

## Pris:

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



*"At udveksle erfaringer med andre, der er i samme situation som en selv, er noget af det mest afgørende for at kunne tackle hverdagen som pårørende ære at passe på sig selv"*

*Kursist*

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

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

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



### For tilmelding og yderligere oplysninger kontakt venligst:

Forløbskoordinator Lene Christensen

Tlf.: 99 60 31 08

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



## Pas godt på dig selv, hvis du er pårørende

*Lær at tackle hverdagen som pårørende* er et kursus til dig over 18 år, som er tæt på et menneske med langvarig sygdom, uanset hvad den syge fejler. På kurset arbejder vi med de udfordringer, som ofte følger med at være pårørende, så du bliver bedre til at passe på dig selv.

### Kan du genkende noget af dette:

- Du mangler overskud i din hverdag
- Du glemmer dine egne behov, fordi du fokuserer mest på den syge
- Du oplever frustration og har dårlig samvittighed
- Du har brug for redskaber til at passe bedre på dig selv

### Formål:

Kurset kan give dig redskaber til at tackle de udfordringer, som mange pårørende oplever.

Måske føler du dig bekymret, trist, stresset eller isoleret. Måske oplever du belastninger på grund af mange ekstra praktiske gøremål og et større ansvar. På kurset lærer du blandt andet teknikker til at få ro og pusterum i en presset hverdag. Det hjælper dig med at passe på dig selv, mens du passer på dine nærmeste.

Du og dine medkursister vil opleve, at jeres bekymringer og problemer ofte er de samme, men jeres erfaringer med at håndtere dem er forskellige. Derfor kan I hjælpe og inspirere hinanden.

### Sådan foregår det:

Vi mødes én gang om ugen i 2 ½ time - 7 uger i træk. Efter 7. kursusgang har du mulighed for at fortsætte i en netværksgruppe. Der er 10-12 deltagere på holdet.

Undervisningen ledes af to frivillige instruktører, som selv har erfaring med at være pårørende. Instruktørerne ved altså, 'hvor skoen trykker' og hvordan det føles, når sygdom vender op og ned på ens hverdag.

Instruktørerne har gennemført en systematisk uddannelse og er certificerede til at lede undervisningen.

Forløbet er praktisk orienteret og følger et fast program, som veksler mellem oplæg fra instruktørerne, øvelser og individuelt arbejde. Der er fokus på selvhjælp og du afprøver en række selvhjælpeværktøjer, som du kan bruge på egen hånd efter kurset.

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

- Håndtering af stress
- Håndtering af træthed og søvn
- Håndtering af vanskelige følelser, fx frustration og afmagt
- Tanketeknikker
- At sætte sig mål og nå dem
- At løse problemer
- At træffe beslutninger
- At få hjælp og bruge sit netværk
- Håndtering af konflikter og andre udfordringer
- Kommunikation med den syge og andre

*"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**