

Lær at tackle hverdagen som pårørende

Er du pårørende til et menneske med langvarig sygdom eller nedsat funktionsevne? Glemmer du dig selv og dine egne behov til fordel for den syge? Er du frustreret og bekymret? Mangler du overskud? Plages du af dårlig samvittighed?

På kurset "Lær at tackle hverdagen som pårørende" får du inspiration og redskaber til at passe på dig selv, så du bedre kan håndtere hverdagens udfordringer. Det er gratis at deltage.

Tilmelding kan ske ved henvendelse hos Forebyggelse og Træning via link til højre på siden eller via telefon.

Se pjecen [Lær at tackle hverdagen som pårørende](#)

Mød andre pårørende

Et hold består af 12 - 16 deltagere, der mødes syv gange i 2,5 time. Holdet oprettes når der er tilstrækkeligt med deltagere.

Underviserne er selv pårørende, så alle på holdet ved, hvad det betyder, når sygdom ændrer ens liv. Hverdagens bekymringer og udfordringer er ofte de samme, men måden at håndtere dem på er forskellig. Derfor lægger kurset op til, at deltagerne deler erfaringer og dermed hjælper hinanden.

Hjælp til selvhjælp

Emnerne, der tages op, er aktuelle for alle pårørende. Det kan fx. være at træffe beslutninger, håndtering af stress og nedtrykthed og at bruge sit netværk. Underviseren lægger vægt på, at du får afprøvet værktøjer til selvhjælp, som du kan bruge efter kurset.

Undersøgelser fra Lær at tackle-kurser viser, at deltagerne efter kurset er bedre til at håndtere hverdagens udfordringer. De føler sig mindre trætte og oplever større livskvalitet.

Kurset udbydes i et samarbejde mellem Komiteen for Sundhedsoplysning og Frederikssund Kommune.