

Resume af rapporten

# Evaluering af kurset LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

Mere end 750.000 personer i Danmark er pårørende til en person med alvorlige helbredsproblemer<sup>1</sup>. Næsten hver anden pårørende føler sig deprimeret. Hver tredje føler sig stresset og oplever, at arbejdslivet bliver påvirket negativt. Hver femte vurderer, at de selv er blevet langvarigt syge på grund af deres situation<sup>2</sup>. Derfor er der behov for indsatser, der kan hjælpe de pårørende med at håndtere deres situation, og understøtte at de fortsat kan trives i deres hverdagsliv og ikke selv bliver syge.

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende er en gruppebaseret mestringsindsats, som bygger på kognitiv indlæringspsykologi. Indsatsens formål er at give de pårørende redskaber til at passe bedre på sig selv, bede om hjælp og bevare sociale relationer, så de trives bedre i hverdagen og ikke selv bliver stressede eller syge.

Evalueringen er gennemført af VIVE - Det Nationale Forskningscenter for Analyse og Velfærd og omfatter en spørgeskemaundersøgelse med en før- og en eftermåling blandt kursister. I alt indgår 532 kursister fra 39 kommuner i evalueringen, der er gennemført med støtte fra satspuljemidler under Sundheds- og Ældreministeriet.

## Forbedringer efter kurset

Evalueringen konkluderer, at kursisterne samlet set efter kurset opnår følgende forbedringer:

- Øget trivsel
- Reduktion af risiko for langvarig stress og depression
- Reduktion af ensomhed
- Reduktion af belastning
- Øget tro på egne evner (self-efficacy) på området:
  - Troen på at kunne få praktisk og følelsesmæssig støtte fra omgivelserne

Forandringerne fra før til efter kurset er statistisk signifikante. Resultaterne fra undersøgelsen viser desuden, at langt hovedparten af kursisterne selv vurderer at have fået udbytte af kurset. Det fremgår for eksempel, at 88 % af kursisterne er 'tilfredse eller meget tilfredse' med kurset samlet set, og at 94 % vil anbefale det til andre.

## Om LÆR AT TACKLE LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

Forløbet varer syv uger med en ugentlig mødegang a 2,5 time. Instruktørerne har selv kendskab til at være pårørende og fungerer som positive rollemodeller. Instruktørerne er uddannet og certificeret i at undervise ud fra en detaljeret manual.

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende er udviklet i samarbejde med Københavns Kommune. Indsatsen er udviklet på baggrund af det evidensbaserede kursus LÆR AT TACKLE kronisk sygdom, som er den danske version af *The Chronic Disease Self-Management Program* udviklet på Stanford Universitet i USA, samt kurset LÆR AT TACKLE angst og depression, som er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Stanford Universitet, National Health Service i England og Sundhedsstyrelsen.

Den samlede evaluering kan læses [her](#).

<sup>1</sup> <https://www.aeldresagen.dk/presse/maerkesager/paaroerende>

<sup>2</sup> Kompas kommunikation for Pårørende i Danmark m.fl. 2015