen** – En demensdiagnose åbner dørene til flere tilbud, men når man ikke har det, så er der lukket land.

> **Længst mulig i eget hjem må ikke blive et fængsel** – borgere og pårørende, der ønsker at deltage i fællesskaber, skal have mulighed for det.

> "Vores hjem var en banegård i 10 år. Da min mand døde, var alle væk. Hvorfor spurgte man mig ikke, hvordan jeg havde det, og hvad jeg havde brug for?

Fra behov til fællesskab

> **Fjern barrierer der står i vejen for deltagelse** – gør vejen til frivillige tilbud og fællesskaber lettere. Sygdom, funktionsnedsættelse eller ensomhed kan gøre det svært at række ud og deltage. Nogle har brug for støtte og følgeskab til at komme afsted.

> **Udbyd aktiviteter der varierer i form og varighed** – så deltagelse i træning og fællesskaber er muligt uanset borgernes ressourcer og funktionsniveau. Udbyd fx aktiviteter af 30 minutters varighed.

> **Livsovergange** – kommunen skal opspore og støtte i livsovergange f.eks. ved tab af ægtefælle, hvor behovet for nye relationer kan være stort

> **Timing er altafgørende** – tilbud om information og støtte skal gives på et tidspunkt, hvor borgere og pårørende har overskuddet til at tage imod det.

> **Behov er forskellige** – lyt til borgere og pårørende. Det er meget individuelt, hvad den enkelte har brug for, for at opleve en meningsfuld hverdag.



Evaluering af tredje møde

Jeg oplevede at blive hørt og lyttet til ved panelmødet.
100 % var helt enige.

Panelmødet levede op til mine forventninger.
73 % var helt enige, 27 % var delvist enige.

Det var trygt at fortælle om mine synspunkter, og der var tillid blandt deltagerne.
100 % helt enige.

SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune