

# LÆR AT TACKLE kroniske smerter

- Har du, eller har du haft længerevarende smerter?
- Kunne du tænke dig at hjælpe andre i samme situation?
- Har du lyst til at blive instruktør?



**BLIV INSTRUKTØR**

 Komiteen for Sundhedsoplysning

# Instruktører søges

Vi søger frivillige undervisere til selvhjælpskurset *LÆR AT TACKLE kroniske smerter*. På kurset kommer du til at undervise andre med kroniske smerter i at håndtere deres symptomer, så de får mere overskud og en bedre hverdag.

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

Som instruktør kommer du til at undervise sammen med en anden instruktør. Både du og din medinstruktør har selv erfaring med kroniske smerter eller er pårørende. I ved med andre ord, hvordan det påvirker hverdagen, når man ikke kan dét, som man før har kunnet.



## Som instruktør forpligter du dig til:

- at deltage i 4 dages uddannelse (2 x 2 dage)
- at afholde mindst 2 kurser for andre med kroniske smerter
- at modtage vejledning fra erfarne undervisere
- at følge undervisningsmaterialet
- at medvirke i evaluering af kurser

## Praktisk information

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

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

## For at blive instruktør skal du:

- selv have haft smerter i en længere periode – eller være pårørende til en med kroniske smerter
- have lyst til at undervise og dele erfaringer med andre

Instruktøruddannelsen består af 2 x 2 uddannelsesdage. Her lærer du kursets metoder at kende og trænes i at undervise. Derefter skal du undervise på to kursusforløb sammen med en anden instruktør, hvor du får vejledning.

Når du har gennemført forløbet tilfredsstillende, bliver du certificeret som LÆR AT TACKLE-instruktør.

Instruktøruddannelsen betales af din kommune.

## 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
- Rigtig brug af medicin

*”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 så gør jeg en forskel. Jeg kan ikke tåle smertestillende medicin, så det er min medicin.”*

*Instruktør*



## Interesseret?

Har du spørgsmål, som du ikke fik svar på i denne folder? Så kontakt din kommune.

Find kontaktoplysninger på Danmarks kortet på [www.lærattackle.dk](http://www.lærattackle.dk)

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

*Instruktør*

8030-240419

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*.