

Kommunal indsats forebygger stress og depression hos pårørende

Mere end 750.000 pårørende i Danmark er i risiko for selv at blive syge på grund af ekstra belastninger. Pårørende, der har deltaget i indsatsen 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende', har oplevet et mærkbart løft i deres trivsel og oplever reduceret risiko for langvarig stress og depression. Det viser en evaluering fra VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Indsatsen er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Københavns Kommune.

Næsten hver anden pårørende føler sig deprimeret, hver tredje føler sig stresset og oplever negativ indvirkning på sit arbejdsliv, og hver femte fortæller, at de selv er blevet langvarigt syge på grund af deres situation.

'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende' er et kort forløb, som ruster deltagerne til at håndtere de store udfordringer, der ofte følger med, når man er nærtstående til en syg. Det kan være udfordringer som fx frustrationer og magtesløshed, usikkerhed om fremtiden, social isolation og en øget mængde praktiske opgaver som man føler et stort ansvar for. Forløbet får deltagerne til at trives bedre. De undgår samtidig i højere grad selv at blive syge af stress eller depression.

"Når ens nærmeste bliver syg, rammes hele familien. Det trækker enormt store veksler på de pårørende, og kan i værste fald medføre, at de også bliver syge – f.eks. med angst, stress eller depression. Jeg er superstolt af, at vi i København har været med til at udvikle denne indsats, som gør en positiv forskel, og som mindsker risikoen for, at de pårørende selv bliver syge. Indsatsen kommer mange borgere til gavn, og kurserne er et godt eksempel på det fokus, vi har på at udvikle vores hjælp og støtte til pårørende."

Sundheds- og omsorgsborgmester i København, Sisse Marie Welling (SF)

VIVEs evaluering konkluderer følgende forbedringer hos deltagerne efter indsatsen:

- 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](#))

Desuden er 88 % af kursisterne 'tilfredse eller meget tilfredse' med kurset, mens 94 % vil anbefale forløbet til andre. Resultaterne er baseret på en undersøgelse blandt 532 kursister i 39 kommuner. I Vesthimmerland Kommune har man siden 2018 udbudt indsatsen, som afdelingsleder i kommunens Sundhedscenter, Franz Bundgaard Larsen, udtrykker stor tilfredshed med:

"Vi har prioriteret at give vores borgere dette tilbud, fordi vi kan se, at det giver dem et frirum med gensidig forståelse og konkrete redskaber til også at leve deres eget liv. Set fra min stol er det en god investering, for det er med til at tage mange udfordringer i opløbet for borgeren og dermed også for kommunen."

Evalueringen offentliggøres 12. januar 2021 på konferencen *Pårørende i fremtiden – hvordan styrkes medgang i modgang?* Konferencen foregår virtuelt og er arrangeret af *Komiteen for Sundhedsoplysning*.

Hent evalueringen [HER](#)

Hent resumé af evalueringen [HER](#)

Følg konferencen [HER](#)

Indsats og evaluering gennemføres på baggrund af satspuljemidler under *Sundheds- og Ældreministeriet*. Forløbet udbydes pt. i 51 kommuner, der har modtaget støtte til opstart og drift. Alle kommuner kan få til-
delt tilsvarende støtte ved henvendelse til *Komiteen for Sundhedsoplysning*.

For yderligere oplysninger kontaktes

Chefkonsulent Malene Norborg Petersson, Komiteen for Sundhedsoplysning, tel. 3027 7747 / nm@sundkom.dk

Presseansvarlig Birgitte Sabra, Komiteen for Sundhedsoplysning, tlf. 5142 4202 / bs@sundkom.dk

Pressefoto kan hentes [HER](#) og frit benyttes i forbindelse med 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende' og med henvisning til Fotograf Agnete Schlichtkrull.

Baggrund for LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende er udviklet i samarbejde med Københavns Kommune. Forløbet har en ugentlig mødegang a 2,5 time syv uger i træk. Instruktørerne har selv erfaring som pårørende og fungerer som positive rollemodeller. De er uddannet og certificeret i at undervise ud fra en detaljeret manual.

Ophav

Pårørendeindsatsen udspringer af det evidensbaserede program *LÆR AT TACKLE*, der er udviklet på Stanford Universitet, i USA. Indsatsen bygger på [social kognitiv teori](#) og blev initieret i Danmark af Sundhedsstyrelsen i 2004.

Se tidligere evalueringer af pårørendeindsatsen [HER](#).

Følgende kommuner udbyder indsatsen

Albertslund, Allerød, Assens, Bornholm, Brønderslev-Dronninglund, Esbjerg, Fanø, Fredensborg, Fredericia, Frederiksberg, Frederikssund, Gentofte, Gladsaxe, Haderslev, Halsnæs, Hedensted, Helsingør, Herlev, Herning, Hillerød, Horsens, Hvidovre, Ikast-Brande, København, Køge, Langeland, Lyngby-Taarbæk, Mariagerfjord, Nordfyn, Næstved, Odense, Odsherred, Randers, Rebild, Ringkøbing-Skjern, Roskilde, Rudersdal, Samsø, Silkeborg, Skanderborg, Slagelse, Solrød, Thisted, Tønder, Varde, Vejen, Vejle, Vesthimmerland, Viborg, Aabenraa og Aalborg kommuner.

Oplysninger om støtte, opstart og drift fås ved henvendelse til *chefkonsulent Malene Norborg Petersson, Komiteen for Sundhedsoplysning, tel. 3027 7747 / mn@sundkom.dk*.

Kilder

www.aeldresagen.dk/presse/maerkesager/paaroerende

Kompas kommunikation for Pårørende i Danmark m.fl. 2015