

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende -

Elektronisk læringsforløb

Fleksibelt internetbaseret forløb for dig, der er pårørende. Lær selvhjælp, når det passer dig bedst.



Noget
for dig?

Få redskaber til selvhjælp via internettet

- Er du pårørende til en syg voksen?
- Vil du gerne blive bedre til at passe på dig selv?
- Kan du lide at lære nyt på egen hånd – og når det passer dig bedst?

Selvstændigt forløb – når du har tid og overskud

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende - elektronisk læringsforløb er et selvhjælpsforløb, du som voksen pårørende kan deltage i *hjemmefra*. Du er fx nærtstående til en syg ven, forælder, partner, ægtefælle eller et voksent barn.

Forløbet er velegnet til dig, der foretrækker at arbejde på egen hånd, eller som ofte er forhindret i at deltage i ting, der ligger på faste tidspunkter.

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



Deltagelse er gratis

Du kan deltage, hvis du har computer, tablet eller smartphone og en god internetforbindelse.

Det lærer du

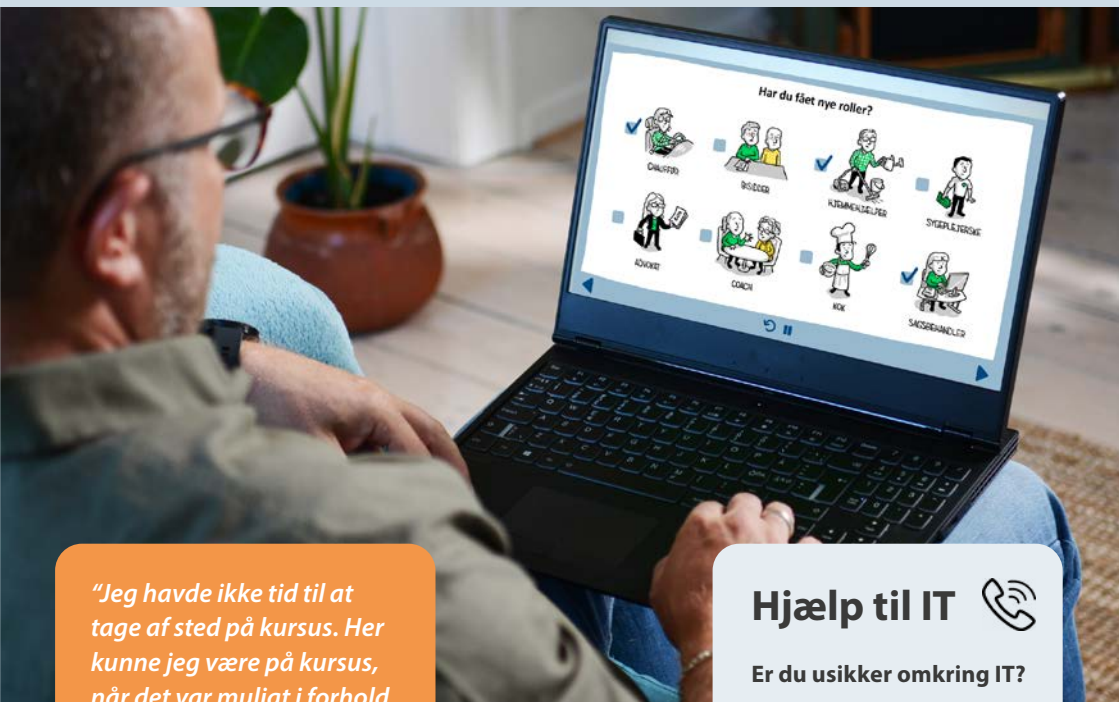
Det elektroniske læringsforløb giver dig konkrete redskaber til at håndtere dine udfordringer som pårørende. Dermed får du mere overskud og ro i hverdagen. Du lærer blandt andet at :

- finde tid til dig selv
- træffe svære beslutninger
- håndtere dårlig samvittighed
- blive bedre til at bruge dit netværk
- sætte dig mål og nå dem
- få en bedre nattesøvn
- bede om hjælp.

Arbejd med materialet, når det passer dig bedst

Straks du er tilmeldt, får du adgang til læringsmaterialet, som ligger på en hjemmeside. Du kan tilgå dine opgaver, når du har tid og overskud – hele døgnet.

Forløbet introducerer dig til forskellige selvhjælpsredskaber og små opgaver, som hjælper dig med at håndtere dine udfordringer.



"Jeg havde ikke tid til at tage af sted på kursus. Her kunne jeg være på kursus, når det var muligt i forhold til min hverdag."

Kursist

God tid

Du kan tilgå læringsmaterialet i tre måneder. Det giver dig god tid til at gennemgå det hele i dit eget tempo.

Hjælp til IT


Er du usikker omkring IT?

En kursuskoordinator introducerer dig til funktionerne inden kursusstart eller henviser til en anden, der kan hjælpe dig godt i gang.

Du får også et telefonnummer til en hotline, der er åben i dagtimerne på hverdage.

Vil du høre mere om forløbet?

Kontakt din kommune for info og tilmelding.
Find kontaktoplysninger på DanmarksKortet
på www.laerattackle.dk



*"Jeg fik energi. Jeg fik
livsmodet tilbage."
Kursist*

8030-151121

LÆR AT TACKLE er en række forskningsbaserede kurser, der oprindeligt stammer fra *Stanford Universitet* i USA. Kurset *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Københavns Kommune med støtte fra Sundheds- og Ældreministeriet.