

BESLUTNINGSTAGERE

# LÆR AT TACKLE

## hverdagen som pårørende

En evidensbaseret indsats  
med effekt på helbred og  
hverdagsmestring

FYSISK OG  
ONLINE

Baseret på peer-to-peer



Komiteen for Sundhedsoplysning

# Pårørende bliver selv syge

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

Næsten hver anden pårørende føler sig deprimeret. Én ud af tre 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.



## En indsats til de pårørende

**LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende** er et kursus målrettet voksne nærtstående til voksne med fx demens, apopleksi, kræft, KOL eller depression. Det kan være ens samlever, forælder, voksne barn eller en nær ven, der er syg.

På kurset lærer de pårørende at passe bedre på sig selv, så de undgår selv at blive syge. Dermed kan de fortsætte med at gøre det, de gerne vil, fx være aktive på arbejdsmarkedet og hjælpe deres nærtstående.

Kurset forebygger, at den pårørende begynder at mistrives eller udvikler stress eller depression. Alle pårørende kan deltage, uanset hvad deres nære fejler.

## Kom gratis i gang

Alle kommuner kan til og med 2023 økonomisk støtte til at udbyde **LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende** ved at kontakte Komiteen for Sundhedsoplysning.

Støtten omfatter:

- Engangsbeløb
- Gratis uddannelse af 1 instruktør
- Rådgivning om opstart af kurset
- Løbende sparring med Komiteen for Sundhedsoplysning
- Undervisningsmaterialer
- Gratis kursusplads til 1 borger på LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende - online, og gratis pladser på e-læringsforløb.



”

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

Kursist

## Kurset styrker pårørendes trivsel

På **LÆR AT TACKLE** hverdagen som **pårørende** får man konkrete redskaber til at passe bedre 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 instruk-

tører har erfaring med at være pårørende. Instruktørerne fungerer som positive rollemodeller og er certificerede til at undervise.

Forløbet udbydes også som online- og e-læringsforløb. Se <https://www.laerattackle.dk/hverdagen-som-paarørende-online/> og <https://www.laerattackle.dk/laer-at-tackle-hverdagen-som-paarørende-e-laering/>

## 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.

## Eksempler på kursets emner

- 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



*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



LÆR AT TACKLE er udviklet på Stanford Universitet på baggrund af forskning indenfor mestring. Programmet er evidensbaseret. Det bygger på viden om, at ens egen indsats og håndtering af sygdommen er af stor betydning for effekten af den behandling, man modtager.

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 4 kurser, der desuden er videreudviklet til bl.a. unge, udsatte, mennesker med dansk som andetsprog samt e-lærings- og onlineversioner.

#### 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)

## Vil du vide mere?

### Kontakt

Chefkonsulent Malene Norborg Petersson

Tel: 3027 7747 / 3547 5741

Mail: [mn@sundkom.dk](mailto:mn@sundkom.dk)

Projektkoordinator Tine Bo Andresen

Tel. 5133 1853 / 3547 5741

Mail: [tba@sundkom.dk](mailto:tba@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 Indenrigs- og Sundhedsministeriet.