**Bilag 4**

**Dilemmaøvelse – ala Mads og Monopolet**

Som pårørende kan man støde på både store og små dilemmaer i hverdagen. Det kan være at man ønsker sparring og gode råd fra netværket. Her kan denne øvelse være god.

Sådan gør i:

Del jer ind i grupper af 4-5 deltagere. Udvælg én person der præsenterer et dilemma (5 minutter), mens de andre aktivt lytter til problemstillingen uden at bryde ind. Når de 5 minutter er gået, må panelet stille uddybende spørgsmål og dernæst diskutere en løsning (10 minutter). Saml op i plenum.

I kan også komme med fiktive dilemmaer, som gruppen skal diskutere.

**Case/Dilemma:**

Caseperson: Birgitte (61 år) pårørende til Hans (63 år). Mor til Camilla (32 år) og Andreas (37 år).

Hans har været nyresyg i mange år. Efter nogle år med nedsat nyrefunktion kom han i dialyse og skulle på hospitalet 3 gange om ugen. Det var ofte mig, som kørte ham til og fra hospitalet, da det tager 45 minutter hver vej med Flextrafik og blot 20 minutter hvis jeg kører ham. Derudover hang alt det praktiske på mig. For at skåne Hans, som ofte var meget træt, var det også mig som tog alle telefonsamtalerne, og svarede på alle spørgsmål fra venner og familie, var i dialog med kommunen om mulighed for hjælp i hjemmet osv. Ingen spurgte ind til hvad jeg havde brug for – eller gav sig tid til at høre hvad jeg svarer. Jeg føler, at jeg som pårørende er uinteressant. Sundhedspersonalet forventer at jeg påtager mig ansvaret at passe ham, men de spørger mig aldrig, hvad jeg har brug for.

Da Hans blev transplanteret synes jeg jo, at han skulle få det bedre, og blive mindre ’patientagtig’. Men efter operationen var han meget træt. Og så fik han en mulig afstødning af den nye nyre, så han måtte indlægges. Ligesom vi troede, at nu skulle vi få friheden tilbage, nyde livet med børnebørnene og tage på ferier. Jeg var virkelig skuffet. Det var vi vidst alle sammen. Også vores børn havde store forventninger om hvad vi kunne gøre sammen nu hvor han er blevet transplanteret.

Det er nu et halvt år siden, at Hans blev transplanteret. Han er blevet utålmodig, har fået en kort lunte, og selvom jeg ved at han har det hårdt, er skuffet og er meget træt så er også min tålmodighed sat på prøve. Jeg har lært at tælle til 100 og gå mig en tur alene, når det hele ramler sammen. Jeg har virkelig brug for et frirum, men jeg føler, at alt hænger på mig. Sådan har det været i årevis og nu har jeg brug for også at tænke lidt på mig selv. Få en fritidsinteresse eller tage ud at rejse med en veninde. Men hvordan gør jeg lige det og hvem skal tage over for mig, når jeg ikke lige er hjemme? Problemet er at jeg får så dårlig samvittighed over at prioritere mig selv og være væk fra Hans i længere tid hvis nu der sker noget.