

# LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

- Er du pårørende til et menneske med langvarig sygdom?
- Har du lært at passe på dig selv i en hverdag tæt på en, der er syg?
- Har du lyst til at undervise andre pårørende?

# Instruktører søges

Vi søger frivillige undervisere til selvhjælpskurset *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende*.

På kurset kommer du til at undervise andre pårørende i at passe bedre på sig selv, så de får mere overskud og en bedre hverdag.

Kurset har fokus på at lære pårørende til langvarigt syge, hvordan de fx lærer at bede

om hjælp, skabe og bevare sociale relationer og mindske stress, når deres nære er syge.

Som instruktør underviser du sammen med anden instruktør. Både du og din medinstruktør har selv erfaring med at være pårørende. I ved med andre ord, hvordan det påvirker hverdagen, når man er tæt på en, der er syg.



## Som instruktør forpligter du dig til:

- at deltage i 4 dages uddannelse (2 x 2 dage)
- at afholde mindst 2 kurser for andre pårørende
- at modtage vejledning fra erfarne undervisere
- at følge undervisningsmaterialet
- at medvirke i evaluering af kurser

## Praktisk information

Hvert kursus løber over 7 uger med en egentlig mødegang a 2 ½ time. Der er typisk 12-16 deltagere på et hold. Deltagerne er voksne pårørende til mennesker med forskellige sygdomme.

Programmet for hver kursusgang ligger fast, og du underviser efter en fast manual.

## For at blive instruktør skal du:

- have erfaringer som pårørende til en nærtstående med langvarig sygdom
- have lyst til at undervise og dele erfaringer med andre

Instruktøruddannelsen består af 2 x 2 uddannelsesdage. Her lærer du kursets metoder at kende og trænes i at undervise. Derefter skal du undervise på to kursusforløb sammen med en anden instruktør, hvor du får vejledning. Når du har gennemført forløbet tilfredsstillende, bliver du certificeret som LÆR AT TACKLE-instruktør.

**Instruktøruddannelsen betales af din kommune.**

## Eksempler på kursets 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

*"Det giver så meget mening for mig at hjælpe andre pårørende, så de også lærer at passe på sig selv."*

*Instruktør*



## Interesseret?

Har du spørgsmål, som du ikke fik svar på i denne folder? Så kontakt din kommune.

Find kontaktoplysninger på Danmarkskortet på [www.læreattackle.dk](http://www.læreattackle.dk)

*"At være en god rollemodel giver mig en følelse af at være kommet godt videre. Det er en dobbelt gevinst, fordi jeg hjælper mig selv ved at hjælpe andre."*

*Instruktør*

8030-131119

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*.

Kurset udbydes i samarbejde med *Komiteen for Sundhedsoplysning* og med støtte fra *Sundheds- og Ældreministeriet*.