

# 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.

**Både som fysisk og online-kursus**

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 langvarigt 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, forælder, voksne børn eller nære venner.

Alle pårørende kan deltage, uanset hvad deres nære fejler. Kurset forebygger, 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.

*Kurset udbydes også i en online-version i et 6-ugers forløb med e-lærings aktiviteter og 6 live-webinarer.*

Se [laerattackle.dk/hverdagen-som-paarørende-online/](http://laerattackle.dk/hverdagen-som-paarørende-online/)

## Resultat

Efter kurset oplever kursisterne:

- større trivsel
- reduktion af risiko for langvarig stress og depression
- mindre ensomhed
- mindre belastning
- mere tiltro til at kunne opnå praktisk og følelsesmæssig støtte fra omgivelserne (self-efficacy)

Resultaterne er statistisk signifikante. Det viser en evaluering foretaget af VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

*”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

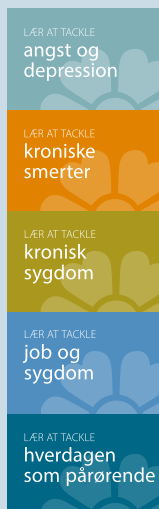
Alle kommuner kan til og med 2021 kontakte *Komiteen for Sundhedsoplysning* for økonomisk støtte til at udbyde *LÆR AT TACKLE* hverdagen som pårørende.

### Støtten omfatter:

- Engangsbeløb på 70.000 kr.
- Gratis uddannelse af 4 instruktører
- Rådgivning om opstart af kurset
- Løbende sparring med *Komiteen for Sundhedsoplysning*
- Undervisningsmaterialer
- Gratis kursuspladser til borgere på *LÆR AT TACKLE* hverdagen som pårørende - online

## Referencer

- *Evaluering af kurset 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende' - en spørgeskemaundersøgelse blandt kursister.* VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, 2021.
- *Undersøgelse om pårørende i Danmark 2015.* Foreningen Pårørende i Danmark og AbbVie, 2015.
- [www.empowerment.dk](http://www.empowerment.dk)
- [www.ældresagen.dk](http://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 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*

## Vil du vide mere?

### Kontakt

Projektkoordinator  
Tine Bo Andresen  
Tel. 5133 1853 / 3547 5741  
Mail: [tba@sundkom.dk](mailto:tba@sundkom.dk)

Chefkonsulent  
Malene Norborg Petersson  
Tel. 3027 7747 / 3547 5741  
Mail: [mn@sundkom.dk](mailto:mn@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.*