

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende - online

ONLINEKURSUS

- Mangler du overskud i din hverdag?
- Oplever du frustration og dårlig samvittighed?
- Vil du have hjælp til dine udfordringer?

Et kursus
for dig?



Du kan få hjælp online, hvis du er pårørende

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende – online er et internetbaseret kursus, som du kan deltage i fra et sted, der passer dig; fx hjemmefra.

Onlineforløbet er for voksne pårørende til voksne med langvarig sygdom. Det kan være din nære ven, forælder, partner, ægtefælle eller dit voksne barn, der er syg.

Kurset er relevant for dig, hvis du fx føler dig bekymret, trist, stresset, isoleret eller overbelastet på grund af mange ekstra praktiske gøremål eller byrden af et stort ansvar.

På kurset får du konkrete redskaber til at tackle de udfordringer, som mange pårørende oplever, så du kan få mere ro og flere pusterum i en presset hverdag.

“Jeg fik energi. Jeg fik livsmodet tilbage!”

Kursist

På online-kurset får du mulighed for at:

- lære og afprøve redskaber til selvhjælp, som du kan bruge efter kurset
- udveksle erfaringer med andre, som har samme udfordringer som dig
- gennemgå hver uges materiale, når det passer dig
- deltage mens du sidder i dine vante omgivelser

ONLINEKURSUS



Onlinekursets form

Kurset er gratis. Det består af 6 moduler, hvor du selv gennemgår en række aktiviteter på din computer. Det kan fx være læsning om modulets emner, øvelser og videoer.

Hvert modul består desuden af en ugentlig times undervisning på kursusplatformen. Her samler en instruktør op på de aktiviteter, du har arbejdet med.



Undervisningsdelen

Når der er undervisning på kursusplatformen, deltager du og dine medkursister samtidig. Her vender I bl.a. nogle af de emner, I har gennemgået og løser sammen nogle af jeres udfordringer.

Hverken instruktøren eller dine medkursister kan se eller høre dig.

I stedet har I mulighed for at kommunikere via en skrivefunktion (chat).

Eksempler på emner:

- At passe på sig selv
- Håndtering af stress, træthed og søvnevanskeligheder
- Håndtering af vanskelige følelser; fx frustration og afmagt
- Håndtering af konflikter og andre udfordringer
- At bede om hjælp og bruge sit netværk
- At sætte sig mål og nå dem
- At træffe beslutninger
- At løse problemer

Vil du høre mere om kurset?

Kontakt din kommune for info og tilmelding.

Find kontaktoplysninger på Danmarkskortet på www.lærattackle.dk

ONLINEKURSUS



“Den der måde at få struktur på sin hverdag, og ikke lade sig opsluge af pasningsopgaverne over for min mand. Det hjalp mig meget.”

Kursist

8030-140421

LÆR AT TACKLE er en række forskningsbaserede kurser, der oprindeligt stammer fra Stanford Universitet i USA. Kurset LÆR AT TACKLE *hverdagen som pårørende* er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Københavns Kommune.

Kurset udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning og med støtte fra Sundheds- og Ældreministeriet.