

INSTRUKTØR

Bliv instruktør

og hjælp andre, der
har langvarige eller
kroniske smerter

ET KURSUS
FOR DIG?

WEBTILGÆNGELIG VERSION



GRUPPEFORLØB
LÆR AT TACKLE kroniske smerter



Komiteen for Sundhedsoplysning

Bliv frivillig instruktør

- Har du haft længerevarende smerter, eller har du det stadig?
- Har du lyst til at dele erfaringer og hjælpe andre i samme situation?
- Kunne du tænke dig at blive uddannet som instruktør

Vi søger frivillige til selvhjælpskurset **LÆR AT TACKLE kroniske smerter**. Som instruktør kommer du til at undervise mennesker med kroniske eller langvarige smerter i at håndtere deres symptomer, så de får mere overskud og en bedre hverdag.

Smertekurset har fokus på at tackle de problemer og udfordringer, der følger med smerterne, så det bliver én selv – og ikke sygdommen – der styrer ens liv.

Du leder undervisningen sammen med en anden instruktør og behøver ikke at have undervist før.

Både du og din medinstruktør har selv erfaring med kroniske eller langvarige smerter eller er pårørende til én med smerter. Derfor ved I, hvordan det påvirker hverdagen, når man ikke længere kan det samme som før.

Mange instruktører føler, at undervisningen er meget givende. Den inspirerer dem også til selv at bruge de redskaber og metoder, som de underviser i.

Praktisk information

Hvert kursus løber over 6 uger med en ugentlig mødegang á 2 ½ time. Der er typisk 12-16 deltagere på et hold.

Programmet for hver kursusgang ligger fast, og du underviser efter en manual.



”

Det, der hjælper mig allermest, er at se lyset i kursisternes øjne, når vi nærmer os sidste kursusgang. Det gør mig fuldstændig flyvende. Så føler jeg virkelig, at jeg gør en forskel. Jeg kan ikke tåle smertestillende medicin, så det er min medicin.

Instruktør



Sådan bliver du instruktør

Du skal gennem en kort instruktøruddannelse, som varer 2 x 2 dage. Her lærer du kursets metoder at kende og trænes i at formidle kursets indhold. Efterfølgende skal du besvare en kort opgave hjemme via din PC eller tablet.

Du forpligter dig til at undervise på mindst to kursusforløb sammen med en anden instruktør og følge den manual, du bliver uddannet i at bruge.

I løbet af dine to første kursusforløb modtager du vejledning fra erfarne undervisere.

Eksempler på kursets emner

- Håndtering af træthed og smerte
- Balance mellem aktivitet og hvile
- Håndtering af vanskelige følelser; fx tristhed og bekymring
- Afspændingsteknikker
- At sætte sig mål – og nå dem
- At løse problemer
- Tanketeknikker
- Bedre søvn
- Let fysisk aktivitet
- Bedre kommunikation
- Korrekt brug af medicin

Uddannelsen betales af din kommune



*At undervise som instruktør
er en gave. Man får tankerne væk
fra sine egne smerter.*

Instruktør

Kontakt og tilmelding

Vil du tilmelde dig kurset eller høre mere,
skal du blot kontakte din kommune.

Læs mere på www.laerattackle.dk

Find kontaktinfo til din koordinator under "Tilmelding"

LÆR AT TACKLE er forskningsbaserede kurser, der oprindeligt stammer fra Stanford Universitet i USA.

LÆR AT TACKLE kroniske smerter er udviklet med støtte fra TrygFonden.

Kurset udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning.