

KURSIKT

# Få redskaber

til at passe bedre på  
dig selv, hvis du er pårørende

ET KURSUS  
FOR DIG?

WEBTILGÆNGELIG VERSION



**GRUPPEFORLØB**  
LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende



Komiteen for Sundhedsoplysning

# Få overskud og tid til dig selv

KURSET  
ER GRATIS

## Kan du sige ja til noget af følgende?

- Du er pårørende til en voksen med langvarig sygdom
- Du er presset i din hverdag
- Du føler dig frustreret og har dårlig samvittighed
- Du glemmer dine egne behov, fordi du har fokus på den syge

Så er kurset **LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende** måske noget for dig.



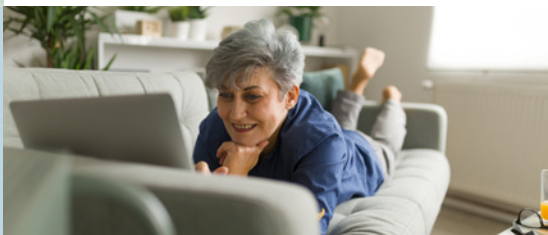
Dette forløb er relevant, hvis du fx føler du dig bekymret, trist, stresset, isoleret eller belastet af ekstra praktiske gøremål og stort ansvar.

## Få redskaber til at tackle udfordringerne

**LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende** er et kursus for voksne pårørende til andre voksne med langvarig sygdom, fx en nær ven, forælder, partner, ægtefælle eller et voksent barn.

På kurset møder du andre pårørende og arbejder med de udfordringer, som ofte følger med at være pårørende. Du får også inspiration og konkrete teknikker til at finde ro, pusterum og mere overskud i en presset hverdag.

Uanset hvilken sygdom din nærmeste har, kan kurset være noget for dig.



”  
*Jeg glemte at passe på mig selv, fordi jeg kun havde fokus på den syge. Kurset har givet mig værktøjer til at genstarte mit eget liv.*

Kursist

# 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. Du kan nøjes med at lytte, hvis det fungerer bedst for dig.



## Sådan foregår det

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

Undervisningen ledes af to instruktører, som har gennemført en særlig uddannelse. Begge har selv erfaring som pårørende. Derfor ved de, hvordan det føles, når sygdom vender op og ned på ens hverdag.

Kurset 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.

## Emner på kurset

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

**Både kursister og instruktører har tavshedspligt**



*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

## Kontakt og tilmelding

Vil du tilmelde dig kurset eller høre mere, skal du blot kontakte din kommune.

Læs mere på [www.laerattackle.dk](http://www.laerattackle.dk)

Find kontaktinfo til din koordinator under "Tilmelding"

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

**LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende** er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Københavns Kommune. Udbredelse af indsatsen er støttet af Indenrigs- og Sundhedsministeriet.

Kurset udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning.



Komiteen for Sundhedsoplysning