

# LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

Komiteen for Sundhedsoplysning



CHARAN NELANDER  
DIREKTØR



TINE BO ANDRESEN  
PROJEKTKOORDINATOR

# LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

---

LÆR AT TACKLE er evidensbaserede mestringskurser  
– udbredt i 2/3 af landets kommuner

Indsatsens formål: Forebygge stress, depression og mistrivsel  
og øge evnen til at mestre hverdagens udfordringer

Målgruppen: Pårørende til mennesker med langvarig sygdom,  
fx demens, apopleksi, KOL, kræft eller depression



LÆR AT TACKLE  
hverdagen som pårørende  
i 62 kommuner



# Kursuseffekter

---

- Øget trivsel
- Reduktion af risiko for stress og depression
- Reduktion af ensomhed
- Reduktion af belastning
- Øget tro på egne evner (self-efficacy)

Effekterne er statistisk signifikante.

Evalueringen er foretaget af VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Læs mere på

[www.empowerment.dk](http://www.empowerment.dk)



Komiteen for Sundhedsoplysning