



FREDENSBORG
KOMMUNE

Interesseret?

På www.patientuddannelse.info kan du læse mere om kurset.

Helsingør Kommune

Center for Sundhed og Omsorg

Tlf.: 25 31 35 48

E-mail: patientuddannelse@helsingor.dk

www.helsingorkommune.dk

Fredensborg Kommune

Center for Læring, Fritid og Sundhed

Tlf.: 21 20 72 02

E-mail: sundhed@fredensborg.dk

www.fredensborg.dk

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

- ▶ Ændrede roller og nye opgaver
- ▶ Håndtering af vanskelige følelser
- ▶ At passe på sig selv
- ▶ Samarbejde med social- og sundhedsvæsenet
- ▶ Kommunikation med den syge og omgivelserne
- ▶ Håndtering af konflikter
- ▶ At træffe beslutninger
- ▶ Fysisk aktivitet og humor
- ▶ Kognitive teknikker, fx afspænding og tanketeknikker
- ▶ At sætte sig mål - og at nå dem
- ▶ Problemløsning
- ▶ Håndtering af symptomer som fx stress og nedtrykthed

