

# LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

## Vil du høre mere om kurset?

Kontakt din kommune for info og tilmelding.

Find kontaktoplysninger på Danmarkskortet på [www.lærattackle.dk](http://www.lærattackle.dk)

*"At udveksle erfaringer med andre, der er i samme situation som en selv, er noget af det mest afgørende for at kunne tackle hverdagen som pårørende og lære at passe på sig selv."*

*Kursist*

- Er du presset i din hverdag?
- Har du brug for hjælp til at håndtere din situation som pårørende?
- Uanset hvilken sygdom din nærmeste har, kan kurset være noget for dig.

8030-240419

LÆR AT TACKLE er en række forskningsbaserede kurser, der oprindeligt stammer fra *Stanford Universitet* i USA.

Kurset LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende er udviklet af *Komiteen for Sundhedsoplysning* i samarbejde med *Københavns Kommune*.

Kurset udbydes i samarbejde med *Komiteen for Sundhedsoplysning* og med støtte fra *Sundheds- og Ældreministeriet*.

Et kursus  
for dig?

# Pas godt på dig selv, hvis du er pårørende

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende er et kursus til dig over 18 år, som er tæt på et menneske med langvarig sygdom, uanset hvad den syge fejler. På kurset arbejder vi med de udfordringer, som ofte følger med at være pårørende, så du bliver bedre til at passe på dig selv.

## Kan du genkende noget af dette:

- Du mangler overskud i din hverdag
- Du glemmer dine egne behov, fordi du fokuserer mest på den syge
- Du oplever frustration og har dårlig samvittighed
- Du har brug for redskaber til at passe bedre på dig selv

Kurset er gratis



## Emner på kurset

- Håndtering af stress
- Håndtering af træthed og søvn
- Håndtering af vanskelige følelser; fx frustration og afmagt
- Tanketeknikker
- At sætte sig mål og nå dem
- At løse problemer
- At træffe beslutninger
- At få hjælp og bruge sit netværk
- Håndtering af konflikter og andre udfordringer
- Kommunikation med den syge og andre

## Få dit overskud tilbage

Kurset giver dig redskaber til at tackle de udfordringer, som mange pårørende oplever. Måske føler du dig bekymret, trist, stresset eller isoleret. Måske oplever du belastninger på grund af mange ekstra praktiske gøremål og et større ansvar.

På kurset lærer du blandt andet teknikker til at få ro og pusterum i en presset hverdag. Det hjælper dig med at passe på dig selv, mens du passer på din nærmeste.

## Et fællesskab med løsninger

Du og dine medkursister vil opleve, at jeres bekymringer og problemer ofte er de samme. Men jeres erfaringer med at håndtere dem er forskellige. Derfor kan I hjælpe og inspirere hinanden.

Du bestemmer selv, hvad du vil bidrage med. Vil du kun lytte, kan du nøjes med det.



*"Jeg kom på kurset og var helt nede i kulkælderen. Men efter kurset er jeg mere, som jeg var før. Jeg er blevet mere selvstændig, initiativrig og har større overskud og glæde ved livet."*

Kursist

## Sådan foregår det

Vi mødes én gang om ugen i 2 ½ time 7 uger i træk. Der er typisk 12-16 deltagere på et hold. Programmet for hver mødegang ligger fast. Efter 7. kursusgang har du mulighed for at fortsætte i en netværksgruppe.

Undervisningen ledes af to instruktører, som har gennemført en særlig uddannelse. Begge har erfaring med at være pårørende. Derfor ved

de, hvordan det føles, når sygdom vender op og ned på ens hverdag.

Forløbet er praktisk orienteret og veksler mellem oplæg fra instruktørerne, øvelser og erfaringsudveksling. Blandt andet afprøver du en række selvhjælpsværktøjer, som du kan bruge på egen hånd efter kurset.

**Både kursister og instruktører har tavshedspligt.**