

# Er du pårørende?

Lær hjælp til selvhjælp,  
når det passer dig bedst

NOGET  
FOR DIG?

WEBTILGÆNGELIG VERSION



**E-LÆRINGSFORLØB**  
LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

# Selvstændigt forløb – når det passer DIG

DELTAGELSE  
ER GRATIS

## Kan du sige ja til noget af følgende?

- Du er pårørende til en voksen med langvarig sygdom
- Du føler dig frustreret og har dårlig samvittighed
- Du glemmer dine egne behov, fordi du har fokus på den syge
- Du er presset og har svært ved at komme hjemmefra

Så er kurset **LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende** som e-læringsforløb måske noget for dig.

## Selvstændigt forløb – når du har tid og overskud

**LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende – e-læring** er et selvhjælpsforløb, du kan deltage i, uanset hvor du befinder dig. Forløbet er for voksne, der fx er nærtstående til en syg ven, forælder, partner, ægtefælle eller et voksent barn.

Denne læringsform 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.

Forløbet giver dig konkrete redskaber til at håndtere dine udfordringer som pårørende, så du får mere overskud og ro i hverdagen.

Uanset hvilken sygdom din nærmeste har, kan forløbet være noget for dig.

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



Du kan  
deltage, hvis du  
har computer eller  
tablet med god  
internet-  
forbindelse.

## Hotline og IT-hjælp

Er du usikker omkring IT, sørger din koordinator for, at du kommer godt i gang.

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

”

*Jeg havde ikke tid til at tage af sted på kursus.  
På e-læringsforløbet kunne jeg deltage, når det  
var muligt i forhold til min hverdag.*

Deltager



## Arbejd med materialet, når det passer dig bedst

Straks du er tilmeldt, får du adgang til ltil dine materialer via et link.

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

Du kan tilgå materialet, når du har tid og overskud – hele døgnet – i tre måneder. Det giver dig mulighed for at gennemføre forløbet i dit eget tempo.

## Det lærer du

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



”

*Jeg fik energi.  
Jeg fik livsmødet  
tilbage!*

Kursist

## Kontakt og tilmelding

Vil du tilmelde dig kurset eller høre mere,  
skal du blot kontakte din kommune.

Læs mere på [www.laerattackle.dk](http://www.laerattackle.dk)

Find kontakinfo til din koordinator under "Tilmelding"

LÆR AT TACKLE er forskningsbaserede kurser, der oprindeligt stammer fra Stanford Universitet i USA.

**LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende** som e-læringsforløb er baseret på gruppeforløbet af samme navn.

E-læringsforløbet er udviklet i samarbejde med kommunerne Viborg, Køge, Gladsaxe og København med støtte fra Sundhedsstyrelsen.

Forløbet udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning.