Lær at tackle hverdagen som pårørende



"Som pårørende glemmer man nemt at passe på sig selv, fordi man har fokus på den syge. Kurset har givet mig værktøjer til at genstarte mit liv, så jeg igen kan komme i gang med at gøre dét, jeg gerne vil her i livet."
Deltager fra kurset.

Læs mere om lær at tackle hverdagen som pårørende på kommunens hjemmeside

Tilbud til pårørende i Lyngby-Taarbæk kommune

Forår/sommer 2020

Nyhedsbrev d. 7/1-20

Kære alle

I det nye år byder vi på pårørendekurser og spændende temaeftermiddage. Kom med og få viden og meningsfulde samtaler med andre pårørende.

Pårørendekurser

Lær at passe på dig selv, hvis du er pårørende til en syg

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende er et kursus for dig, som er nær pårørende til en voksen med langvarig sygdom. På kurset lærer du at passe på dig selv i en uforudsigelig hverdag.

Få et frirum og mød andre i samme situation
Kurset fokuserer på, hvordan du som pårørende kan trives og have et godt liv, selv om en nær ven, forælder, partner eller ægtefælle er langvarigt syg.

Du får konkrete redskaber til at klare udfordringer som fx manglende overskud, dårlig samvittighed, søvnproblemer, stress eller følelsen af isolation. Samtidig møder du andre pårørende, der står i situationer, som minder om din.

Hvor og hvor ofte?
I mødes en gang i ugen i 2½ time, 7 uger i træk. Der er cirka 12-16 deltagere på hvert hold. Undervisningen er **GRATIS**.

Hvem underviser?
Kurset ledes af to instruktører, som er uddannet til at undervise på, LÆR AT TACKLE. Mindst den ene er selv pårørende og ved derfor, hvordan det føles, når andres sygdom fylder meget eller helt overtager hverdagen

Der ligger mere end 30 års forskning bag kursets udformning, og der er god dokumentation for kursets effekt.

Vi søger nye instruktører til kurset lær at tackle hverdagen som pårørende!

Vi søger pårørende der gerne vil være frivillige instruktører på kurset, lær at tackle hverdagen som pårørende. Hvem søger vi?

- *Du skal have erfaring som pårørende til en voksen med langvarig sygdom.*
- *Har du lært at passe på dig selv i en hverdag tæt på en syg.*
- *Har du lyst til at undervise og dele erfaringer med andre pårørende?*

Du kommer på en 4 dags uddannelse hvor du lærer kognitive redskaber og får indsigt i hvad der er vigtigt for pårørendes trivsel. Som instruktør underviser du sammen med en anden instruktør. Du vil have tæt sparring med fagpersoner både gennem uddannelse og afholdelse af kurserne.

Skriv eller ring endelig, hvis du er interesseret i at høre mere om instruktøruddannelsen.



”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

Temaeftermiddage

Den første temaeftermiddag ***Få styr på din stress med metakognitive redskaber*** handler om en ny tilgang indenfor psykologien som har stor effekt på at mindske stress og bekymringer. Metakognitiv terapi handler om at mindske tiden hvor man dvæler og grubler over tingene. Forskningen viser nemlig, at det ikke er vores negative tanker der gør os stressede, men i stedet den tid vi bruger på at vende og dreje tingene. I oplægget vil der blive introduceret forskellige metakognitive redskaber, som kan hjælpe dig at tænke mindre og være mere tilstede i dit liv.

Den anden temaeftermiddag ***Find vej i din kommune*** handler om at give indblik i hvordan du som pårørende får styr på praktiske udfordringer.

Vi får besøg af kommunens jurist som vil fortælle om fuldmagt samt en visitationssygeplejeske der har en bred viden omkring kommunen service. F.eks. praktisk hjælp, aflastning, aktivitetscentre osv.

Praktisk information

Alle arrangementer foregår i frivilligcenteret. Rustenborgvej 2A, 2800 kgs. Lyngby.

Temaeftermiddage

Få styr på din stress med metakognitive redskaber

Dato 23/3-20 fra kl. 16:30-18:00

Underviser: Pårørendevejleder Sofie Frank Thorup, cand.psych.

Find vej som pårørende i din kommune

Dato 20/4-20 fra kl. 16:30-18:00

Undervisere: kommunens Jurist og visitationssygeplejeske.

Pårørendekursus

Lær at tackle hverdagen som pårørende

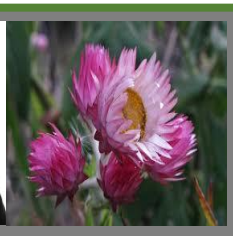
Datoer kommer i løbet af foråret, det er muligt at tilmelde sig allerede nu.

Tilmelding til ovenstående aktiviteter skal sendes på mail eller sms. Se kontaktoplysninger nedenfor.

Du får en mail/sms, når din tilmelding er bekræftet.

Håber vi ses i 2020 til spændende kurser og arrangementer!





Sofie Frank Thorup pårørendevejleder

Telefon 29359742 mail paaroendevejleder@ltk.dk