

INSTRUKTØR

Bliv instruktør

og hjælp andre der har
angst eller depression

DER ER
BRUG FOR
DIG

WEBTILGÆNGELIG VERSION

GRUPPEFORLØB

LÆR AT TACKLE angst og depression
– for dig mellem 15 og 25 år

Bliv instruktør på ungeforløb

- Kender du til angst eller depression?
- Har du mod på at dele erfaringer med andre unge i samme situation?
- Kunne du tænke dig at blive uddannet som instruktør?

Vi søger instruktører til **LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge**, som er et selvhjælpsforløb for unge mellem 15 og 25 år.

Som instruktør underviser du andre unge, der har symptomer på angst eller depression. De kan fx opleve nedtrykthed, tristhed,

træthed, uro, tankemylder, nervøsitet eller bekymringer.

Du underviser sammen med en anden instruktør. I har selv erfaring med angst, depression eller begge dele. Du behøver ikke at have undervist før.



Sådan foregår et ungeforløb

Hvert forløb har syv mødegange a 2,5 time 7 uger i træk. Der vil typisk være 10-14 deltagere på hvert hold.

Du og din medinstruktør underviser sammen efter en manual. Dermed ligger programmet for hver mødegang fast.

GRATIS
UDDANNELSE

”

Jeg havde nok aldrig forestillet mig selv som instruktør. Men det at lede kurset har givet mig mere selvtillid. Jeg har også lært, at angst kan overvindes ved at tage små skridt ud af sin comfort-zone.

Kathrine, instruktør, 25 år

Sådan bliver du instruktør

Du skal gennem en kort instruktøruddannelse på 2 x 2 dage. Her lærer du kursets metoder at kende og trænes i at undervise. Bagefter skal du besvare en kort opgave derhjemme på din PC eller tablet.

Du skal undervise på mindst to kursusforløb sammen med en anden instruktør og følge den manual, du bliver uddannet i at bruge. Undervejs får du vejledning af erfarne instruktører.

”

Jeg har fået mere selvtillid af at være instruktør. At hjælpe mennesker til at udvikle sig positivt er god næring til selvværdet.

Kathrine, instruktør, 25 år



Du lærer at undervise i ...

- at tackle angst og depression
- at klare situationer, der er svære
- at blive bedre til at være sammen med andre
- at undgå at få det værre
- at løse problemer
- at træffe svære beslutninger
- hvordan man får mere energi og overskud.

Det får du

- Instruktøruddannelsesbevis
- Mulighed for at lære nye selvhjælps-teknikker og selv få det bedre
- Et fællesskab med andre instruktører
- Glæden ved at hjælpe andre.

Uddannelsen betales af din kommune



I starten er kursisterne tit nervøse og meget stille. Men på sidste kursusgang kan man se en markant udvikling - de smiler, snakker og hygger sig med hinanden. Det gør mig helt varm om hjertet.

Maja, instruktør, 29 år.

Vil du vide mere?

Læs mere på www.laerattackle.dk

Du finder kontaktinfo til den, du skal tale med, under "Tilmelding"

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

LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med forvaltninger og enheder i 38 kommuner, uddannelsesinstitutioner m.fl. Indsatsen er støttet af Den A.P. Møllerske Støttefond.

Kurset udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning.