



Juridisk vejledning

Det kommunale system og økonomi

Workbook





Indhold

Introduktion	03
System – Indre og ydre ramme	04
Det kommunale system	05
Guide til rehabiliteringsmøde	07
Økonomisk overblik	08
Tilskud og støtteordninger	09
Sommerferiehjælp til familier	11
Julehjælp	13
Hjælpemidler	15
Sorgen i mødet med systemet	17

Juridisk vejledning

Dette kursus er for dig, der er på vej ind i eller allerede en del af det kommunale system. Her kan du finde hjælp, uanset hvilken ydelse du er på, og hvor du er i processen.

Du vil få viden om:

- Indre og ydre ramme
- Viden om det kommunale system
- Økonomisk overblik
- Økonomisk hjælp og støtte
- Hjælpe midler
- Sorg

Her kan du finde inspiration og viden om, hvad der sker i systemet. Jo bedre du kan forberede dig, jo større chance har du for, at du til sidst vil føle, at det faktisk er dit liv, det hele handler om.



Indre og ydre ramme

Systemet er her for at **hjælpe** dig, så det er vigtigt, at du tør være ærlig og fortælle din sagsbehandler, hvilket mange har svært ved. Mange med kroniske smerter prøver at se glade ud, når de er ude, men vær dig selv. Du kan styre meget ved at sige til og fra ud fra dine behov. Denne ramme kan hjælpe dig med at få overblik over, hvad der er vigtigt for dig.

- **Dyrk det positive:** Sæt så mange punkter som muligt ind i rammen ovenfor. Det må ikke være ting, du ikke selv har kontrol over at få til at ske. Lav derefter en plan for, hvordan du kan få én god ting til at ske hver dag.
- **Wishful thinking:** Brug 5 minutter de næste 7 dage på at mærke, hvad det ville gøre ved din krop og dine smerter, hvis der var styr på din økonomi og arbejdssituation, og samtidig gøre gode ting for dig selv hver dag. Hvad giver dig et godt liv?



Det kommunale system

Vigtigt at vide om det kommunale system

- Det hele handler om, hvad der er bedst for dig. Husk derfor at give udtryk for, hvor lidt eller meget overskud du har – både i arbejdslivet og i fritiden.
- Vær altid opdateret på, hvad planen for dig er. Spørg eventuelt din sagsbehandler, hvor langt I er kommet, hvis du ikke selv er klar over det (se næste dokument).
- Den ydre ramme, som f.eks. forsørgelsesgrundlaget, kan vi ikke ændre på. Men hold fokus på det positive i dit liv og det som du kan påvirke.
- Hvis du endnu ikke har været til rehabiliteringsmøde, er det vigtigt, at du kender datoen for, hvornår din sygedagpengeperiode udløber, da der derefter kan ske en ændring i dit forsørgelsesgrundlag.

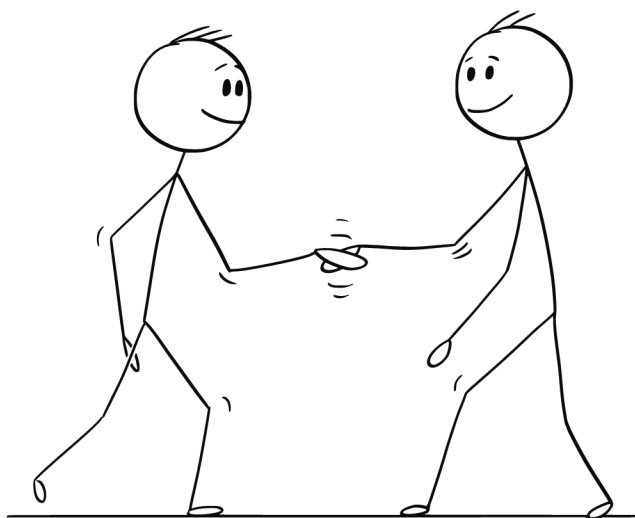
Vigtigt at vide om sagsbehandlingen af din kommunale sag

- Sagsbehandleren har pligt til at rådgive og vejlede dig i forhold til din sag. Det er kommunen, der vurderer, hvad du har ret til inden for lovgivningen – **ikke** din læge. Du skal have mulighed for at medvirke i din sag.
- Det er meget vigtigt, at du fortæller, hvordan du har det, da det danner grundlaget for jeres samarbejde. Du skal overholde de aftaler, du har med din sagsbehandler. Du bliver ikke trukket i ydelsen, hvis du melder afbud. Men hvis du udebliver fra aftaler uden afbud, kan sagsbehandleren sanktionere dig ved at trække i din ydelse. Sørg derfor altid for at melde til eller fra.
- Sagsbehandleren har ansvar for at indhente relevante oplysninger med dit samtykke, men det er en god idé, at du selv oplyser og hjælper så meget som muligt – for eksempel ved at aflevere eventuelle speciallægeerklæringer fra en forsikring, hvis du har en sag kørende ved siden af den kommunale.
- Sagsbehandleren har notatpligt og laver notater om alle jeres samtaler. Du kan bede om en kopi af disse. Sagsbehandleren har også tavshedspligt, hvilket betyder, at hun ikke må dele oplysninger om din sag med andre.
- Du kan altid bede om aktindsigt i din sag, hvilket betyder, at du kan få en kopi af alle notater og sagsakter. Der kan dog være enkelte interne notater, som du ikke har adgang til.
- Sørg for at du modtager eventuelle referater fra møder, så du kan sikre dig, at du er enig i ordlyd og eventuelle aftaler.



Hjælp din sag godt på vej

- Orienter din sagsbehandler om nye oplysninger i din sag – fx hvis dine smerter forbedres med ny medicin, hvis din situation forværres, eller hvis du har modtaget en erstatning. Det er vigtigt, at din sag afspejler din aktuelle situation.
- Vær aktiv i forløbet ved at følge med i tidsfrister og have et overblik over, hvad planen er. Sørg for at kende tidshorizonten – det gør samarbejdet med kommunen lettere og kan betyde, at sagen behandles hurtigere, fordi relevante oplysninger bliver indsamlet i tide.
- Husk, at du har et medansvar for at skabe det bedst mulige liv for dig selv. Kun du ved, hvordan du reelt har det – og det skal være dit udgangspunkt i dialogen med systemet. Når du er ærlig om din situation og deltager aktivt i forløbet, kan det både styrke samarbejdet og give bedre løsninger. Samtidig er det vigtigt at tænke langsigtet: Hvad kan sikre dig stabilitet og tryghed fremover? Du fortjener det.
- Det kan være en god idé at tage en bisidder med til møder med kommunen. En bisidder behøver ikke sige meget, men kan støtte dig ved at lytte, tage noter og hjælpe med at huske, hvad der er blevet sagt. Det kan være en stor hjælp, når smerter eller belastninger gør det svært at koncentrere sig.
- Sagsbehandleren skriver referat fra møderne – bed om at få dem tilsendt. På den måde kan du hurtigt reagere, hvis du oplever, at noget er misforstået eller mangler i notatet.
- Det er også en god idé at føre en dagbog – både under praktikforløb og mens du stadig er på arbejdsmarkedet. Notér fx hvordan du har det under praktikken, hvordan dine smerter udvikler sig i løbet af dagen, eller hvor mange timer du arbejder, og hvornår du er syg. Det giver et overblik, som både kommunen og eventuelle forsikringsselskaber kan bruge som dokumentation i din sag.
- Ved at tage aktivt del i processen og stå ærligt ved, hvordan du har det, styrker du dine muligheder for at blive mødt rigtigt – og for at komme bedst muligt videre.



Guide til rehabiliteringsmøde

Om rehabiliteringsmødet

Til et rehabiliteringsmøde sidder der ofte 4 til 6 personer. Der er sagsbehandlere fra forskellige afdelinger på kommunen, en uvildig læge og måske andet sundhedspersonale. Du følges med din sagsbehandler, men har du behov for det, er du også velkommen til at tage en bisidder med til mødet. Bisidderen må ikke sige noget, men kan hjælpe dig med at huske og høre, hvad der bliver sagt. Det er en god idé at meddele din sagsbehandler i god tid inden mødet, at du ønsker at have en bisidder med.

Forberedelse til mødet

Mødet starter med, at du får 5 minutters taletid. Det kan være lidt skræmmende, da det kan være svært at vide, hvad man skal sige. Men se det som en mulighed for at fortælle, hvordan du har det, og hvad du ønsker for fremtiden, trods dine smerter.

Forbered dig inden mødet, så du bruger dine 5 minutter bedst muligt. Skriv gerne ned, og begynd med at nævne, at du er lidt nervøs og derfor vil læse op, hvad du har skrevet hjemmefra. Her er nogle punkter, du kan overveje at nævne:

- Hvordan ønsker du, dit arbejdsliv ser ud fremover? Forklar, hvorfor du ønsker et fleksjob eller ser dig selv på pension.
- Hvis du ønsker et fleksjob, fortæl, hvordan du vil klare det. Har du haft praktik, og har du erfaringer med, at det er muligt at arbejde det timetal, du forestiller dig?
- Hvilke skånehensyn har du, og har du erfaring med, at disse kan imødekommes på en arbejdsplads?
- Kan du få hverdagen og arbejdslivet til at fungere samtidigt? Har du erfaring med at komme hjem fra job, evt. hvile lidt, og derefter opbygge energi til at få hverdagen til at fungere igen?
- Brug de sidste 1-2 minutter på at fortælle, hvad et fleksjob eller en pension vil betyde for dig. Måske har du allerede oplevet glæde og overskud ved at være en del af en arbejdsplads igen.

Når dine 5 minutter er gået, vil panelet stille supplerende spørgsmål. Svar ærligt og fokusér på dine muligheder. Du får en kopi af papirerne om dine begrænsninger, som du bør læse igennem på forhånd. Giv din sagsbehandler besked, hvis noget mangler. Ofte får du tildelt et ressourceforløb, som giver tid til nødvendig behandling og afklaring.

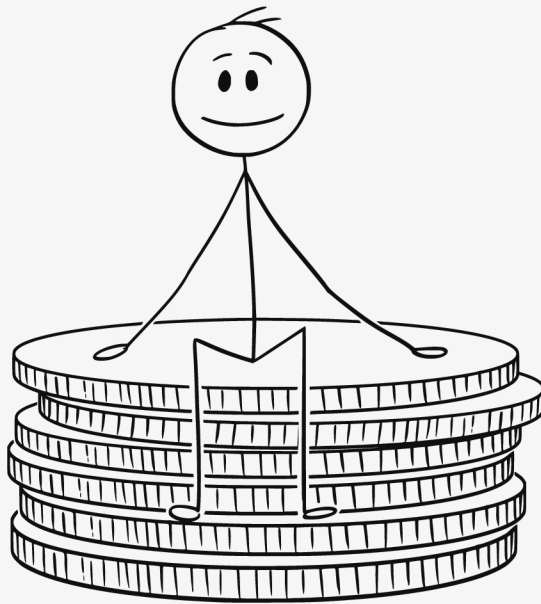


Et økonomisk overblik

Budgetskema

Ønsker du et bedre overblik over økonomien, kan du lave et budgetskema. Det kan være praktisk at udfylde budgetskemaet online og gemme det på din computer, så du nemt kan opdatere det, når der sker ændringer i din økonomi.

Bemærk at *Ældresagen* tilbyder økonomisk rådgivning, også spørgsmål om f.eks. gældsafvikling.



Tilskud og støtteordninger

Bemærk at der er meget fokus på krav til dokumentation for tilskud, især ved lønudgifter. Husk at som førtidspensionist i Danmark i 2025 har du også adgang til en række økonomiske tilskud og støtteordninger, afhængigt af din situation og hvilken ordning du er tilkendt under (før eller efter 2003).

Boligsikring (boligstøtte)

- Langt de fleste, der bor i lejet bolig, kan søge om boligsikring. Du kan ansøge selv via Borger.dk (husk at du skal bruge NemID til processen). Du kan også lave en cirka-beregning på Borger.dk eller din kommunes hjemmeside inden du ansøger.
- Vær opmærksom på gældende indkomstgrænser (justeres årligt).

Boligindskudslån

- Hvis du skal flytte og ikke har penge til indskud, så kan du søge om indskudslån hos din kommune.
- Vær opmærksom på at ansøgningsprocedure afhænger af boligtype (privat vs. boligselskab). Spørg din kommune til råds.

Flyttehjælp ved boligskitte

- For udsatte borgere, fx hjemløse eller voldsramte.

Særlig støtte (§34)

- Du kan søge om særlig støtte til høje boligudgifter, hvis du: har været ude for ændringer i dine forhold, der har medført et indtægtstab. Det kan fx være arbejdsløshed, sygdom, ophør af samliv eller andre situationer, hvor du ikke er i stand til at klare dine almindelige økonomiske forpligtelser.
- Støtten ydes særskilt eller som supplement til udbetaling af integrationsydelse, uddannelseshjælp eller kontanthjælp efter lovens §§ 22-25.
- Særlig støtte er ikke det samme som boligstøtte. Når du søger særlig støtte, skal du blandt andet oplyse om dine formue- og indtægtsforhold. Det søges via borger.dk - kontakt din kommune hvis du skal bruge hjælp til at udfylde skemaet.

Enkeltydelse

- En enkeltydelse er økonomisk hjælp til helt nødvendige udgifter, som du ikke har mulighed for selv at betale (fx tandlæge, briller mv.).
- Alle kan søge kommunen om økonomisk hjælp til enkeltudgifter. Du kan altså godt søge, selvom du er i beskæftigelse.
- Hvis du er førtidspensionist eller folkepensionist under den gamle ordning (før 2003) kan du ikke søge om enkeltudgift. Du har i stedet mulighed for at søge om personligt tillæg eller helbredstillæg.



Personligt tillæg og helbredstillæg

- Du kan søge kommunen om personligt tillæg, hvis du er folkepensionist. Du kan også søge, hvis du modtager førtidspension efter de gamle regler, dvs. reglerne fra før 2003.
- Du skal være særligt vanskeligt stillet økonomisk for at kunne få personligt tillæg. Der gælder ingen faste regler for, hvad et personligt tillæg kan gå til.
- Et personligt tillæg kan dække udgifter, som efter kommunens vurdering er rimelige og nødvendige. Det kan fx være udgifter til betaling af briller, tandbehandling, diætkost og forhøjede el- og varmeudgifter, som du ikke kan få dækket af andre former for tillæg.

Kronikertilskud og Helbredstillæg

- Hvis du har en kronisk sygdom eller er syg i længere tid, kan du få det, der kaldes et kronikertilskud. Det er forskelligt fra person til person, hvor meget tilskud du kan få. Det afhænger bl.a. af dit samlede medicinforbrug. Jo større medicinforbrug, desto større tilskud. Du kan ikke få tilskud til naturlægemidler eller kosttilskud.
- Tilskuddet gives uafhængigt af din indtægt og din eventuelle formue. Der er krav til at du skal have medicinudgifter for mere end ca. 1.100 kr. om måneden (obs! justeres årligt).
- Hvis du har et såkaldt helbredstillæg, får du også tilskud til de første 1.075 kroner. Tilskuddet udbetales automatisk, og størrelsen afhænger af den enkeltes forbrug af tilskudsberettiget medicin i løbet af en periode på ét år.
- Husk at du kan få tilskud til ernæringspræparater som fx proteindrikke, hvis du er alvorligt svækket, og lægen ordinerer præparatet på recept. Du skal bruge en såkaldt ernæringsrecept ("den grønne" blev den kaldt, da recepten i printet form er på grønt papir og medicin normalt udskrives på gult papir).

Serviceovens \$100 (merudgifter)

- Til personer med varigt nedsat funktionsevne.
- Dækker fx: Transport, Rengøring, Hjælpemidler, Fritidsaktiviteter

Henstandsordning til medicin

- Hvis du har høje medicinudgifter hver måned, kan du tale med din læge om muligheden for kronikertilskud. Ikke al medicin kan omfattes, men din læge kender proceduren for dette. Det er også muligt at kontakte dit apotek for at høre, om du kan få en henstandsordning, så du kan betale et fast beløb hver måned. Dette beløb ligger typisk omkring 350 kr. pr. måned, hvorefter al din faste medicin er betalt.
- Du har også mulighed for at få en henstandsordning med et bestemt apotek, så din udgift til din tilskudsberettigede medicin betales i 12 lige store dele. Du skal rette henvendelse til dit apotek, hvis du ønsker at komme med i ordningen.
- Vær opmærksom på at du aftaler dette direkte med det apotek, som du bruger.
- Se mere her: webapoteket.dk/ofte-stillede-spoergsmaal/henstandsordning

Friplads i daginstitutioner

- For lavindkomstfamilier.

Tilskud til tandpleje for unge (16-21 år)

- Alle unge, mellem 16 og 21 år, er omfattet af vederlagsfri tandpleje i privat praksis eller på kommunens tandklinik.

Varmehjælp (energistøtte)

- Midlertidige ordninger ved høje energipriser.



Sommerferiehjælp til familier

Har din familie brug for feriehjælp? Her er en oversigt over steder, hvor du som privatperson i Danmark kan søge hjælp og støtte til sommerferie. Nogle ordninger tillader kun én ansøgning pr. husstand. Der kan være loft på antal børn (fx max 3 hos Mødrehjælpen). Oversigten dækker ikke alle tilbud, da der løbende kommer nye til. Begrænsninger:

- **Dansk Folkehjælp**

- Hvad tilbydes: 1 uges ferieophold i Danmark + kørselsgodtgørelse
- Ansøgningsfrist: fra 1. april 2025
- Krav: Lavindkomstfamilier med børn. Du vælger selv ønsket feriested, men det er ikke garanteret.

- **Mødrehjælpen**

- Hvad tilbydes: Økonomisk tilskud på 400 kr. pr. barn (max 1.200 kr.)
- Ansøgningsfrist: 6. maj – 6. juni 2025
- Krav: Børn under 18 år, hjemmeboende eller med fast samvær. Dokumentation for økonomi kræves.

- **Husmoderferie**

- Hvad tilbydes: Ferietilbud til enlige forsørgere med børn (Danland, Lalandia)
- Ansøgningsfrist: Skema tilgængeligt fra 22. april 2025
- Krav: Enlige forsørgere i udsatte situationer. Netværksbaseret ferie.

- **Autismeforeningen**

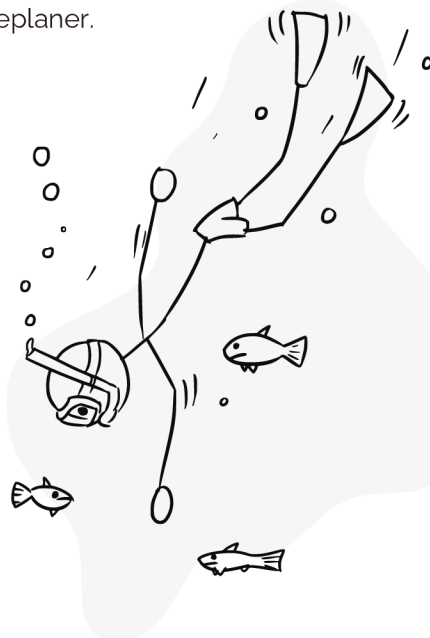
- Hvad tilbydes: Fondsbetalte ferier i uge 27–29 (Vigsø, Helsingør)
- Ansøgningsfrist: Senest 2. maj 2025
- Krav: For familier med børn med autisme. Indkomst og behov vurderes.

- **Lejerbo (beboere)**

- Hvad tilbydes: Familieferie for beboere med børn 0–18 år
- Ansøgningsfrist: Senest 1. maj 2025
- Krav: Kun for Lejerbo-beboere. Lavindkomst og ingen ferieplaner.

Ansøgningsfrister og dokumentation

- De fleste frister er i april–maj. Søg i god tid!
- Dokumenter indkomst (løn, ydelser, SU)
- Dokumenter kontoudtog
- Dokumenter udgifter (fx medicin, gæld)
- Dokumenter børns CPR-numre



Svar og udbetaling:

- Svar gives typisk i juni.
- Udbetaling sker til NemKonto eller oplyst bankkonto.

Aktivitetskrav:

- Nogle tilbud indebærer deltagelse i fællesaktiviteter.
- Forplejning er ofte for egen regning.

Andre relevante tilbud og puljer

- **Social- og Boligstyrelsens sommerferiepulje**
 - Hvem kan søge? Frivillige sociale foreninger, almennyttige boligforeninger.
 - Målgruppe: Socialt udsatte familier med hjemmeboende børn.
 - Hvad gives støtte til?
 - Sommerferieophold (1. juni – 31. august)
 - Opfølgende sociale aktiviteter
 - Puljestørrelse: 11 mio. kr. fordelt over 2024 og 2025 1.
 - Hvordan får man del i det som privatperson?
 - Kontakt lokale foreninger, boligforeninger eller kirker, som søger på vegne af familier.
 - Fx Røde Kors, Ungdommens Røde Kors, Red Barnet, lokale menighedsråd.
- **Mødrehjælpens Feriehjælp**
 - Hvad tilbydes? 400 kr. pr. barn (max 1.200 kr.)
 - Ansøgningsperiode: 6. maj – 6. juni
 - Krav:
 - Børn under 18 år
 - Hjemmeboende eller fast samvær
 - Lav indkomst
- **Din kommune:** Nogle kommuner har egne ferieaktiviteter eller samarbejder med frivillige organisationer.
- **Folkekirkens Feriehjælp:** Gennem lokale sogne – kontakt din præst eller menighedsråd.
- Ungdommens Røde Kors: Tilbyder ferielejre for børn og unge.
- Red Barnet Ungdom: Har ferieaktiviteter og lejre for udsatte børn.
- Folkeferiefonden: Tilbyder ferieophold til lavindkomstfamilier.
- Børns Vilkår og Børnehjælpsdagen: Har lejlighedsvis tilbud.

Tips til at finde og søge tilbud

- Kontakt din sagsbehandler eller familieafdeling i kommunen.
- Følg med på Facebook-sider for lokale hjælpegrupper.
- Tjek biblioteker, kirker og boligforeninger – de har ofte opslag eller samarbejder med organisationer.



Julehjælp

Har din familie brug for julehjælp? Her er en oversigt over organisationer, der tilbyder julehjælp. Oversigten dækker ikke alle tilbud. Husk altid at dobbelttjekke ansøgningsfrister, da nogle ændres år for år.

- **Dansk Folkehjælp**
 - a. Krav: lav indkomst, børn under 18 år
 - b. Ansøgningsfrist: 15. november
 - c. Bemærkninger: online ansøgning, dokumentation for økonomi
- **Mødrehjælpen**
 - a. Enlige forsørgere, lav indkomst
 - b. Ansøgningsfrist: 2. december kl. 10.00
 - c. Bemærkninger: ofte gavekort til mad og gaver
- **Frelsens Hær**
 - a. Krav: hjælp i form af julekurv eller gavekort
- **Blå Kors**
 - a. Krav: børnefamilier med lav indkomst
 - b. Ansøgningsfrist: 21. november kl. 12.00
 - c. Bemærkning: hjælp til både mad og gaver
- **Børnesagens Fællesråd**
 - a. Krav: børnefamilier i økonomisk nød
 - b. Ansøgningsfrist: 13. november
 - c. Bemærkning: hjælp til julegaver og mad
- **Juleuddelingen af 1867**
 - a. Krav: børnefamilier i København og omegn
 - b. Ansøgningsfrist: 31. oktober kl. 13.00
 - c. Bemærkning: gavekort og julekurve
- **Børnenes Kontor (København, Århus, Randers)**
 - a. Krav: lavindkomstfamilier med børn
 - b. Ansøgningsfrist: 25. oktober til 22. november
 - c. Bemærkning: lokale afdelinger, forskellige frister
- **Metodistkirkens Sociale Arbejde**
 - a. Krav: trærdninger kræver, at du har børn under 18 år
 - b. Du skal ofte kunne dokumentere din økonomi (fx kontoudtog, lønsedler, ydelsesbreve).

Tips til ansøgning

- Start tidligt (mange frister ligger i oktober og november)
- Søg flere steder (men vær ærlig om det i ansøgningen)
- Hav dokumentation klar (fx NemKonto, lejekontrakt, børneattester, økonomisk oversigt)



Her er en liste over de mest brugte dokumenter, som du typisk skal vedlægge, når du søger om julehjælp

Seneste kontoudtog (1-3 måneder)

- Hvorfor kræves det?: Overblik over din økonomiske situation og rådighedsbeløb
- Bemærkning: fjern følsomme oplysninger som CPR-nummer

Dokumentation for indkomst (fx lønsedler, ydelsesbreve fra Udbetaling Danmark eller kommunen)

- Hvorfor kræves det?: bekræfter lav indkomst eller overførselsindkomst
- Bemærkning: vedhæft PDF eller billede

Børneattest eller dokumentation for børn under 18 år

- Hvorfor kræves det?: mange ordninger er kun for børnefamilier
- Bemærkning: fx kopi af sundhedskort eller børnetilskud

Lejekontrakt eller dokumentation for boligudgifter

- Hvorfor kræves det?: viser faste udgifter og boligforhold
- Bemærkning: ikke altid påkrævet, men godt at have

Udfyldt ansøgningsskema

- Hvorfor kræves det?: hver organisation har sit eget skema
- Bemærkning: findes typisk online på organisationens hjemmeside

NemID/MitID** (til online ansøgning)

- Hvorfor kræves det?: bruges til at logge ind og identificere dig
- Bemærkning: sørg for at have det klar ved ansøgning

Eksempel 'Julehjælpen.dk'

Ansøgningsperiode: 1. oktober - 10. december 2025

Krav:

- Økonomisk trængte familier
- Børn under 18 år
- Én ansøgning per husstand

Dokumenter:

- Elektronisk ansøgningsskema
- Kontoudtog
- Indkomstdokumentation
- Børneattest.



Hjælpemidler

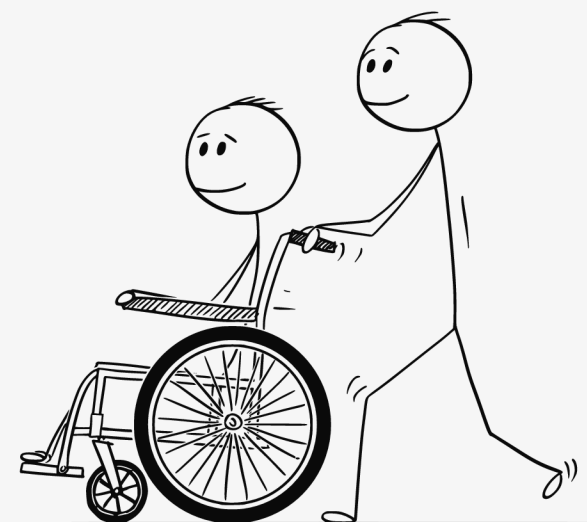
Hvem kan søge hjælpemidler?

Du eller dit barn med et varigt fysisk eller psykisk handicap kan få aflastning i hverdagen med hjælpemidler. Hvis du ansøger og kommunen bevilger et hjælpemiddel, kan du låne det gratis, eller du kan få tilskud til at købe det selv.

Der findes mere end 60.000 forskellige typer hjælpemidler. Det kan for eksempel være en rollator, en kørestol, et gangstativ eller et forhøjet toiletsæde. Det kan også være kropsbårne hjælpemidler som brokbind, støttekorset, diabetiker- og stomihjælpemidler m.m. Kommunen skal yde støtte til et hjælpemiddel, hvis det i væsentlig grad:

- kan afhjælpe de varige følger af din nedsatte funktionsevne
- kan lette dagligdagen i dit hjem
- er nødvendigt i dit arbejdsliv

Du skal søge kommunen, inden du køber, og du kan få støtte til det bedst egnede og billigste hjælpemiddel. Hvis du ønsker et dyrere hjælpemiddel, skal du selv betale den ekstra udgift. Det er gratis at låne hjælpemidlet fra kommunen, og din egen økonomi påvirker ikke, om du kan få tilskud, eller hvor meget du kan få. Tilskuddet er desuden skattefrit.

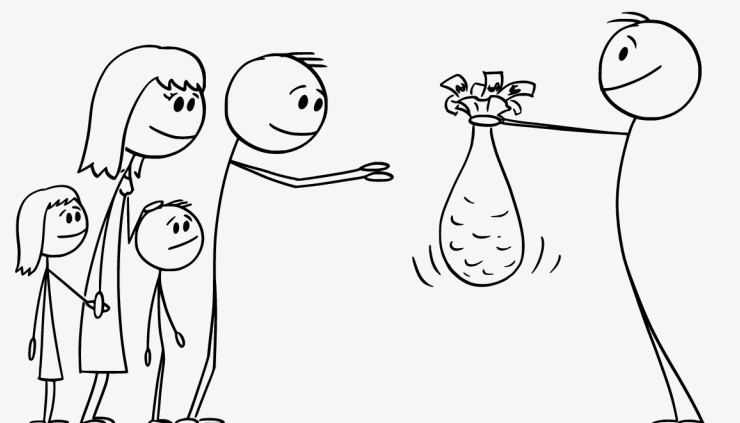
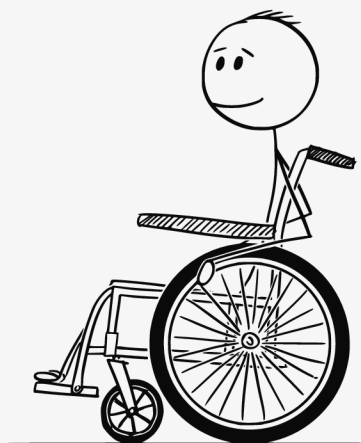
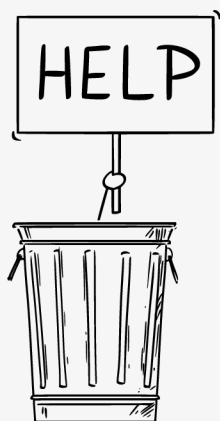


Kontakt din kommune hvis du mangler et hjælpemiddel

Rengøring m.m. Har du behov for hjælp til rengøring, sengetøjsskift, tøjvask m.m., skal du kontakte din kommune for at lave en aftale med en visitator. Visitatoren kommer typisk ud til dig for at gennemgå, hvad du kan gøre selv, og informere dig om, hvad kommunen kan tilbyde af hjælp.

Vær opmærksom på, at hjælpemidler til din arbejdsplads og hjemmet ikke nødvendigvis bevilliges af samme afdeling eller person. I Viborg Kommune er det opdelt således:

- Personlige hjælpemidler (f.eks. køkkenstol, rollator) kan afhentes gratis hos Kvikservice.
- Kropsbårne hjælpemidler bevilliges af en visitator på Rådhuset.
- Hjælpemidler til arbejdsbrug bevilliges af en ergoterapeut i en 3. afdeling på Rådhuset.



Sorgen i mødet med systemet

Sorg og jura hænger måske ikke umiddelbart sammen – men for mange opleves sorgen netop i de situationer, hvor man står i kontakt med systemet.

I begyndelsen kan det føles som om, man prøver at holde og opretholde en facade, for at skjule hvordan man i virkeligheden har det. Måske trækker man sig lidt fra andre, eller har svært ved at tage stilling til praktiske ting. Det er helt normalt.

Vi har valgt at tage sorgprocessen med her som en hjælp til at forstå og sætte ord på nogle af de følelser, der kan dukke op, når man står midt i en svær tid og samtidig skal forholde sig til regler, rettigheder og myndigheder.

Hvis du tør være ærlig omkring, hvordan du har det – både over for dig selv og over for dem, du møder i systemet – kan det gøre processen lettere. Det kan skabe større forståelse og give plads til mere fleksible løsninger, når der er behov for det.

Sorgens fem faser

1. Isolation og benægtelse

I begyndelsen kan du prøve at lade som om, at tabet ikke har fundet sted, og du kan måske trække dig tilbage fra dit sædvanlige sociale netværk. Denne fase kan vare fra et øjeblik til en længere periode.

2. Vrede

Du kan føle dig rasende på den, der forårsagede smerten (selvom vedkommende er død), eller du kan være vred på verden for at have tilladt det at ske. Du kan også være sur på dig selv for, at det nogensinde kunne ske, selvom det ikke var realistisk at forhindre det.

3. Forhandling

Du kan forsøge at forhandle med Gud og spørge: "Hvis jeg nu gør dette, vil du så give mig det tabte tilbage?"

4. Depression

Du kan føle dig følelsesløs, selvom vrede og tristhed stadig ligger ubehandlet i underbevidstheden.

5. Accept

Dette sker, når vreden, tristheden eller sorgen har lagt sig. Du accepterer, at tabet er en realitet. Husk, at dette er faser. Du vil komme igennem dem og få et godt liv igen!

