

# Tag et skridt mod en bedre hverdag

– hvis du er pårørende til en med langvarig sygdom

På kurset LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende får du værktøjer til selvhjælp. Det du lærer, kan du bruge på egen hånd efter kurset. Du lærer bl.a. at:

- passe bedre på dig selv og finde overskud
- træffe beslutninger og løse problemer
- håndtere frustration og afmagt
- skaffe hjælp og bruge netværk mm.
- håndtere træthed og søvn

**Kontakt din kommune for info og tilmelding.**

Det er  
**GRATIS**  
at deltage



# Tag et skridt mod en bedre hverdag

– hvis du er pårørende til en med langvarig sygdom

På kurset LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende får du værktøjer til selvhjælp. Det du lærer, kan du bruge på egen hånd efter kurset. Du lærer bl.a. at:

- passe bedre på dig selv og finde overskud
- træffe beslutninger og løse problemer
- håndtere frustration og afmagt
- skaffe hjælp og bruge netværk mm.
- håndtere træthed og søvn

**Kontakt din kommune for info og tilmelding.**

Det er  
**GRATIS**  
at deltage



# Tag et skridt mod en bedre hverdag

– hvis du er pårørende til en med langvarig sygdom

På kurset LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende får du værktøjer til selvhjælp. Det du lærer, kan du bruge på egen hånd efter kurset. Du lærer bl.a. at:

- passe bedre på dig selv og finde overskud
- træffe beslutninger og løse problemer
- håndtere frustration og afmagt
- skaffe hjælp og bruge netværk mm.
- håndtere træthed og søvn

**Kontakt din kommune for info og tilmelding.**

Det er  
**GRATIS**  
at deltage

