

# LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende – **Fjernundervisning**

Mød andre pårørende via computer, tablet eller smartphone og få hjælp til selvhjælp, mens du er derhjemme.



Noget  
for dig?

# Hjælp til selvhjælp hjemmefra

- Er du pårørende til en syg voksen?
- Har du lyst til at lære hjælp til selvhjælp?
- Vil du gerne have kontakt med andre pårørende?

## Holdundervisning via internettet

*LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* - fjernundervisning er et selvhjælpskursus, som voksne pårørende kan deltage i hjemmefra. Du er fx nærtstående til en syg ven, forælder, partner, ægtefælle eller et voksent barn.

Kurset 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 smart-phone og en god internet-forbindelse.

## Det lærer du

Fjernundervisningskurset giver dig konkrete redskaber til at håndtere dine udfordringer som pårørende. Det giver mere ro og flere pusterum i hverdagen. Du lærer bl.a. 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.

# Mød andre pårørende - du er ikke alene

Indhold og form på *fjernundervisning* minder meget om LÆR AT TACKLEs pårørendekurser med fysisk fremmøde.

Den største forskel er, at *fjernundervisning* foregår via skærmen på en computer, tablet

eller smartphone. Her møder du andre pårørende, der har det ligesom dig. Derfor kan I støtte hinanden.

Kurset er også et vigtigt frirum for dig.

*“Det var rart at kunne tale med hinanden via skærmen, når man nu ikke kunne mødes”.*

*Kursist*



## Sådan foregår det

Fjernundervisning består af 7 mødegange via skærmen. Hver mødegang varer 1,5 time. Der er typisk 10-16 kursister på et hold. Undervisningen ledes af to instruktører, der har erfaringer som pårørende.

Når der er undervisning, deltager du ved at åbne et link, du får tilsendt før hver undervisningsgang. Både kursister og instruktører kan se og høre hinanden i undervisningssituationen. I kan også tale sammen.

Mellem mødegangene arbejder du med små opgaver på egen hånd.

## 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 kurset?

Kontakt din kommune for info og tilmelding.

Find kontaktoplysninger på DanmarksKortet på [www.lærattackle.dk](http://www.lærattackle.dk)



*“Det hjalp mig meget at få struktur på min hverdag og ikke lade mig opsluge af pasningsopgaver.”*

*Kurstist*

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.