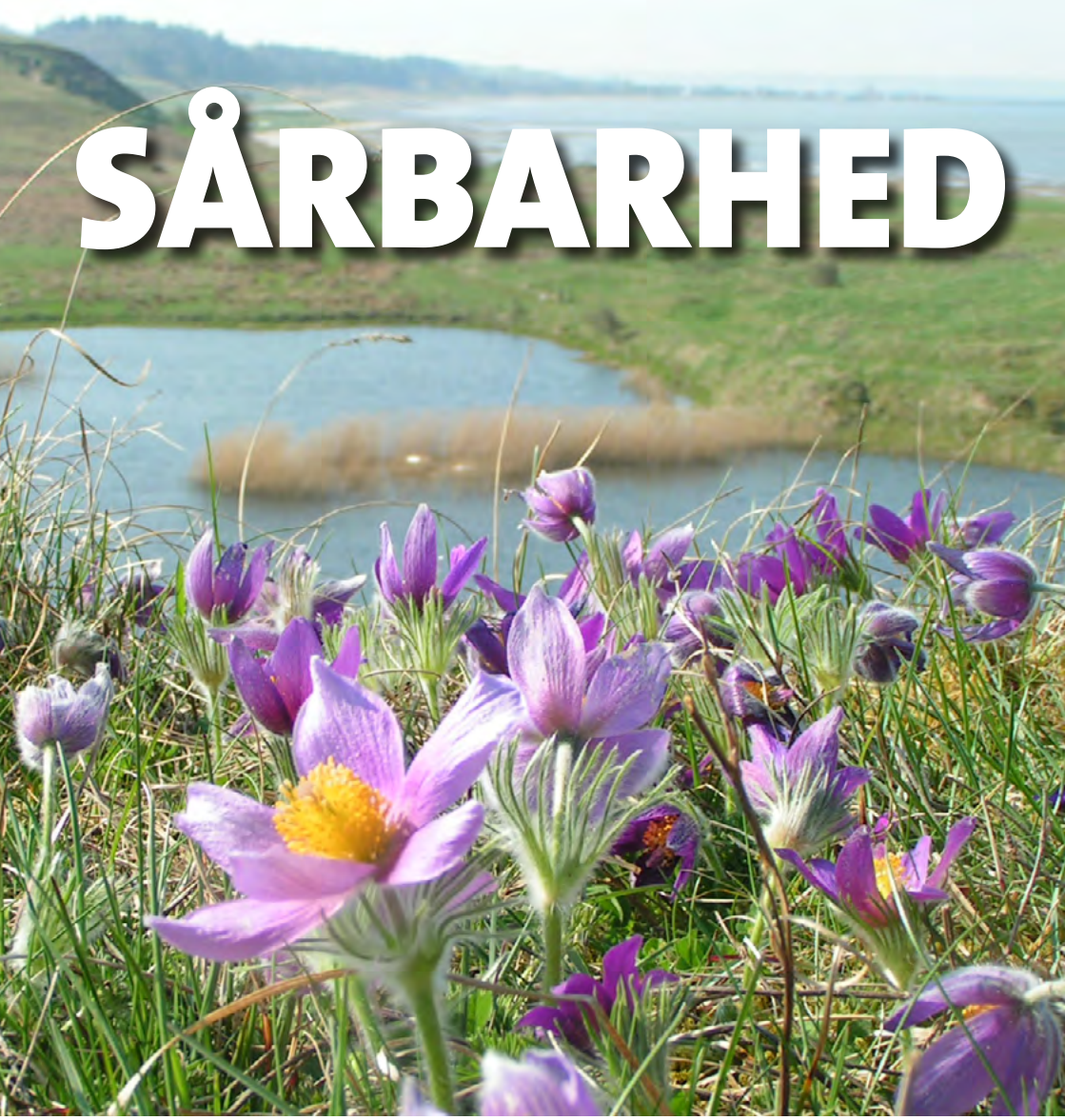
SÅRBARHED



VIBORG KOMMUNE

Vi oplever alle modgang og kan føle os sårbare i perioder af vores liv. Det er ikke de konkrete situationer der er afgørende for om vi føler os sårbare. Vi reagere forskelligt ud fra tidligere oplevelser.
Sårbarhed er med andre ord knyttet til perioder hvor vi føler tristhed, afmagt, angst, usikkerhed eller bekymring.
Når vi er sårbare bliver vores evne til at udføre fysiske, psykiske og sociale aktiviteter dårligere.
Vi vil med folderen her gerne være med til at fortælle hvordan vi kan støtte sårbare.
Sårbarhed kan inddeles i 3 kategorier: let, middel og svær sårbarhed.

Let sårbarhed

Ved let sårbarhed kan man føle sig bekymret, usikker eller ked af det. Situationer hvor mange oplever let sårbarhed er f.eks. ved flytning, skilsmisse i familien, tab af venner/naboer, mistet kørekort, tab af sanser eller sygdom.
Fodfæstet mistes for en stund, men man finder forholdsvis hurtigt tilbage til trygheden i den ændrede situation. Nogle kommer igennem dette forløb alene, andre har brug for hjælp fra familie, venner, naboer eller frivillige klubber/foreninger.

Hjælpen består i:

- At tale med en man har tillid til og kan betro sig til
- At have en der lytter
- At tale med en der er nærværende og forstående
- At få støtte, råd og vejledning fra fagpersonale f. eks. Forebyggende medarbejder

Middel sårbarhed

Ved middel sårbarhed er man meget ked af det. Man kan føle afmagt, panik, vrede eller manglende kontrol over eget liv. Nogle oplever her også selvbebrejdelse.
Det kan være man oplever en enkelt hændelse, der påvirker en rigtig meget, eksempelvis tab af nær familiemedlem eller svær sygdom. Man kan også opleve flere hændelser/belastninger der påvirker en, og som derved øger sårbarheden.
Her er man ofte i en situation som er svær at håndtere alene. Man har brug for støtte fra andre.

Hjælpen består i:

- At tale med en man har tillid til og kan betro sig til
- At have en der lytter
- At tale med en der er nærværende og forstående
- At få støtte til at komme videre evt. praktisk hjælp
- At få flere samtaler
- Der er i højere grad brug for hjælp fra fagpersonale f. eks forbyggende medarbejdere.

Svær sårbarhed

Ved svær sårbarhed er man virkelig – næsten ubærlig – ked af det. Man kan føle sig værdiløs, skamfuld, uduelig.
Det sker ofte at man isolerer sig.

Her har man ofte oplevet flere og svære hændelser, eksempelvis tab af flere nærtstående familiemedlemmer, oplevet svær ensomhed, svær fysisk eller psykisk sygdom.
Her er man ikke i stand til selv at søge hjælp fra andre, og ofte ikke i stand til at tage vare på sig selv. Man sidder fast i en uoverskuelig situation, og har brug for professionel hjælp for at komme videre.

Hjælpen består i:

- At have personer omkring sig, - som både er tilstede og udfører nødvendige praktiske ting, eks lave mad.
- At der bliver taget kontakt til fagprofessionelle eks. egen læge, Visitation Sundhed - Viborg Kommune, eller forebyggende medarbejder til vurdering af behov for hjælp og støtte i situationen.

Støtte og vejledning

Man kan få støtte og vejledning hos Viborg Kommunes forebyggende medarbejdere:

Område:
Karup, Fjends, Grønhøj, Ravnstrup, og dele af Viborg midtby
Britta Kempe tlf.nr. 51 49 08 93 Mail: bk7@viborg.dk

Område:
Viborg By, Hald Ege, Finderup, Dollerup og Birgittelyst
Britta Koppelgaard tlf.nr.. 51 49 08 95 Mail: bk8@viborg.dk

Område:
Møldrup, Tjele, Løgstrup og Engelsborg
Karin Hebsgaard tlf.nr. 51 49 08 96 Mail: kh5@viborg.dk

Område:
Bjerringbro, Rødkærsbro, Houlkær, Overlund, Rindsholm, Vinkel, Tapdrup og Bruunshåb
Dorte Weis Moeslund tlf.nr. 51 49 08 94 Mail: dwe@viborg.dk

Telefontid: vi træffes bedst mandag-torsdag imellem kl. 08.00-09.00

Visitation sundhed og omsorg Viborg Kommune tlf. 87 87 61 00

Pjecen er udarbejdet af det forebyggende team i Viborg kommune

VIBORG KOMMUNE