

**Pris:**

Kurset er gratis. Bogen "Lær at tackle hverdagen som pårørende", som hører til kurset er også gratis og udleveres på 1. mødegang.



*"Jeg kom på kurset og var helt nede i kulkælderen. Men efter kurset er jeg mere, som jeg var før. Jeg er blevet mere selvstændig, initiativrig og har større overskud og glæde ved livet.*  
**Udtalelse fra tidl. Kursist**

Kurset "Lær at tackle hverdagen som pårørende" udbydes i samarbejde med

 **Komiteen for Sundhedsoplysning** og  **Sundhedsstyrelsen**

Læs mere om kurset på: [www.lærattackle.dk](http://www.lærattackle.dk) og på [www.ikast-brande.dk/sundhed](http://www.ikast-brande.dk/sundhed)



**Ikast-Brande**  
Kommune



**For tilmelding og yderligere oplysninger kontakt venligst:**

Forløbskoordinator Maria S. Alstrup

Tlf.: 99 60 31 09

Mobil: 51 73 47 77

E-mail: [sundhedscenter@ikast-brande.dk](mailto:sundhedscenter@ikast-brande.dk)

[www.ikast-brande.dk/sundhed](http://www.ikast-brande.dk/sundhed)

# Lær at tackle Hverdagen som pårørende

**Kursus til dig som  
er pårørende til et menneske  
med langvarig sygdom**



## Lær at passe på dig selv, hvis du er pårørende til en syg

Lær at tackle hverdagen som pårørende er et kursus til dig, som er pårørende til et menneske med langvarig sygdom eller funktionsnedsættelse.

### På kurset får du mulighed for at:

- Få inspiration og redskaber til at tackle de problemer og udfordringer, der ofte følger med når man er pårørende, som fx:
  - Dårlig samvittighed
  - Manglende overskud
  - Følelsen af isolation
  - Samarbejde med sundhedsvæsenet
- Dele tanker og erfaringer i et frirum med andre, som er i en tilsvarende situation

### Formål:

På kurset arbejder vi med udfordringer som følge af at være pårørende, så du kan gå hjem med nye værktøjer og inspiration fra andre, der er i samme situation som dig.

### Et kursus for dig?

- Oplever du, at du glemmer dig selv og dine behov og fokuserer mest på den syge?
- Mangler redskaber til at passe på dig selv?
- Lever med frustrationer og bekymringer over at være pårørende?
- Har brug for inspiration til at håndtere hverdagen som pårørende med manglende overskud og dårlig samvittighed?

### Du kan deltage:

Kurset henvender sig til alle over 18 år, der er pårørende til en med langvarig sygdom eller funktionsnedsættelse.

### Sådan foregår det:

Kurset følger et fast program og foregår over 8 mødegange af 2 ½ timer pr. gang. Der er 10-12 deltagere på kurset. Man mødes 1 gang om ugen, og der er mulighed for at fortsætte med at mødes efter 8. kursusgang i en netværksgruppe, hvis man har lyst.

Kurset ledes af to frivillige instruktører. De kender selv til at være pårørende. Instruktørerne ved altså, 'hvor skoen trykker', og hvordan det føles, når sygdom ændrer ens hverdag. Ud over at kende problemerne indefra har instruktørerne gennemført en systematisk uddannelse og er certificerede til at lede kurset.

Arbejdsformen på kurset vil veksle mellem oplæg fra instruktørerne, erfaringsudveksling, øvelser og individuelt arbejde. Du kan nøjes med at lytte, hvis du ønsker det. Der er tavshedspligt.

### På kurset arbejdes der bl.a. med følgende emner:

- Ændrede opgaver og nye roller
- Kommunikation med den syge og omgivelserne
- Håndtering af konflikter
- Håndtering af psykiske/fysiske smerter og træthed
- Problemløsning
- Samarbejde med sundhedsvæsenet
- Fysisk aktivitets betydning for humøret

Emnerne på kurset er aktuelle for alle pårørende, uanset hvilke sygdomme dine nærmeste har.