

## INTERESSERET?

Vil du gerne deltage på et kursus, skal du kontakte din kommune for tilmelding, da kurset er et kommunalt tilbud.

[www.lerattackle.dk](http://www.lerattackle.dk) – her kan du også se, om din kommune udbyder kurset.

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

Pårørende

*"Det er vigtigt også at prioritere sig selv. Det bliver man også en bedre pårørende af."*

Pårørende

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

## KURSIST

### LÆR AT TACKLE

# hverdagen som pårørende



- ▶ Er du nær pårørende til et menneske med langvarig sygdom eller funktionsnedsættelse?
- ▶ Oplever du udfordringer i hverdagen som pårørende?
- ▶ Vil du have hjælp til at håndtere dine udfordringer – til gavn for dig og dine nærmeste?

 Komiteen for Sundhedsoplysning

# Du kan lære at tackle hverdagen som pårørende

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende er et kursustilbud til dig, som er pårørende til et menneske med langvarig sygdom eller funktionsnedsættelse.

På kurset får du inspiration og redskaber til at tackle de problemer og udfordringer, der ofte følger med, når man er pårørende; fx dårlig samvittighed, manglende overskud, følelsen af isolation og samarbejde med social- og sundhedsvæsenet.

## Mød ligesindede

Underviserne på kurset er selv pårørende. Derfor ved både de og dine

medkursister, hvordan det føles, når sygdom ændrer ens hverdag. Instruktørerne har gennemført en uddannelse og er godkendt til at lede kurset.

Emnerne på kurset er aktuelle for pårørende, uanset hvilke sygdomme dine nærmeste har. Du bestemmer selv, hvad du vil bidrage med. Vil du kun lytte, kan du nøjes med det. Alle deltagere og instruktører på kurset har tavshedspligt.

På kurset arbejder vi med udfordringer som følge af at være pårørende, så du kan gå hjem med nye værktøjer og inspiration fra andre, der er i samme situation som dig.

## Et kursus for dig?

Hvis du kan svare ja til følgende eller bare genkender nogle af udfordringerne, er kurset sikkert noget for dig:

- ▶ Oplever du, at du glemmer dig selv og dine behov og fokuserer mest på den syge?
- ▶ Mangler du redskaber til at passe på dig selv?
- ▶ Lever du med frustrationer og bekymringer over at være pårørende?
- ▶ Har du brug for inspiration til at håndtere hverdagen som pårørende med manglende overskud og dårlig samvittighed?

## Fælles problemer og individuelle løsninger

På kurserne deltager pårørende til mennesker med forskellige sygdomme, da bekymringer og problemer ofte vil være de samme. Men erfaringerne med at håndtere dem er forskellige – derfor kan vi hjælpe hinanden.

## Praktisk information

Kurset består af 7 mødegange a 2,5 time pr. gang. Programmet for hver kursusgang ligger fast. Der er typisk 12-16 deltagere på kurset.

Kurset er praktisk orienteret og veksler mellem oplæg fra instruktørerne, øvelser og erfaringsudveksling. Der er fokus på, at du får og afprøver værktøjer til selvhjælp, som du kan bruge efter kurset.

## Hvad får du ud af kurset?

Undersøgelser fra LÆR AT TACKLE-kurser viser, at deltagere efter kurset oplever større livskvalitet og mindre træthed.

De får det bedre psykisk og bliver mere fysisk aktive. Desuden har redskaberne på kurset generelt gjort dem bedre til at håndtere hverdagens udfordringer.

## Eksempler på emner på kurset

- ▶ At bede om hjælp
- ▶ Håndtering af vanskelige følelser
- ▶ At passe på sig selv
- ▶ Brug dit netværk
- ▶ Kommunikation med den syge og omgivelserne
- ▶ Håndtering af konflikter
- ▶ At træffe beslutninger
- ▶ Håndtering af udfordrende situationer
- ▶ Tanketeknikker fx afspænding
- ▶ At sætte sig mål - og at nå dem
- ▶ Problemløsning
- ▶ Håndtering af symptomer som fx stress og nedtrykthed

