

Kurser for pårørende er en succes

Kurser for pårørende til syge familiemedlemmer kan give nyt overskud i hverdagen, viser evaluering. Nye kurser begynder i januar og februar

AF BO LUNDGAARD
blg@herningfolkeblad.dk

HERNING - Det er et frirum, hvor man kan dele sine tanker og følelser med andre, der er i en tilsvarende situation.

Sådan lyder meldingen fra en kvinde, som for nylig har deltaget i kurset »Lær at tackle hverdagen som pårørende«, som Herning Kommune har udbudt to gange i 2018. Og den gode nyhed er, at kurserne fortsætter næste år, hvor der er planlagt nye forløb i januar og februar - en gang ugentligt over syv uger.

Kommunen har netop foretaget en evaluering af kurset, som har fået mange positive ord med på vejen af tidligere kursister.

Sygdom kræver overskud

Når en familie rammes af sygdom, er der mange ting, der bliver vendt op og ned.

De pårørende har som regel fokus på at gøre det så godt som muligt - og tilsidesætter egne behov af kærlighed til den syge person. Men det kan være nedslidende i længden, for det kræver overskud at kunne yde en langvarig indsats.

De tidligere deltagere har ikke haft lyst til at stille op til interview, for ikke at komme til at



udstille deres syge pårørende. Derfor optræder de anonymt.

- Vores dagligdag er præget af min mands sygdom, der tærer på kræfterne, fortæller en deltager, som peger på, at kurset har givet hende rigtig meget - herunder fortsat kontakt med nogle »vidunderlige pårørende« i en selvhjælpsgruppe.

Fyldt værktøjskasse

Kvinden fortæller, at det var grænseoverskridende for hende at melde sig til kurset.

- Men det har vist sig, at jeg har fået inspiration og redskaber til at tackle forskellige problemer og udfordringer i min hverdag. Jeg har fået en

»fyldt værktøjskasse med redskaber«. Nogle har jeg brugt, mens andre bliver i kassen, indtil jeg måske får jeg brug for dem på et senere tidspunkt.

- Jeg er blevet meget mere bevidst om, at det er helt afgørende, at jeg lærer at passe på mig selv og siger fra over for opgaver eller situationer, jeg ikke kan være med til. Det værst tænkelige er jo, at jeg som den stærke pårørende selv bliver syg eller går ned med stress.

- Så er vores situation jo helt håbløs, for hvordan skal det så gå med vores børn. Jeg er simpelt hen nødt til at passe på mig selv hver eneste dag, lyder meldingen om kurset, hvor underviserne

○ Herning Kommune har fået positiv respons fra deltagere, der har gået på kommunens kurser for pårørende til syge familiemedlemmer. I det nye år udbydes kurserne igen - med opstart 9. januar og 26. februar. FOTO: COLOURBOX

er instruktører, der selv har problemstillingen inde på livet.

På tværs af diagnoser

Koordinator Elin Barslund Madsen fra Herning Kommune oplyser, at næste kursus begynder 9. januar 2019.

- Det har været rørende at høre, hvor meget kurserne har givet deltagerne personligt, siger Elin Barslund Madsen og tilføjer, at de gratis kurser foregår på Koloritten, der ligger på Markedspladsen 2 i Herning.

Underviserne er frivillige, som er blevet uddannet instruktører og som selv har haft problemstillingen som pårørende inde på livet.

- Det unikke er, at pårørende-kurset går på tværs af alle diagnoser og aldersgrænser.

- Det handler om den pårørende og ikke om den syge. Kurset henvender sig til alle voksne, som er pårørende til en person med langvarig sygdom eller funktionsnedsettelse, fastslår koordinatoren, som skal have en samtale med nye kursister inden kursusstart.

: zoom

LÆR AT TACKLE

Konceptet »lær at tackle« er udviklet af det amerikanske Stanford Universitet i Californien. Der ligger mere end 30 års forskning bag kursernes udformning.

I Danmark er det Komiteen for Sundhedsoplysning, som står bag udbuddet af kurserne til kommunerne.

Ældresagen undersøgte i 2016, hvordan pårørende til syge familiemedlemmer har det.

- ⊙ Mere end 750.000 mennesker er pårørende til en person med alvorlige helbredsproblemer
- ⊙ Næsten hver anden pårørende føler sig deprimeret
- ⊙ Én ud af tre pårørende føler sig stresset
- ⊙ Én ud af fem oplever, at de selv er blevet kronisk syge på grund af deres situation som pårørende

Læs mere på laerattackle.dk

KILDE: HERNING KOMMUNE