

En verdifull avlastning



VIKTIG TJENESTE: Frivillig Liv Irene Jensen og prosjektleder Helene Ottosson vil yte ekstra innsats overfor pårørende til syke i Hamar kommune. Foto: Jo E. Brenden

Av [Jo E. Brenden](#)

Publisert: 13.09.17 09:48

Del

– Mange pårørende føler de er pleiere 24 timer i døgnet.

Hamar frivilligsentral, Hamar kommune og Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester i Hedmark er sammen om et prosjekt der man kurser opp frivillige til å gi avlastning for pårørende til personer med lindrende omsorg eller demens.

Nå søker prosjektleder Helene Ottosson etter nye frivillige til kursing. Oppstart: 20. september.

– De skal etter hvert hjelpe pårørende med å skaffe et lite, men viktig, pusterom i hverdagen, sier Ottosson.

De frivillige skal ikke være pleiere. Bare være til stede.

Frivillig Liv Irene Jensen broderer, lager litt mat eller kan finne på å gå på en tur.

– Det føles veldig meningsfylt.

Hun elsket yrket som kokk, men ble ufør på grunn av en svulst i ankelen.

– Jeg sank til slutt ned i en dyp depresjon. Etter jul meldte jeg meg som frivillig for å kunne gjøre noe nyttig. Å bli frivillig har hjulpet meg utrolig! Nå gleder meg til de tre dagene i uken hvor jeg møter pårørende, og jeg er selv blitt livsglad, fordi jeg ser hvor viktig det er å gi avlastning, sier Liv Irene.

– Noen låses dessverre til hjemmet og har knapt vært utenfor husets fire vegger på mange år. Bare det å kunne slippe den dårlige samvittigheten for noen timer og gå ut på en lengre handletur kan være et enormt løft.