

INSTRUKTØR

Bliv instruktør

og hjælp andre, der har
kronisk eller længerevarende
sygdom

VIL DU
GØRE EN
FORSKEL?

WEBTILGÆNGELIG VERSION



GRUPPEFORLØB
LÆR AT TACKLE kronisk sygdom



Komiteen for Sundhedsoplysning

Bliv frivillig instruktør

- Har du en langvarig sygdom?
- Har du lyst til at dele erfaringer og hjælpe andre i samme situation?
- Vil du gøre en forskel og samtidig selv få en bedre hverdag?

Vi søger frivillige instruktører til selvhjælpskurset **LÆR AT TACKLE kronisk sygdom**. Som instruktør kommer du til at undervise mennesker med kronisk sygdom i at håndtere deres udfordringer, så de får mere overskud og en bedre hverdag.

Kurset har fokus på at tackle de symptomer og udfordringer, der følger med kronisk eller langvarig sygdom, 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 kronisk eller langvarig sygdom eller er pårørende til én med langvarig sygdom. 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.





Man bliver høj af at undervise på LÆR AT TACKLE, fordi man ser, hvor meget kursisterne vokser i løbet af kurset. Yes, du har præsteret, og det har gjort kursisterne til gode selvhjælpere.

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 hjemmefra på din PC eller tablet.

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

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

Eksempler på kursets emner

- Håndtering af træthed og smerte
- Håndtering af vanskelige følelser; fx bekymring og tristhed
- At sætte sig mål – og nå dem
- At løse problemer
- Tanketeknikker
- Bedre søvn
- At træffe beslutninger
- Bedre kommunikation
- Vurdering af valg af behandling
- Samarbejde med sundhedspersonale

Uddannelsen betales af din kommune



*Det er en gave at få lov til
at se folks udvikling hen
over de seks kursusgange.*

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 kronisk sygdom udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning og Sundhedsstyrelsen og med støtte fra TrygFonden.

Kurset udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning.