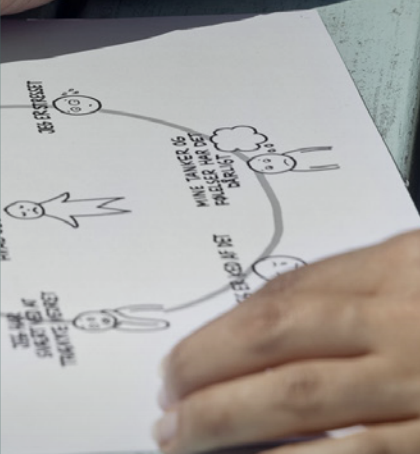


BESLUTNINGSTAGERE

# LÆR AT TACKLE - på nemt dansk

En mestringsindsats til langvarigt syge  
med begrænsede danskkundskaber



# Selvhjælpskurser på nemt dansk – hvorfor?

Langvarige sygdomme og psykiske lidelser er hyppigere blandt socialt udsatte og etniske minoriteter end i den øvrige befolkning.

Begrænsede danskundskaber forhindrer mange i at deltage i sundhedsindsatser, hvor man ellers kunne få hjælp til at håndtere en hverdag med sygdom.

**LÆR AT TACKLE – på nemt dansk** er forenklede udgaver af selvhjælpskurserne **LÆR AT TACKLE angst og depression** og **LÆR AT TACKLE kroniske smerter**.

Med hjælp af flere illustrationer, gentagelser og eksempler samt et enklere dansk kan mennesker, som kun taler lidt dansk, følge med i undervisningen uden brug af tolk.

## Hvem er kurserne for?

Deltagerne er voksne over 18 år med forskellige modersmål. Fællesnævnerne er sygdomsudfordringer og det, at man har svært ved at tale og forstå dansk. Pårørende er også velkomne.

Undervisningens sproglige niveau kan følges, hvis man har gennemført Danskuddannelse 1.

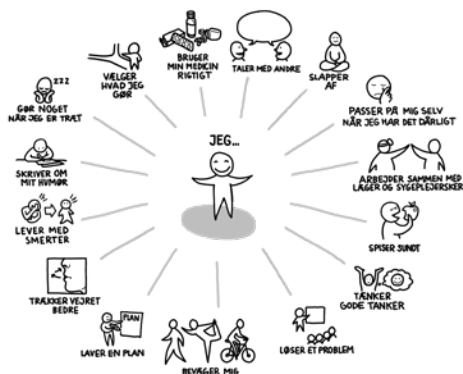
**LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk** er for borgere, med langvarige smerter.

**LÆR AT TACKLE når du er bange eller ked af det – på nemt dansk** er for borgere med symptomer på angst og/eller depression.



**LÆR AT TACKLE – på nemt dansk** kan med fordel afholdes i samarbejde med fx forebyggelsescentre, boligsociale enheder, sprogcentre, jobcentre, aktivitetscentre og rehabiliteringscentre.

## JEG HJÆLPER MIG SELV



## En relevant og effektiv indsats på tværs

På **LÆR AT TACKLE - på nemt dansk** lærer deltagerne, at de selv kan få indflydelse på deres symptomer og dermed få det bedre.

Dels får de konkrete redskaber til selvhjælp. Dels møder de positive rollemodeller og andre, der har det ligesom dem selv. Begge dele medvirker til at styrke troen på, at man godt kan klare sine sygdomsudfordringer.

En evaluering af **LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk\*** konkluderer, at indsatsen er et relevant og effektivt kursus, som styrker deltagerens evne til at håndtere symptomer på angst og depression.

Erfaringerne fra kurset er overført til **LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk**.

\* Evaluering af pilottesten af **LÆR AT TACKLE – på nemt dansk**. Oxford Research, 2018.

## Hvordan foregår kurserne?

Et kursus forløber over 6 eller 7 uger med en ugentlig mødegang á 3 timer.

Instruktørerne fungerer som positive rollemodeller og er certificerede til at undervise. De har selv erfaring med sygdom – enten som pårørende, eller fordi de selv har været syge.

”

*Jeg synes de taler tydelig dansk. Nem og tydelig, stille og rolig. Vi er ikke samme sprog, men vi kan godt tale sammen. Fordi hun taler rigtig på nem måde. Hvis vi ikke forstår så vi finder rigtig mange løsninger.*

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 pilottesten af LÆR AT TACKLE – på nemt dansk. Oxford Research, 2018.
- Sundhedstilstanden blandt beboere i almene boliger. SDU, 2017.
- Evaluering af satspuljeprojektet LÆR AT TACKLE angst og depression. En randomiseret, kontrolleret undersøgelse. Sundhedsstyrelsen, 2016.
- Procesevaluering af LÆR AT TACKLE angst og depression – i almene boligområder. COWI, 2016.
- Danskernes sundhed – den nationale sundhedsprofil. Sundhedsstyrelsen, 2013.
- Ulighed i sundhed – årsager og indsatser. Sundhedsstyrelsen, 2011.
- Etniske minoriteters sundhed. Center for Folkesundhed, 2008.
- [www.empowerment.dk](http://www.empowerment.dk)
- [www.uim.dk](http://www.uim.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)

Indsatsen er støttet af TrygFonden og udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med en række kommuner samt Københavns Sprogcenter og Indvandrermedicinsk klinik, Hvidovre Hospital.