



**care 4
carers**



Publikation om beskæftigelsesstøtte til pårørende

Oplysninger om projektet

Projektets titel:	Care4Carers
Projektnummer:	2021-1-AT01-KA220-ADU-000035098
Finansieringsprogram:	Key Action Erasmus+ 2: Samarbejde om innovation og udveksling af god praksis
Projektets resultat:	5
Projektkoordinator:	die Berater (Østrig)
Projektpartnere og medforfattere:	BUPNET (Tyskland) CATRO (Bulgarien) CSI (Cypern), ENAIP Veneto (Italien), KMOP (Grækenland), SOSU (Danmark)
Forfatterpartner:	KMOP (Grækenland)



Værket er licenseret under [Creative Commons Kreditering-Ikkekommerciel-Intern afledninger 4.0 International-licensen](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). Se en kopi af licensen, ved at besøge



Indhold

Sammenfatning	4
1. Introduktion	5
2. Projektet	6
3. Care4Carers-programmet	10
3.1. Metodisk tilgang	10
3.2. Strukturelementer og indhold	11
3.3. Pilotprojektets indsigter og anbefalinger	22
4. Konklusion	25



**Medfinansieret af
Den Europæiske Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Sammenfatning

Dette dokument er udviklet inden for rammerne af "Care4Carers", et europæisk projekt finansieret af nøgleaktion 2 'ADU' i Erasmus+-programmet, dedikeret til samarbejdspartnerskaber inden for voksenuddannelse.

Care4Carers-projektet er dedikeret til at imødekomme behovene hos pårørende i Europa, som ønsker at blive reintegreret på arbejdsmarkedet. Dets primære mål er at styrke pårørende og udstyre dem med de nødvendige færdigheder, viden og ressourcer til at forbedre deres beskæftigelsesegnethed og få en vellykket overgang til lønnet beskæftigelse. Gennem et samarbejde mellem fagfolk inden for voksenuddannelse, sociale institutioner og politiske beslutningstagere sigter projektet mod at skabe et miljø, der er befordrende for en vellykket integration af pårørende på arbejdsmarkedet. Det sigter også mod at skabe et europæisk online-miljø for omsorgspersoner, hvor de kan dele og udveksle erfaringer og viden.

Denne publikation (projektresultat 5) har til formål at engagere **fagfolk inden for voksenuddannelse og sociale institutioner, ledere** af disse institutioner og **politiske beslutningstagere**. På den måde søger den at øge bevidstheden om og forståelsen af de udfordringer, som pårørende står over for, når de forbereder sig på at vende tilbage til arbejdet. Derfor forsøger dette dokument at skabe en konstruktiv dialog blandt fagfolk, institutioner og politiske beslutningstagere, der er involveret i voksenuddannelse og sociale støttesystemer. Ved at fremme en dybere forståelse af de unikke omstændigheder, som pårørende står over for, og fremhæve vigtigheden af deres tilbagevenden til arbejdsmarkedet, stræber denne publikation efter at mobilisere kollektive bestræbelser og drive positive forandringer.

Publikationen tilbyder ikke kun en omfattende analyse af de udfordringer, som pårørende står over for i deres daglige liv, men dykker også ned i Care4Carers-projektet, og hvordan det kan tackle de ovennævnte udfordringer. Mere specifikt præsenterer publikationen strukturen, de forskellige elementer og indholdet samt tilgangen til Care4Carers-programmet og understreger behovet for uddannelses- og rådgivningsstøtte til pårørende. Den giver praktiske anbefalinger og strategier til fagfolk inden for voksenuddannelse og sociale institutioner, så de effektivt kan støtte pårørende på deres rejse mod at genvinde deres økonomiske uafhængighed og forfølge deres karrieremæssige ambitioner. Disse anbefalinger er resultatet af pilotprojektet med programmet og de første erfaringer, som partnerne har fået fra implementeringen af det. Derfor er dette dokument en guide til, hvordan Care4Carers-programmet kan implementeres. Udstyret med denne viden kan fagfolk skræddersy deres tilgange og støttemekanismer til effektivt at hjælpe pårørende på deres rejse mod at komme tilbage på arbejdsmarkedet.

1. Introduktion

Det anslås, at pårørende yder **over 80%** af al langtidspleje i Europa, med en særlig tung byrde på **kvinder** (Hoffmann, F., & Rodrigues, R. 2010). Pårørende defineres som uformelle plejere, der yder ulønnet støtte til ældre, kronisk syge eller handicappede slægtninge eller venner. Deres rolle er afgørende og vil blive endnu vigtigere i fremtiden på grund af den **aldrende befolkning** og stigningen i **aldersrelaterede sygdomme**. På trods af den store belastning, som denne (ofte) undervurderede og misforståede rolle udgør for så mange mennesker i Europa, er denne gruppe stadig **stort set overset**, når det gælder tilgængeligheden af et struktureret støttesystem, der er designet **specielt til dem**. Selvom deres dedikation og engagement er prisværdigt, støder pårørende ofte på vanskeligheder med at balancere deres plejansvar med deres personlige og professionelle liv. På trods af deres værdifulde bidrag oplever pårørende ofte isolation, økonomisk pres, begrænset adgang til uddannelse og træning og barrierer for at komme ind på arbejdsmarkedet igen. Disse udfordringer kan hæmme deres personlige vækst, økonomiske stabilitet og generelle livskvalitet.

I næsten alle EU-lande har **over 50 % af de uformelle plejere under 65 år et arbejde ved siden af deres plejansvar** (Eurofund 2010). Størstedelen af disse arbejdende plejere navigerer i en delikat balancegang, hvor de ofte tager sig af både børn og ældre slægtninge. Uden tilstrækkelig støtte kan de blive tvunget til at gå ned i arbejdstid, ufrivilligt skifte til deltidsarbejde eller i sidste ende forlade deres lønnede job, hvilket resulterer i lavere indkomst og pensionsrettigheder. Omsorgsarbejdet har også indflydelse på, hvilke typer job disse omsorgspersoner kan påtage sig, og mange vælger lokale, fleksible, lavt uddannede og lavtlønnede stillinger, der passer til deres omsorgsplaner (Eurocarers 2017).

For de uformelle plejere, der midlertidigt forlader arbejdsmarkedet for at varetage plejerollen, kan det være en udfordring at komme ind igen, især efter en længere plejeperiode. Det tilknyttede økonomiske, fysiske og følelsesmæssige pres, kombineret med social isolation, kan blive endnu mere tydeligt. Ifølge den 3. europæiske livskvalitetsundersøgelse rapporterer 14% af ikke-arbejdende omsorgsgivere, at de er deprimerede hele tiden eller det meste af tiden, hvilket er mere end dobbelt så meget som det tilsvarende tal for arbejdende omsorgsgivere (Eurocarers 2017).

Det er ikke kun en social nødvendighed, men også en økonomisk nødvendighed at støtte pårørende i at komme ind på og tilbage til arbejdsmarkedet. Konsekvenserne af, at omsorgspersoner kæmper for at balancere arbejde og omsorg, omfatter også deres arbejdsgivere og den bredere økonomi. Faglærte arbejdere, der arbejder på et lavere kvalifikationsniveau for at imødekomme omsorgsbehov, resulterer i et tab af menneskeligt potentiale. Den højeste omsorgsalder, 50–64 år, svarer ofte til den mest kvalificerede og erfarne aldersgruppe i en virksomhed. Utilstrækkelig støtte til arbejdende plejere medfører økonomiske omkostninger, da personer, der ikke kan balancere arbejde og pleje, bidrager mindre til skatter, pensionsfonde og kan øge velfærds- og sundhedsudgifterne (Eurocarers 2017).

Ud over behovet for høj kvalitet, overkommelige priser og adgang til formel langtidspleje, er det afgørende at gøre det lettere at vende tilbage til arbejdsmarkedet. Anerkendelse og certificering af de færdigheder, der er erhvervet under plejen, kan give plejepersonalet mulighed for at vende tilbage til arbejdsmarkedet. Skræddersyet træning, coaching og rådgivning spiller en central rolle i at hjælpe uformelle plejere med at finde vej tilbage til arbejdsmarkedet efter plejeperioder.

2. Projektet

Care4Carers-projektet tager fat på behovene hos pårørende i Europa og fokuserer på den skrøbelige balance mellem pleje og arbejdsliv og på at gøre det lettere at vende tilbage til arbejdsmarkedet. Det europæiske initiativ er finansieret af Erasmus+-programmets Key Action 2 'ADU' og strækker sig over to år (fra 01/02/2022 til 01/12/2023). Samarbejdspartnerne omfatter Die Berater Unternehmensberatungs Gesellschaft MBH (Østrig), der fungerer som projektkoordinator, KMOP – Social Action and Innovation Centre (Grækenland), Bupnet Bildung Und Projekt Netzwerk GmbH (Tyskland), CATRO (Bulgarien), Center for Social Innovation (Cypern), Enaip Veneto Impresa Sociale (Italien) og SOSU Østjylland (Danmark).

Dette projekt anerkender de uvurderlige bidrag fra pårørende og behovet for at støtte pårørende i den erhvervsaktive alder. Initiativet søger at styrke uformelle plejere ved at tilbyde uddannelses- og rådgivningsstøtte, så de effektivt kan balancere deres plejeansvar med deres professionelle ambitioner. Ved at tilbyde en række træningsmoduler, rådgivningsretningslinjer og online-ressourcer sigter Care4Carers-projektet mod at forbedre familieplejernes beskæftigelsesegnethed og generelle trivsel. Det primære mål med projektet er at udstyre pårørende med de nødvendige færdigheder, viden og ressourcer til at lette deres vellykkede overgang tilbage til arbejdsmarkedet. Gennem en samarbejdsbaseret tilgang, der involverer forskellige interessenter, herunder fagfolk inden for voksenuddannelse, sociale institutioner og politiske beslutningstagere, sigter projektet mod at skabe et støttende miljø, der anerkender og håndterer de unikke udfordringer, som pårørende står over for.

Care4Carers-projektet er designet til at henvende sig til to primære målgrupper: (tidligere) pårørende (familiemedlemmer eller venner, der yder ulønnet pleje) og fagfolk, der er involveret i voksenuddannelse og sociale institutioner.

Som svar på de ovennævnte udfordringer tilbyder Care4Carers-projektet et modulopbygget uddannelsesprogram, der er skræddersyet til pårørende. Programmet fokuserer på at udvikle overførbare færdigheder, validere kompetencer erhvervet gennem omsorgsarbejde, forbedre beskæftigelsesegnetheden og styrke selvtilliden. Modulerne dækker vigtige områder som tidsstyring, kommunikationsevner, digitale færdigheder, egenomsorg og erhvervsvejledning. Ved at tilegne sig disse færdigheder kan pårørende effektivt navigere i kravene til pleje, samtidig med at de forbereder sig på at vende tilbage til arbejdsmarkedet.

Samtidig spiller fagfolk inden for voksenuddannelse og sociale institutioner en vigtig rolle i at støtte pårørende. Som en del af Care4Carers-projektet modtager disse fagfolk omfattende træning og retningslinjer for rådgivning. Dette udstyrer dem med den viden og de færdigheder, der er nødvendige for at imødekomme de specifikke behov hos pårørende. De får mulighed for at give karrierevejledning, tilbyde uddannelsesmuligheder og levere personlig rådgivning. Gennem denne tilgang skaber de professionelle et støttende og inkluderende miljø, der styrker familieplejerne og letter deres vellykkede reintegration på arbejdsmarkedet. Målet er at minimere de negative konsekvenser af omsorgsarbejdet og forbedre den generelle trivsel for både pårørende og de støtter.

De fem resultater af projektet, der findes på seks sprog (engelsk, tysk, bulgarsk, græsk, dansk og italiensk), er følgende:

1. Stocktaking Report 'Uddannelses- og arbejdsmarkedsbehov hos pårørende':

forskning, der indsamler information om de eksisterende støtteordninger for pårørende og bedste praksis i partnerlandene for at identificere hullerne og de specifikke uddannelses- og arbejdsmarkedsbehov for pårørende. Mere specifikt udførte hver partner desk research til statusrapporten, som spillede en afgørende rolle i Care4Carers-projektet ved at gennemgå eksisterende litteratur, undersøgelser og nationale kontekster om familiepleje og integration på arbejdsmarkedet. Bortset fra skrivebordsresearchen gennemførte hver partner interviews med pårørende og fagfolk, der arbejder med dem. Disse interviews var struktureret til at indsamle dybdegående indsigt i familieplejernes levede erfaringer, udfordringer og forhåbninger. Ved at engagere sig direkte med pårørende havde projektet til formål at indfange deres unikke perspektiver og indarbejde deres stemmer i udviklingen af skræddersyede interventioner. På samme måde gav interviews med fagfolk inden for voksenuddannelse og sociale institutioner værdifulde input om de eksisterende støttesystemer, huller i tjenesterne og anbefalinger til forbedringer.

2. Vejledningsretningslinjer for vejledere og personale involveret i voksenuddannelse:

et støttedokument, der har til formål at klæde uddannelses- og vejledningspersonalet på til at arbejde med pårørende og håndtere deres specifikke behov. Derfor udviklede partnerne et dokument med vejledningsretningslinjer for fagfolk, baseret på i) resultaterne af deres forskning og ii) den teoretiske tilgang til systemisk konstruktivistisk vejledning, som er en specifik personlig støtte- og udviklingsstrategi, der betragter klienten som "eksperten i deres anliggender". Den specifikke ramme er baseret på accept, empati, suspension af dømmekraft og påskønnelse af den anden, og fokuserer på teorien om, at alle kan udvikle løsninger og vurdere deres færdigheder og ressourcer gennem en åben dialog.

3. Træningsmoduler for pårørende:

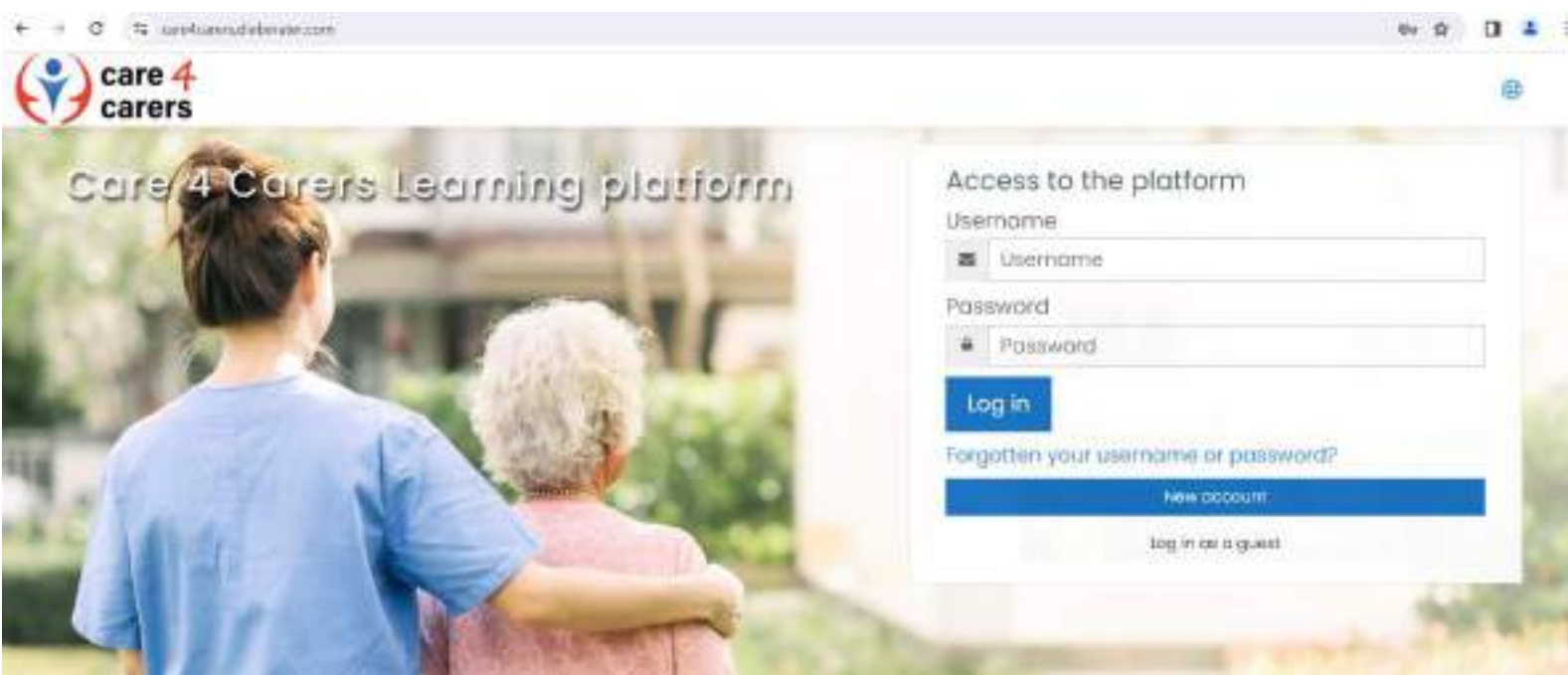
en vigtig læringsressource for målgruppen af pårørende, der skal tilbydes i blended learning-tilstand. De dækker forskellige emner for bedre at passe til deres krævende livssituation og for at forberede dem på arbejdsmarkedet. Konsortiet udviklede en uddannelsesplan for pårørende om forskellige aspekter af at vende tilbage til arbejde, også baseret på tidligere forskningsresultater, for at imødekomme deres behov. Partnerne udviklede også en metodisk vejledning til voksenundervisere om, hvordan de kan implementere træningsprogrammet gennem en fleksibel og blandet læringstilgang (inklusive multimediemateriale). De fem moduler dækker vigtige emner som personlige og sociale kompetencer og kompetenceanalyse, digitale færdigheder, joborientering og jobansøgningsteknikker. Endelig fandt der et pilotprojekt sted i hvert land – baseret på den feedback, der blev modtaget, blev de respektive ressourcer justeret og finjusteret i overensstemmelse hermed.

4. Family Carers Online Hub

et centralt informations- og ressourceformidlingssted, hvor pårørende, der ønsker at tage fat på arbejdsmarkeds- og karrierespørgsmål, kan finde støtte, lærings- og informationsmaterialer og netværksværktøjer. Partnerne skabte et brugervenligt onlineområde, hvor pårørende fra Europa kan danne et onlinefællesskab og imødekomme deres behov. Online Hub'en indeholder alle uddannelses- og rådgivningsmaterialer i to separate sektioner for de to målgrupper. Mere specifikt indeholder sektionen for pårørende alle træningsmoduler med læringsmateriale og ressourcer. Online-træningen er interaktiv og tilbyder en bred vifte af læringstilbud, f.eks. multimedie-læringsobjekter, opgavebaseret læring, quizzer, spil, videoer osv., en bred vifte af information om familiepleje, juridiske aspekter, integration på arbejdsmarkedet, finansiering og støttespørgsmål, et netværksområde, hvor man kan dele erfaringer med andre pårørende. Sektionen for voksenundervisere indeholder retningslinjer for rådgivning, kompetencevurderingsværktøjer, metodisk vejledning og forslag til, hvordan man afholder face-to-face-seminarer, og hvordan man opfordrer deltagerne til at bruge online-læringstilbuddet, samt et netværksområde, hvor man kan udveksle erfaringer med andre voksenundervisere, der arbejder med målgruppen.

5. Publikationen "Beskæftigelsesstøtte til pårørende":

(dette dokument) henvender sig til fagfolk, der er involveret i voksenuddannelse og sociale institutioner, som arbejder med pårørende, samt ledere af disse institutioner og politiske beslutningstagere. Den har til formål at øge bevidstheden blandt relevante interessenter om projektets temaer og resultater.



3. Care4Carers-programmet

3.1. Metodisk tilgang

Care4Carers-programmet er formet af en konstruktivistisk coaching-filosofi. Denne klientcentrerede tilgang prioriterer accept, empati og aktivering af ressourcer med det formål at give pårørende mulighed for selvstændigt at nå deres mål.

I praksis er programmet baseret på en samarbejdsmodel, der engagerer fagfolk og pårørende i en fælles indsats for at løse udfordringerne. Det tilbyder fleksible træningsmoduler, der er kortfattede, modulopbyggede og tilgængelige, og som tager højde for de tidsmæssige begrænsninger og mobilitetsudfordringer, som pårørende står over for. Disse moduler fokuserer på at udvikle overførbare færdigheder som tidsstyring, kommunikation, digitale færdigheder, egenomsorg og erhvervsvejledning for at forbedre beskæftigelsesegnetheden.

Derudover styrker programmet fagfolk inden for voksenuddannelse og karriererådgivere ved at give dem omfattende og brugervenlige værktøjer til træning og rådgivning i individuelle og/eller gruppesessioner. Det sikrer, at de er rustet til at imødekomme de unikke behov hos pårørende og tilbyde skræddersyet støtte.

Care4Carers' konstruktivistiske tilgang er designet til at være adaptiv og samarbejdsorienteret og bidrage til familieplejernes trivsel, modstandsdygtighed og vellykkede reintegration på arbejdsmarkedet.

3.2. Strukturelementer og indhold

Retningslinjer for rådgivning

Med vejledningen og dens bilag henvender projektet Care4Carers sig til en meget specifik målgruppe, som består af vejledere, der beskæftiger sig med pårørende. Det skyldes, at et af projektets hovedformål er at forbedre jobkonsulenternes kvalifikationer, så de kan hjælpe denne særlige type klienter med at blive reintegreret på arbejdsmarkedet eller med at finde en bedre balance mellem arbejde og plejeaktiviteter.

Formålet med retningslinjerne for rådgivning er:

En kortfattet metode til voksenundervisere eller rådgivere i arbejdet med den sårbare gruppe af pårørende.

Forbedring af vejledernes færdigheder i vurdering af uformelt erhvervede kompetencer.

Desuden sigter vejledningen mod at gøre fagfolk inden for voksenuddannelse opmærksomme på den særlige situation, som pårørende befinder sig i.

Care4Carers' retningslinjer for rådgivning følger tilgangen i systemisk konstruktivistisk coaching (eller rådgivning) som nævnt ovenfor, så den er baseret på accept, empati, suspension af dømmekraft og påskønnelse af den anden. Udgangspunktet er, at alle kan udvikle passende løsninger og svar, når de på passende vis kan vurdere de ressourcer og færdigheder, de har til rådighed. Klientens ønsker og behov er i forgrunden. Gennem dialog søger man betingelser, inden for hvilke klienten kan aktivere sine ressourcer til selvstændigt at nå sine mål.

Dokumentets struktur består af en håndbog, der grundigt ledsager jobkonsulenten i at lære pårørende (eller den sårbare klient) at kende, hjælpe og støtte. Efter et indblik i Care4Carers-projektet, dets mål og metoder og en skitsering af målgruppen 'pårørende', tager vejledningen fat på alle trin i vejledningsforløbet:

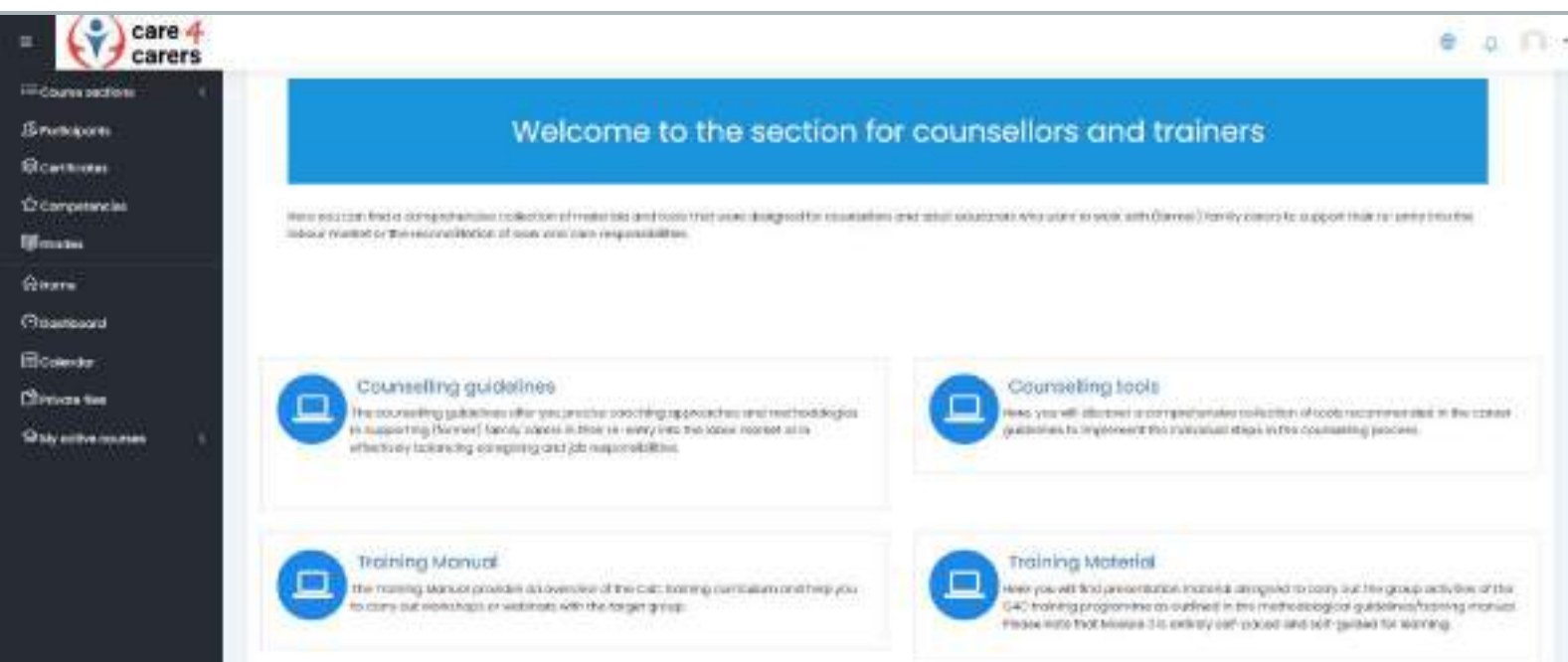


Rådgivningsvejledningen suppleres af 7 vedhæftede dokumenter: Disse bilag er konkrete værktøjer, som rådgiveren kan bruge under aktiviteterne med klienten. Nogle af dem er nationalt specifikke, da de omfatter links, ressourcer og tjenester, der er tilgængelige i de forskellige lokale kontekster; andre er tværgående, da de kan bruges på en standardiseret måde uanset land, de hører til at adressere visse faser af ruten (dvs.: det indledende spørgeskema, som rådgiveren leverer til klienten). Det centrale bilag er det værktøj, der skal bruges til at vurdere kompetencer erhvervet i uformelle sammenhænge: Bortset fra et par forskellige specifikke ressourcer er det tværgående værktøj, der kan bruges (tilgængeligt på flere sprog), ProfilPASS, som hjælper voksne med at identificere færdigheder og kompetencer, som de har opnået på et tidspunkt i løbet af deres liv. Værktøjet muliggør en systematisk vurdering og dokumentation af styrker og kompetencer og hjælper også med at anerkende og værdsætte kompetencer, der er opnået i uformelle sammenhænge.

Endelig er vejledningsretningslinjerne tæt forbundet med det tredje projekresultat, de uddannelsesmoduler, der er tilgængelige i hubben: Når jobvejlederen erkender klientens behov for selvuddannelse, kan de henvise ham til at deltage i det mest passende e-læringsmodul.

Med denne struktur er Care4Carers-vejledningen primært designet til at imødekomme behovene hos målgruppen af fagfolk, der består af vejledere, undervisere, mentorer og eksperter, som er tilknyttet systematisk og integreret støtte til langtidsledige med henblik på deres reintegration på arbejdsmarkedet, men de kan også give fagfolk nyttige tips og værktøjer til at hjælpe de pårørende, der allerede har et job, med bedre at forene pleje- og arbejdsliv.

I bredere forstand er de udviklet til også at fungere som retningslinjer for folk, der er interesserede i karriereudvikling og/eller arbejder med sårbare grupper, da de udgør en vigtig værktøjskasse for alle de fagfolk, der er forbundet med levering af træning/rådgivning/ enhver anden form for følelsesmæssig eller social støtte, såsom karriererådgivere og voksenundervisere, der arbejder med dårligt stillede grupper, pårørendeforeninger og andre NGO'er, der beskæftiger sig med pårørende, sundhedspersonale og psykologer, der kan være involveret i rådgivningsprocessen.



Vejledning i retningslinjerne for rådgivning

Tilgængelighed

Care4Carers Counselling Guidelines og dens bilag er frit tilgængelige online og kan downloades ad to veje: i afsnittet '[Results & Materials](#)' på projektets hjemmeside (direkte adgang) og i [Care4Carers online HUB](#) (for alle brugere, der registrerer sig på platformen).

Mens retningslinjerne er et dokument, der er rettet mod konsultation af den professionelle (som derfor kan bruges i digitalt format), kan nogle af de ledsagende værktøjer, der er rettet mod klienter, udskrives for bedre administration (f.eks. indledende og opfølgende spørgeskemaer).

Dokumentets struktur er designet til at kunne tilpasses de forskellige karakteristika, som rådgivningsprocessen kan antage, da en fleksibel anvendelse af værktøjer og teknikker anbefales i overensstemmelse med familieplejernes behov og målet med rådgivningspraksis: målet er at hjælpe familieplejerne med at opnå positiv og varig forandring. Dokumentet taler om **individuelle trin i rådgivningsprocessen**: den professionelle kan vælge at springe et eller flere af de trin over, der er fremhævet i retningslinjerne, da processen er individuel og kan ændre sig fra person til person (dvs. efter selvdagnosen og situationsanalysen er det måske ikke nødvendigt at håndtere en følelsesmæssig støttefase, hvis der ikke er nogen situation med stress, beslutningsblokering, angst, tristhed, ubehag, depression, selvdevaluering osv.). Desuden er det vigtigt at anerkende, at målsætningen er flydende, og lade klienten beslutte, hvor han eller hun vil starte, da det er deres rejse, og rådgiverens rolle er at være ledsager eller medrejsende og ikke leder.

Varighed

Rådgivningsprocessens varighed afhænger i høj grad af de tidsressourcer, den enkelte familieplejer har til rådighed. Metoden skal være meget fleksibel i denne henseende og give vejledning baseret på kortere og længere rådgivningsforløb.

Personligt/Online

Rådgiveren bør også overveje muligheden for at anvende en blandet tilgang: afhængigt af situationen kan de forskellige trin i processen, der er fremhævet i retningslinjerne for rådgivning, håndteres personligt eller online. Komplexiteten af de problemer, der identificeres i det første møde med klienten, vil være med til at afgøre, om fysisk kontakt er afgørende for de efterfølgende sessioner, eller om de kan gennemføres virtuelt.

Individuelt/gruppe

Hvis jobkonsulenten finder det hensigtsmæssigt og får samtykke fra de involverede klienter, kan nogle af de aktiviteter, der behandles i vejledningen, også udføres i grupper. Også her vil det første møde med klienten afgøre, hvad der er den bedste løsning.

Grundlæggende principper bag brugen af de enkelte værktøjer og metoder:

- Samarbejde mellem rådgiveren og klienten
- Samtaler som grundlag for at forstå livshistorier og erfaringer
- Klienten beslutter, hvilke oplysninger der skal sendes
- Privatliv og fortrolighed
- Alle notater, som rådgiveren tager, skal være tilgængelige for klienten.

Care4Carers Counselling Guidelines indeholder en liste med forslag til metoder og værktøjer, der kan bruges under rådgivningsprocessen. Selvom nogle af de foreslåede teknikker involverer skrivning eller tegning, vil meget af den fælles refleksion være verbal, så rådgiveren står over for udfordringen med både at fremme den kontemplative proces og indfange essensen til videre diskussion.

Den bedst egnede teknik til at praktisere rådgivningsaktiviteten er den narrative tilgang, da en fortælling, og den særlige form for fortælling kaldet "historie", ikke kun handler om fakta eller ideer eller teorier – eller endda drømme, frygt og håb – men om fakta, teorier og drømme fra perspektivet af et menneskes liv og i sammenhæng med et menneskes følelser.

Overførbare

Rådgivningsstrategien i Care4Carers Counselling Guidelines kan overføres til andre målgrupper, der har været tvunget til at forlade arbejdsmarkedet i længere tid af andre årsager (f.eks. ansvar for børnepasning, en medicinsk tilstand).

Ved at anvende den systemisk-konstruktivistiske tilgang kan disse retningslinjer også bruges til rådgivning på forskellige områder, ikke kun i forbindelse med praktik, f.eks. i privatlivet, på det organisatoriske område, midtvejs mellem privat- og arbejdsliv osv.

Care4Carers-uddannelse

Der er to hovedkomponenter i Care4Carers-træningen:

1. Care4Carers-træningen består af fem træningsmoduler, herunder 15+ timers online selvlæring, som yderligere kan suppleres med face-to-face workshops eller webinarer (afhængigt af, hvor gennemførligt dette er på grund af deltagernes rammebetingelser og mobilitet). Uddannelsen er inddelt i moduler og enheder, hvor hver enhed indeholder selvstudiemateriale og quizzet, der er tilgængelige på Care4CarerOnline HUB.

Care4Carers-træningsmodulerne er den vigtigste læringsressource for målgruppen af pårørende. De dækker forskellige emner, der er relevante for bedre at kunne håndtere den krævende livssituation og forberede sig på arbejdsmarkedet. Træningsmodulerne har til formål at fremme følgende færdigheder og kompetencer blandt eleverne (pårørende):

- styrke deres evne til at **udvikle perspektiver** og **vurdere** sig selv;
- udvikling af **personlige, sociale og digitale kompetencer**;
- viden om **jobmarkedet** og færdigheder i **jobsøgningsteknikker**.

De fem træningsmoduler dækker følgende emner:

- Modul 1. **Personlige og sociale kompetencer/resiliens** (7 enheder). I dette modul udvider deltagerne deres kompetencer. Læringsaktiviteterne støtter deltagerne i at udvikle mestringsstrategier til deres livssituation. Desuden er disse tværgående kompetencer vigtige for at skærpe deltagernes profil i jobsøgningsprocessen. Læringsaktiviteterne hjælper deltagerne med at øge bevidstheden om deres selvopfattelse og andres opfattelse af dem.

- Modul 2. **Kompetenceanalyse** (4 enheder). I dette modul lærer deltagerne, hvordan man registrerer formelt og uformelt erhvervede kompetencer (f.eks. ProfilPass), og hvordan man bruger dem professionelt. Læringsaktiviteter forbedrer deres evne til at vurdere sig selv.

- Modul 3. **Digital kompetence** (5 enheder). Dette modul giver eleverne grundlæggende viden om håndtering af information og data, digital kommunikation og samarbejde, skabelse af digitalt indhold og datasikkerhed.

- Modul 4. **Joborientering** (4 enheder). I dette modul får deltagerne information om arbejdsmarkedet og udarbejder muligheder for deres professionelle genindtræden eller muligheder, der er (bedre) kompatible med plejesituationen. Derudover får de input til en vellykket ansøgning.

- Modul 5. **Jobsøgning** (6 enheder). Jobsøgningstræning muliggør effektiv jobsøgning ved hjælp af forskellige medier. Der øves på aktuelle standarder for ansøgningsbreve/resuméer, hyppige spørgsmål i jobsamtaler og træning af ansøgningssituationer.

- 2. De fleste, hvis ikke alle, enheder er også suppleret med gruppeaktiviteter, leveret af en underviser. En dedikeret ressource – **Metodiske retningslinjer for voksenundervisere**, informerer om **læringsmålene** for hver enhed, hvordan man gennemfører en **gruppeaktivitet** relateret til emnet, og hvor man kan finde **yderligere information**. Der er i alt 16 gruppeaktiviteter, der supplerer forskellige elementer i træningsindholdet. Gruppeaktiviteterne kan gennemføres ansigt til ansigt eller online afhængigt af omstændighederne. I princippet er der planlagt 2 webinarer og en face-to-face-workshop som supplement til online-træningen.

Vejledning til Care4Carers-uddannelsen

Tilgængelighed

Care4Carers Training er frit tilgængelig online og kan downloades ad to veje: i afsnittet '[Results & Materials](#)' på projektets hjemmeside (direkte adgang) og i [Care4Carers online HUB](#) (for alle brugere, der registrerer sig på platformen).

Selvstudium

Det er muligt at studere Care4Carers-træningsmaterialerne selv, men det er ikke den standard-mulighed, der er planlagt for brugen af dem. Det anbefales, at selvstudiefasen indledes med en face-to-face workshop eller et webinar (se blended learning).

Eleverne skal oprette en konto for at få adgang til Care4Carers-træningsmodulerne. De kan selv tilmelde sig deres respektive sprogversion af træningen. De fem moduler er tilgængelige som separate sider på Hub'en. Hver træningsenhed er synlig som en e-bog, hvor eleven skal igennem ca. 30–40 siders indhold. Det anbefales, at eleverne bruger en maksimeret visning til læsning. Selvom forfatterne har begrænset mængden af tekst på hvert dias, gør mængden af indhold det til en udfordring at læse i en minimeret visning eller på en mobil enhed. Ikke desto mindre er en sådan form for engagement også mulig – især hvis den lærende ønsker at vende tilbage til det indhold, de allerede har studeret.

Fælles elementer for alle enheder inkluderer:

- **Læringsresultaterne** for hver enhed er angivet i begyndelsen.
- **Referencer** og ekstra ressourcer er tilgængelige til sidst.
- På visse sider i enheden skal eleverne gennemføre **quizzes**, se **videoer** og **lytte** til lyd.
- Spørgsmål til **selvrefleksion** er indeholdt i mange dele af de enkelte enheder.
- Nogle af aktiviteterne i enhederne kræver brug af **ekstra handouts** og aktivitetsark, som er tilgængelige på Care4CarerOnline HUB.

Når alle enheder er gennemført, kan eleverne deltage i en afsluttende quiz, som vil resultere i et **afslutningscertifikat**. Men da uddannelsen er tænkt som fleksibel og modulopbygget, skal denne funktion ses som et ekstra element, ikke som et krav.

Blandet læring

Kurset er tænkt som et blended learning-tilbud. Mange af emnerne er dækket af gruppeaktiviteter, som er tilgængelige i de metodiske retningslinjer for voksenundervisere. Før man laver et træningsprogram, anbefales det, at underviseren finder ud af, hvilke behov deltagerne har – via et spørgeskema eller samtaler med dem. Forskellige deltagere kan have brug for forskelligt fokus – nogle kan have brug for et større fokus på personlige kompetencer og har en begrænset interesse i jobsøgning, mens andre kan have brug for dedikeret støtte til sidstnævnte emne.

Det anbefales, at 2 webinarer og en face-to-face workshop supplerer online-træningen:

1. En **personlig workshop** er en god måde at finde ud af deltagernes træningsbehov på, fremme motivationen til selvstudium og vælge de mest passende trin til opfølgning. Det anbefales, at den første del af træningen:

- Foregår altid ansigt til ansigt, hvis omstændighederne tillader det;
- Giver tilstrækkelig tid til, at deltagerne kan lære hinanden at kende;
- Skaber et rum til at udtrykke forventninger og behov;
- Giver mulighed for peer-to-peer-udveksling;
- Indeholder aktiviteter fra følgende moduler: Personlige og sociale kompetencer/resiliens og Kompetenceanalyse.

2. En **selvstudiefase** af onlinekurset som beskrevet ovenfor.

3. Et understøttende webinar under studiet af onlinekurset:

- At give eleverne mulighed for at dele spørgsmål og bekymringer;
- Opfølgning på nogle af de emner, der tages op i selvstudiematerialet;
- Indeholder aktiviteter fra følgende moduler: Personlige og sociale kompetencer/resiliens og kompetenceanalyse; Digital kompetence.

4. Et afsluttende **webinar** i slutningen af uddannelsen. Hvis omstændighederne for eleverne tillader det, kan denne session også leveres i et ansigt-til-ansigt-format, hvilket giver mulighed for flere udvekslinger. Hvis det ikke er tilfældet, er det dog vigtigere, at face-to-face-sessionen afholdes i begyndelsen af træningen. Sessionen bør indeholde:

- En gennemgang af, hvad deltagerne har lært.
- En diskussion af praktiske spørgsmål om, hvad der nu skal ske.
- Aktiviteter fra følgende moduler: Joborientering; Jobansøgning.

Organisationer kan udstede deres egne certifikater for gennemførelse af kurset, ud over det certifikat, der er oprettet for gennemførelse af onlinekurset. Eleverne bevarer adgangen til Care4Carers Hub og er velkomne til at vende tilbage til materialerne for at gennemgå dem med jævne mellemrum eller gennemgå enheder, de er gået glip af. Hvis kursisterne er involveret i en coaching/rådgivningsproces, kan man vende tilbage til træningsemnerne og gennemgå, hvordan de påvirkede kursisterne, flere måneder efter afslutningen af træningen.

Online hub for pårørende

Care4Carer Online HUB er en omfattende lærings- og træningsplatform dedikeret til (tidligere) pårørende og undervisere, der arbejder med denne målgruppe. Platformen fungerer som kernen i C4C-programmet og tilbyder et komplet spektrum af lærings- og træningsressourcer, der er udviklet i projektet. Platformen er frit tilgængelig, men brugerne skal registrere sig, før de kan tilmelde sig de forskellige kurser, der tilbydes. Oprettelsen af Family Carers Online Hub fungerer som et centralt informations- og ressourcepunkt. Den imødekommer de forskellige præferencer hos pårørende ved at tilbyde interaktivt og multimediebaseret undervisningsmateriale, herunder quizzes, spil, videoer og et netværksområde. Denne online platform giver pårørende mulighed for at engagere sig i indholdet i deres eget tempo og i overensstemmelse med deres præferencer.

HUB'en består af fire forskellige sektioner:

Sektion for pårørende:

Træningsmodulerne er kernen i C4C-programmet, der henvender sig til (tidligere) pårørende, som ønsker at komme tilbage på arbejdsmarkedet og ønsker at tilegne sig nye færdigheder, viden og nyttige strategier til at forberede sig på det næste job. Efter træningen kan deltagerne tage en quiz med 30 spørgsmål relateret til kursusindholdet. Når de har bestået, modtager de automatisk et kursusbevis.

Informationsressourcer:

Dette afsnit giver praktisk og letforståelig information om rettigheder, finansiering og støttetjenester for pårørende. Materialet henvender sig primært til pårørende, men det kan også bruges af undervisere og coaches, der ønsker et omfattende overblik over tilgængelige støttetjenester. Det indeholder information i form af kortfattede dokumenter om følgende fire emner:

1) Omsorg og arbejde:



Dette område informerer om konkrete muligheder for at kombinere omsorgsforpligtelser med beskæftigelse. Brugere kan få tips til at kombinere pleje og arbejde uden problemer samt information om deres rettigheder og krav på arbejdspladsen.

2) Tjenester til omsorgspersoner:



Der gives information om de forskellige sociale tjenester, der er tilgængelige for pårørende, herunder psykologisk støtte, plejetjenester til den plejkrævende person, interessegrupper og finansieringsmuligheder.

3) At vende tilbage til arbejdet efter at have været omsorgsperson:

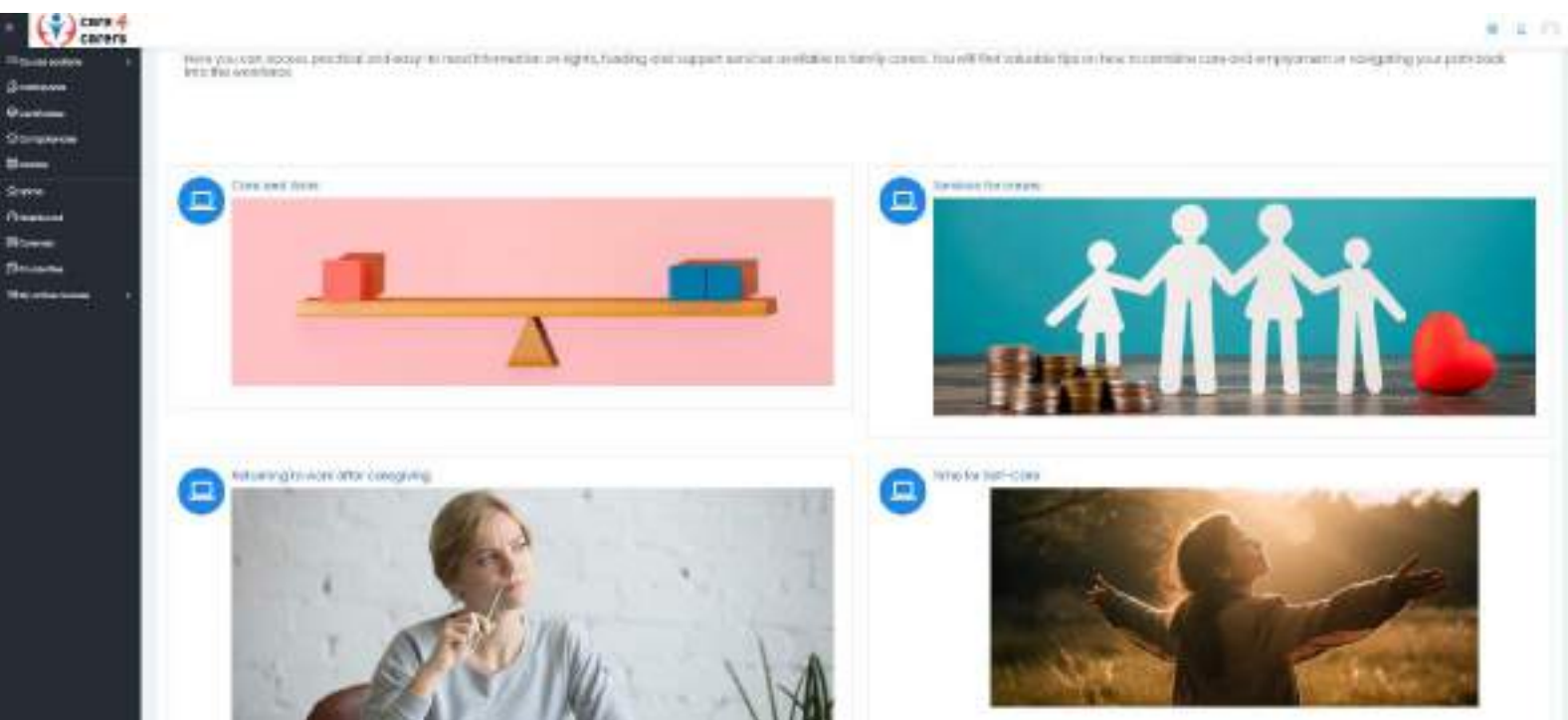


Dette afsnit giver tips til, hvordan man navigerer i de følelsesmæssige og mentale aspekter af at vende tilbage til arbejdet efter en pause på grund af omsorg. Der er oplysninger om opkvalificeringskurser og vigtigheden af at anerkende og udnytte færdigheder for at få succes med at vende tilbage til arbejdsstyrken.

4) Tid til egenomsorg:



Dette afsnit fokuserer på det ofte oversete aspekt af egenomsorg for omsorgspersoner og giver praktiske råd om, hvordan man håndterer stress og store byrder. Forskellige afslapningsteknikker og effektive strategier til at håndtere stress kan udforskes.



Sektion for rådgivere

Dette afsnit henvender sig til voksenundervisere, vejledere, coaches og trænere, der beskæftiger sig med pårørende, eller som er interesserede i at udvide deres forståelse af rådgivningsprocessen i forbindelse med pårørende. Samlingen af materialer og værktøjer består af følgende:

- Rådgivningsretningslinjer (PR2), som er beskrevet ovenfor, designet til at støtte (tidligere) pårørende.
- Rådgivningsværktøjer: et udvalg af spørgeskemaer og informationsark, der er nødvendige for rådgivningsprocessen og fungerer som supplerende materiale til rådgivningsvejledningen.
- Methodological Guidelines for Adult Educators: et dokument, der giver et overblik over C4C-træningsplanen og indeholder detaljerede instruktioner til undervisere om at gennemføre f2f-workshops eller webinarer, der supplerer programmets selv læringskomponent.
- Træningsmateriale: en samling af korte PowerPoint-præsentationer, der er nødvendige for gennemførelsen af f2f-workshops eller webinarer.

Netværksrum:

Netværksrummet er designet til pårørende, coaches og trænere og tilbyder en platform til at dele erfaringer og diskutere specifikke emner relateret til pleje og arbejde.

Vejledning om online-hub for pårørende

Tilgængelighed

Care4Carers Online Hub er frit tilgængelig for alle brugere, der registrerer sig på platformen. Instruktioner om, hvordan man får adgang til HUB'en, kan findes på [C4C-projektets hjemmeside](#).

Eleverne kan deltage i C4C-programmet på forskellige måder baseret på træningens rammer, målgruppen og deres specifikke behov.

Mulighed 1: Individuel læring på HUB'en

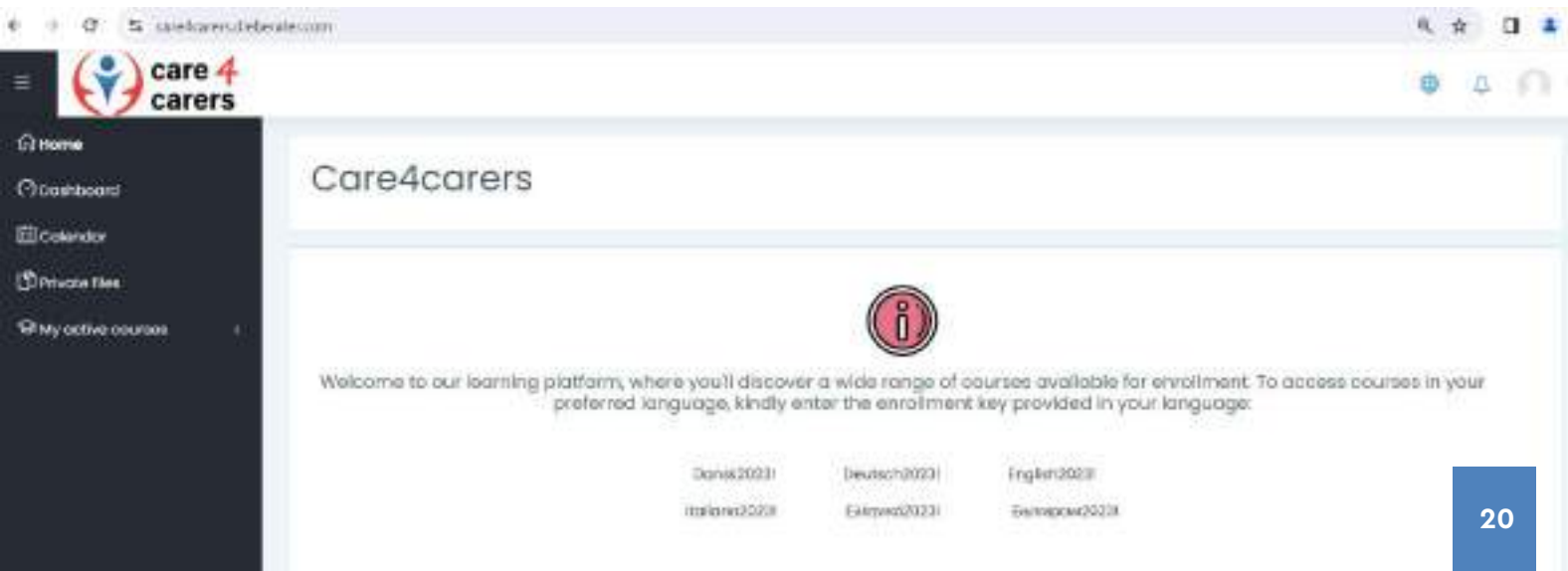
Denne mulighed er designet til individuelle elever, dvs. (tidligere) pårørende, der søger arbejde eller leder efter råd til at balancere pleje og arbejde. Gennem individuel online-læring kan brugerne forberede sig på arbejdsmarkedet eller få indsigt i specifikke pleje- og arbejdsopgaver. Efter registrering på HUB'en kan de selvstændigt engagere sig i C4C's online-træning i deres foretrukne tempo. De har fleksibiliteten til at vælge mellem at gennemføre hele uddannelsen eller vælge specifikke moduler for at opbygge visse færdigheder baseret på deres behov (f.eks. personlige og sociale kompetencer, digitale kompetencer osv.)

Personer, der foretrækker at bruge deres smartphones frem for en laptop eller pc, kan deltage i træningen via mobilversionen. For at få en optimal brugeroplevelse anbefaler vi dog, at man følger træningen på en stationær computer.

Mulighed 2: Blended learning for udbydere af voksenuddannelse

Denne mulighed er skræddersyet til udbydere af voksenuddannelse, der ønsker at levere omfattende blended learning-træning til målgruppen. Undervisere opfordres til at registrere sig på HUB'en, udforske de tilgængelige ressourcer og gøre sig bekendt med træningsmodulerne, træningsmaterialet og den medfølgende træningsmanual, som omfatter hele træningsplanen. Undervisere har fleksibilitet til at etablere et blandet læringsprogram, der enten dækker hele C4C-programmet eller udvalgte emner. Træningsmanualen vejleder i at gennemføre face-to-face-aktiviteter og sikrer effektiv levering. Afhængigt af præferencer er der flere muligheder for at implementere blended-learning-programmet med pårørende. Generelt foreslår vi, at man starter og slutter kurset med en klasseværelsessession og giver lidt tid til individuel selv-læring indimellem. Længden af undervisningen kan tilpasses i forhold til kursets format og deltagerens tidsressourcer.

Bemærk venligst: Undervisere kan bruge, remixe, tilpasse og bygge videre på materialerne, så længe de følger reglerne i CC-BY-NC-SA Creative Commons-licensen.



care 4 carers

Home
Dashboard
Calendar
Private Files
My active courses

Care4carers

Welcome to our learning platform, where you'll discover a wide range of courses available for enrollment. To access courses in your preferred language, kindly enter the enrollment key provided in your language:

Dansk2023
Deutsch2023
English2023
Italiano2023
Español2023
Svenska2023

Mulighed 3: Centralt knudepunkt for viden og samarbejde

HUB fungerer som en mangesidet informations- og udvekslingsplatform for både pårørende og professionelle rådgivere, coaches og trænere. For pårørende tilbyder platformen en omfattende ressourcehub, der giver specifik information om forskellige plejerelevante emner sammen med en udvalgt samling af links til vigtige hjemmesider. Derudover kan pårørende bruge platformen til netværksmuligheder og skabe forbindelser til andre brugere for meningsfulde udvekslinger om relevante emner.

Professionelle rådgivere, coaches og trænere kan bruge HUB som en informativ platform til at forbedre deres vidensgrundlag. Den giver dem mulighed for at få adgang til relevant information og udstyre dem med værdifuldt materiale, så de kan vejlede deres klienter effektivt under rådgivningsprocessen. Platformen fungerer som et centralt knudepunkt, hvor fagfolk kan informere sig selv og henvise deres klienter til relevante ressourcer og dermed forbedre det samlede støttesystem for både pårørende og rådgivere.

I netværkssektionen har brugerne mulighed for at deltage aktivt i diskussioner om deres erfaringer og dele indsigt i de værktøjer, der bruges i deres rådgivnings- eller træningsprocesser.



The screenshot shows the 'Available courses' section of the Care4Carers website. It features four course cards, each with an icon, a title, and a brief description.

- Networking Space**: Feel free to share your own experiences and open up a discussion to specific issues in the context of care and work.
- Information resources**: Here you can access practical and easy-to-read information on rights, funding and support services available to family carers. You will find valuable tips on how to combine care and employment or navigating your path back into the workforce.
- Section for counsellors**: Here you can find a comprehensive collection of materials and tools that were designed for counsellors and adult educators who want to work with (former) family carers to support their re-entry into the labour market or the reconciliation of work and care responsibilities.
- Training Modules for Family Carers**: The course will give you the opportunity to identify your personal and social strengths, improve upon your weaknesses and helps you to learn new skills, knowledge and tips to get back into the jobmarket more easily after longer absence due to caregiving.

3.3. Pilotprojektets indsigter og anbefalinger

Alle partnere testede Care4Carers-materiale, som blev udviklet i løbet af projektet for at få feedback fra eksterne brugere (som ikke var involveret i udviklingsfasen). Dette blev gjort som en slags realitetstjek for partnerne for bl.a. at teste ressourcernes anvendelighed, brugervenlighed og potentiale for bæredygtig brug efter projektets afslutning med de mennesker, de blev udviklet til. Projektets resultater blev afprøvet med slutbrugerne i alle partnerlande: Østrig, Bulgarien, Cypern, Danmark, Tyskland, Grækenland og Italien. Testfasen fandt sted på forskellige tidspunkter i perioden juli – november 2023. Partnerne gennemførte i alt 19 pilotsessioner med begge målgrupper i online- og ansigt-til-ansigt-format i form af trænings-sessioner, workshops, webinarer, infosessioner samt strukturerede telefonopkald og e-mails. Face-to-face-sessioner med en varighed på op til 4 timer var fremherskende (12 F2F vs. 7 online) og var det foretrukne format, også af deltagerne selv.

Retningslinjerne for rådgivning og relevante dele af Hub'en blev testet af **82 karriererådgivere og voksenundervisere** fra de 7 partnerlande, som arbejder med forskellige klientgrupper (sårbare befolkningsgrupper, især kvindelige migranter, arbejdsløse voksne, studerende, der søger job, langtidsledige, folk fra minoriteter, unge arbejdsløse, folk over 50 år, folk med handicap osv. men især også pårørende); ud over jobkonsulenter og undervisere var der også en coach, psykoterapeut, sundhedspersonale, personer tilknyttet uddannelses-NGO'er samt konsulenter med en "dobbelt" rolle – de fungerede som plejere for personer med Alzheimers om formiddagen og ydede støtte til pårørende om eftermiddagen.

Forskellige dele af træningsmodulerne og online-hubben blev afprøvet med en forskelligartet gruppe på **99 pårørende**. Profilen for deltagerne i denne gruppe varierede fra land til land og omfattede primært kvindelige uformelle plejere i forskellige aldersgrupper (herunder personer over 50 år) – personer, der forener pleje med arbejde, og personer, der har forladt arbejdsmarkedet på grund af en plejeepisode og er villige til at genindtræde. Der var også mellem- og langtidsledige, deltidsansatte, pensionister, studerende uformelle plejere i slutfasen af deres formelle social- og sundhedsuddannelse.

Den strukturerede og detaljerede feedback, der blev modtaget fra begge grupper i hvert land, var overvejende positiv med en del konstruktiv kritik og forslag til forbedringer, som er opsummeret i en intern Consolidated Piloting Report. Men nogle værdifulde erfaringer og anbefalinger til fremtidig brug af Care4Carers-programmet, baseret på den givne feedback, kan findes i næste afsnit.

Erfaringer og anbefalinger til fremtidig brug af C4C-programmet

Vejledningsretningslinjerne tilbyder en **tværfaglig tilgang**, som blev værdsat af de vejledere og undervisere, der gennemgik og testede dokumentet. At kombinere jobrådgivning med psykologisk rådgivning og ikke-formel uddannelse og peer-to-peer-læring er en fordelagtig tilgang, som nemt kan anvendes i en vejleders daglige arbejde.

Care4Carers-programmet blev specifikt udviklet til at støtte pårørende, der måtte forlade deres fuldtidsjob på grund af en plejeepisode og gerne vil tilbage på arbejdsmarkedet, samt til de mennesker, der er i en situation, hvor de er nødt til at forene deres job med plejeansvar i familien. Men vores piloterfaring viste, at **C4C-tilbuddet i høj grad kan overføres** til forskellige grupper og kontekster. Da det tilbyder et sæt af forskellige værktøjer og strategier og følger en tilgang, der sætter klienten i centrum for rådgivningsprocessen, kan programmet, eller i det mindste relevante dele af det, nemt bruges af rådgivere og undervisere, der arbejder med klienter med forskellige baggrunde, og yderligere skræddersys til de respektive behov.

Samtidig gjorde dokumentet virkelig både rådgivere og undervisere opmærksomme på de udfordringer, som pårørende står over for - noget, som casestudierne i dokumentet især bidrog til. Brugerne var enige om, at denne del var meget nyttig for bedre at forstå en gruppe af potentielle klienter, som ikke var så synlige før.

En anden konklusion på anvendeligheden af retningslinjerne i Danmark er, at dette værktøj ikke er fuldt anvendeligt i en professionel sammenhæng inden for det danske arbejdsmarkedssystem, som er helt anderledes end de andre partnerlande, og rådgivningsprocessen for pårørende er især centraliseret og reguleret anderledes.

Hvad angår træningsmodulerne, understregede testfasen endnu en gang det behov, folk har for **erfaringsbaseret læring ansigt til ansigt i en gruppe**. Det ikke-formelle læringssmiljø viste sig endnu en gang at være meget effektivt, og de voksne deltagere nød det, da det giver mulighed for en peer-to-peer-udveksling som ingen anden. I et sådant tilfælde er der selvfølgelig brug for omhyggelig forberedelse, hvor man på den ene side undersøger gruppens specifikke behov og deres baggrund og på den anden side tilpasser undervisningens indhold og materiale i overensstemmelse hermed.

Hvad der ellers er kommet ud af vores piloterfaring, er nødvendigheden af at have et **klart overblik over deltagerne** og overveje deres personlige karakteristika (alder, køn, familiesituation) og socio-professionelle forhold (kvalifikationsniveau, uddannelse, erhverv, arbejde og økonomisk situation). Den indledende analyse af disse karakteristika giver dig mulighed for bedre at identificere de forskellige elevers viden, holdninger og adfærd, så du kan tilpasse dit undervisningsmateriale til de specifikke behov hos en eller flere målgrupper.

En anden anbefaling i forbindelse med de metodiske retningslinjer, der er udviklet til undervisere af voksne, er at betragte **gruppeaktiviteterne i denne manual som forslag**. Det er ideer, som kan videreudvikles og tilpasses (både med hensyn til indhold og varighed) til den specifikke målgruppe, dens behov og de specifikke træningsforhold. Der er kun tale om vejledende retningslinjer snarere end spillignende aktiviteter med strenge regler, der skal følges. Det er også vigtigt at huske på, at de fleste aktiviteter, der foreslås i denne manual, er beregnet til en face-to-face-træning for at være mest effektiv og engagerende, snarere end en træning i en online-setting, selvom de alle kan tilpasses, hvis det er nødvendigt.

Sidst, men ikke mindst, vil det være en god idé at gøre folk opmærksomme på, at der **kræves nogle grundlæggende digitale færdigheder for** at få fuldt udbytte af kurset, når de henvises til kurset på online hubben. Det anbefales også at bemærke, at C4C-kurset bør følges på en **stationær computer frem for en mobil enhed** (selvom det er teknisk muligt) for at få en bedre bruger- og læringsoplevelse. Kurset kan virke langt og komplekst, men det er vigtigt at vide, at det er modulopbygget, så folk kan vælge at følge de dele, der er relevante for dem, i den rækkefølge, de ønsker. Den enkelte elevs løbende fremskridt gemmes på deres konto, så kurset kan tages i små bidder i eget tempo over en længere periode, hvis det foretrækkes.

4. Konklusion

Care4Carers-projektet, der er forankret i en konstruktivistisk coaching-filosofi, er et lovende initiativ til at støtte pårørende, der står over for den svære balance mellem plejansvar og reintegration på arbejdsmarkedet. Publikationen har omhyggeligt beskrevet den metodiske tilgang, de strukturelle elementer og indholdet af programmet, hvilket viser dets tilpasningsevne og samarbejdsvilje. Retningslinjerne for rådgivning, med deres tværfaglige tilgang, modtog positiv feedback i pilotfasen, hvilket understreger programmets overførbare til forskellige grupper og kontekster.

Projektets grundige pilotproces gav værdifulde indsigter og anbefalinger. Det fremhævede behovet for erfaringsbaseret læring i ansigt-til-ansigt-sammenhænge og understregede effektiviteten af ikke-formelle læringsmiljøer, især i peer-to-peer-udvekslinger. Vigtigheden af at tage hensyn til deltagernes personlige og socio-professionelle karakteristika og tilpasse undervisningsmaterialet derefter var en af de vigtigste konklusioner. Derudover blev nødvendigheden af en nuanceret forståelse af deltagernes baggrund og en klar kommunikation af forudsætningerne for onlinekurset understreget for at sikre optimalt engagement.

Care4Carers-programmets potentielle indvirkning rækker ud over dets umiddelbare anvendelse. Ved at anerkende og tage fat på de udfordringer, som pårørende står over for, bidrager programmet til en mere omfattende forståelse af denne ofte oversete gruppe. Den tværfaglige tilgang kombineret med indsigten fra casestudier øger bevidstheden om de unikke behov, som pårørende har. Programmets tilpasningsevne til forskellige kontekster og dets positive modtagelse tyder på, at det har potentiale til at forbedre livskvaliteten og trivslen for pårørende i hele Europa. Når pårørende navigerer i det komplekse samspil mellem pleje og arbejdsliv, forbedrer støtten til deres reintegration på arbejdsmarkedet ikke kun deres individuelle velbefindende, men bidrager også til den generelle modstandsdygtighed i samfundets støttestrukturer. Ved at udstyre pårørende med overførbare færdigheder og imødekomme deres specifikke behov lægger programmet grunden til bæredygtige løsninger, der gavner både enkeltpersoner og det bredere samfund.

I lyset af erfaringerne og anbefalingerne fremstår Care4Carers-projektet ikke kun som et praktisk værktøj til at støtte pårørende, men også som en model for fremtidige initiativer. Ved at omfavne fleksibilitet, tilpasningsevne og en personcentreret tilgang skaber programmet præcedens for effektive, inkluderende og virkningsfulde interventioner inden for familiepleje.

References:

Eurocarers(2017): Reconciling work and care: the need to support informal carers, Policy Brief; <https://eurocarers.org/publications/reconciling-work-and-care-the-need-to-support-informal-carers/>

Eurofund (2010): Company initiatives for workers with care responsibilities for disabled children or adults, Working Paper: <https://repository.ubn.ru.nl/bitstream/handle/2066/87081/87081.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hoffmann, F., & Rodrigues, R. (2010). Informal carers: who takes care of them? POLICY BRIEF APRIL 2010 European Centre for Social Welfare Policy and Research, Vienna



**care 4
carers**

www.care4carers.eu