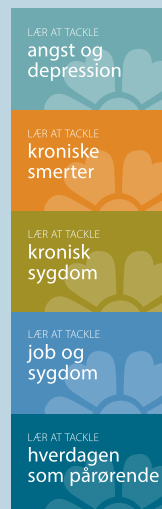


Referencer

- *Evaluering af pårørendekursus*. Københavns Kommune, 2018.
- *Undersøgelse om pårørende i Danmark 2015*. Foreningen Pårørende i Danmark og AbbVie, 2015.
- www.empowerment.dk
- www.ældresagen.dk



Om LÆR AT TACKLE

LÆR AT TACKLE er udviklet på *Stanford Universitet* på baggrund af forskning indenfor mestring. Programmet er evidensbaseret.

LÆR AT TACKLE udbydes i 2 ud af 3 danske kommuner og er udbredt til mere end 30 lande. Programmet kan implementeres for få midler.

I Danmark består LÆR AT TACKLE af 5 kurser, der desuden er videreudviklet til bl.a. unge, udsatte, mennesker med dansk som andetsprog samt online-versioner.

"Jeg kom på kurset og var helt nede i kulkælderens, 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

8030-0112019

Vil du vide mere?

Kontakt

Specialkonsulent
Malene Norborg Petersson
Tel. 3027 7747 / 3547 5741
Mail: mn@sundkom.dk

Chefkonsulent Lea Hegaard
Tel: 2266 2671 / 3547 5741
Mail: la@sundkom.dk

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

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

Kom gratis
i gang

En evidensbaseret indsats, der styrker pårørendes trivsel og forbygger stress og depression.

Mere end hver anden danske kommune har implementeret indsatsen.



Har din kommune mange pårørende til mennesker med langvarig sygdom?

Pårørende bliver selv syge

Mere end 750.000 danskere er pårørende til en person med alvorlige helbredsproblemer.

Næsten hver anden pårørende føler sig deprimeret. 1 ud af 3 føler sig stresset og oplever, at det påvirker deres arbejdsliv negativt. Én ud af fem oplever ligefrem, at de er blevet lang-varigt syge på grund af deres situation.

Hvis pårørende til mennesker med fx demens, apopleksi, kræft, KOL eller depression forbliver raske, kan de fortsat passe på sig selv, være aktive på arbejdsmarkedet og hjælpe deres nærtstående.



En indsats til de pårørende

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende er et kursus målrettet voksne pårørende til mennesker med langvarig sygdom; fx ens samlever, voksne børn eller nære venner.

Alle pårørende kan deltage, uanset hvad deres nære fejler. Kurset medvirker til at forebygge, at pårørende begynder at mistrives eller udvikler stress eller depression.

Eksempler på kursusemner

- At bede om hjælp
- At bruge sit netværk
- Håndtering af symptomer på stress
- Håndtering af vanskelige følelser, fx dårlig samvittighed
- At træffe beslutninger
- Problemløsning
- Bedre søvn

Kurset styrker pårørendes trivsel

På LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende får man redskaber til at passe på sig selv, bede om hjælp og bevare sociale relationer. Desuden møder man andre i samme situation som én selv og får dér et netværk.

Hvert kursus forløber over 7 uger med én ugentlig mødegang a 2,5 time. Alle instruktører har erfaring med at være pårørende. Instruktørerne fungerer som positive rollemodeller og er certificerede til at undervise.

En evaluering fra Københavns Kommune viser, at de pårørende får det markant bedre efter at have gennemført kurset.

Resultat

- **71 %** har opnået bedre trivsel
- **30 %** flytter sig fra høj risiko for at få stress eller depression til at være uden risiko
- **93 %** er blevet bedre til at passe på sig selv
- **78 %** har fået redskaber til at tackle symptomer som fx træthed, stress eller tristhed
- **93 %** er tilfredse eller meget tilfredse med kurset

Indsatsen evalueres af VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd i 2019-2020.

“Det var en befrielse at møde de andre på holdet og høre om de samme udfordringer, følelser, spekulationer og frustrationer.”

Kursist



Kom gratis i gang

Alle kommuner kan til og med 2021 søge Komiteen for Sundhedsoplysning om økonomisk støtte til at udbyde LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende.

Støtten omfatter:

- Engangsbeløb på 70.000 kr.
- Gratis uddannelse af 4 instruktører
- Rådgivning om opstart af kurset
- Løbende sparring med Komiteen for Sundhedsoplysning
- Undervisningsmaterialer