***Ta Tak-kurs****–**et svar på pårørende sine utfordringer*

** *Ta Tak*** er et kurs for personer som står nær noen som har et psykisk helse- eller rusmiddelproblem. Lærings- og mestringssenteret i Kompetansesenter rus – Midt-Norge (LMS KoRus), St. Olavs Hospital, tilbyr gratis kursmanual, opplæring og veiledning til kommuner, frivillige organisasjoner og andre.

Foto: Elisabeth Runde,   
Volda vidaregåande skule 2010

**Målet med *Ta Tak*-kurset** er at deltakerne gjennom informasjon, diskusjon og gjennom å treffe andre som er i lignende situasjon opplever fellesskap og støtte, ser sin egen rolle klarere og får hjelp til å ta vare på seg selv.

**Ta Tak-kurset går over seks kvelder** – vanligvis med én kurskveld i uka og en ukes opphold i midten – og bør være gratis å delta på.

**Tema på kurskveldene**:

* Mestring og verdighet
* Tvang og rettigheter
* Behandlingstilbud
* Pårørendeorganisasjoner og selvhjelp
* Søsken og andre barn i familien
* Familieperspektivet

**Erfaringskunnskap står på linje med fagkunnskap**. En erfaringsinnleder (pårørende) deler sin historie på hver kurskveld. En fagperson har innlegg om hovedtemaet for kvelden, og dette blir diskutert videre i grupper og plenum.

**Gratis kursmanual, opplæring og bistand**

Kursmanualen gir detaljert rettledning om planlegging, gjennomføring og evaluering.

På opplæringsdagen får fremtidige kursarrangører en detaljert presentasjon av manualen, erfaringsinnlegg fra tidligere arrangører og kursdeltakere, gruppearbeid og diskusjon i plenum.

LMS KoRus deltar i ett planleggingsmøte før kurset, på en av kurskveldene og i evalueringsmøtet etter kurset. En skriftlig samarbeidsavtale fordeler ansvar og oppgaver partene imellom.

Kontaktperson i Lærings- og mestringssenteret (LMS KoRus), Avdeling for rus og avhengighetsmedisin, St. Olavs Hospital:  
Kolbjørn Gjære, mobiltlf.: 950 34 148  
E-post: kolbjorn.gjere@stolav.no

Se også hjemmesiden til KoRus Midt:  
<https://stolav.no/korus/ta-tak-et-kurs-for-parorende>