

Er du pårørende?

Mød andre ONLINE – og få
redskaber til at passe bedre
på dig selv

NOGET
FOR DIG?

WEBTILGÆNGELIG VERSION



ONLINEFORLØB
LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende



Lær hjælp til selvhjælp online

Kan du genkende noget af følgende?

- Du er pårørende til en voksen med langvarig sygdom
- Du føler dig frustreret og har dårlig samvittighed
- Du glemmer dine egne behov, fordi du har fokus på den syge
- Du er presset og har svært ved at komme hjemmefra.

Så er **LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende** – online måske noget for dig.

DELTAGELSE
ER GRATIS

Mere overskud i en presset hverdag

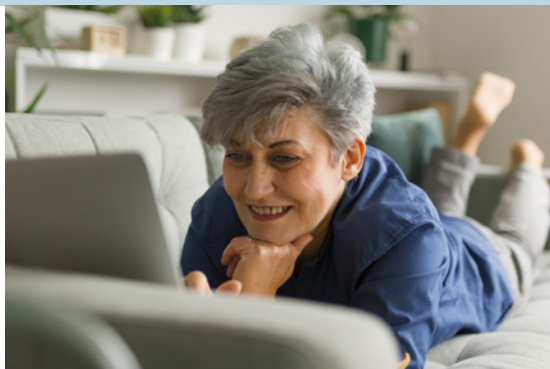
LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende – online er et internetbaseret kursus, som du kan følge via PC eller tablet. Fx hjemmefra eller hvor du ellers befinder dig.

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.

På kurset får du inspiration og konkrete teknikker til at finde ro, pusterum og mere overskud i en presset hverdag, så du lærer at passe bedre på dig selv. Du får også mulighed for at udveksle erfaringer med andre pårørende.

Uanset hvilken sygdom din nærmeste har, kan kurset være relevant for dig.

Dette forløb er relevant, hvis du fx føler dig bekymret, trist, stresset, isoleret eller overbelastet på grund af praktiske gøremål eller et stort ansvar.



Sådan foregår det

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

Hvert modul består desuden af en ugentlig times undervisning, som foregår online.

Undervisningen ledes af en instruktør, der selv er pårørende.

Du kan deltage, hvis du har computer eller tablet med god internet-forbindelse.



Jeg fik energi.

Jeg fik livsmodet tilbage!

Kursist

Undervisningsdelen

Du deltager sammen med andre pårørende, når der er liveundervisning. Her samler jeres instruktør op på nogle af de emner, I har gennemgået. I løser også nogle af jeres udfordringer i fællesskab.

Hverken din instruktør 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 søvnvanskeligheder
- 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



Emma Modelfoto

”

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

Kursist

Kontakt og tilmelding

Vil du tilmelde dig kurset eller høre mere, skal du blot kontakte din kommune.

Læs mere på www.laerattackle.dk

Find kontakinfo til din koordinator under ”Tilmelding”

LÆR AT TACKLE er forskningsbaserede kurser, der oprindeligt stammer fra Stanford Universitet i USA.

LÆR AT hverdagen som pårørende som onlinekursus er baseret på gruppeforløbet af samme navn. Det er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Københavns Kommune.

Onlinekurset udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning og med støtte fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet.



Komiteen for Sundhedsoplysning