

INSTRUKTØR

Bliv instruktør

og hjælp andre pårørende
med at få en bedre hverdag

VI DU
GØRE EN
FORSKEL?

WEBTILGÆNGELIG VERSION



GRUPPEFORLØB
LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende



Komiteen for Sundhedsoplysning

Bliv frivillig instruktør

- Er du pårørende til en voksen eller ældre med langvarig sygdom?
- Har du lært at passe på dig selv i en hverdag tæt på en syg?
- Kunne du tænke dig at blive uddannet som instruktør?

Vi søger frivillige instruktører til selvhjælpskurset **LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende**. Som instruktør kommer du til at undervise andre pårørende i at bruge konkrete værktøjer, der hjælper dem med at passe bedre på sig selv, så de får mere overskud i hverdagen.

Kurset har fokus på den pårørendes trivsel. Fx lærer man at bede om hjælp, mindske

stress, holde fast i sig selv og skabe eller bevare sociale relationer, når en nærtstående er langvarigt syg.

Du leder undervisningen sammen med en anden instruktør og behøver ikke at have undervist før. Både du og din medinstruktør har selv erfaring med at være pårørende. Derfor ved I, hvordan hverdagen påvirkes, når man er tæt på en, der er syg.



Praktisk information

Hvert kursus løber over 7 uger med en ugentlig mødegang á 2 ½ time. Der er typisk 12-16 deltagere på et hold.

Deltagerne er voksne over 18 år, som er pårørende til voksne med forskellige sygdomme.

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

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



Det giver så meget mening for mig at hjælpe andre pårørende, så de også lærer at passe på sig selv.

Instruktør



Sådan bliver du instruktør

Du skal gennem en instruktøruddannelse, som varer 2 x 2 dage. Her lærer du kurssets metoder at kende og trænes i at formidle kurssets 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 kurssets emner

- Håndtering af stress
- Håndtering af træthed og søvn
- Håndtering af vanskelige følelser;
- fx frustration og afmagt
- Håndtering af konflikter og andre udfordringer
- Tanketeknikker
- At få hjælp og bruge sit netværk
- At sætte sig mål og nå dem
- At træffe beslutninger
- At løse problemer

Uddannelsen betales af din kommune



At være en god rollemodel giver mig en følelse af at være kommet godt videre. Det er en dobbelt gevinst, fordi jeg hjælper mig selv ved at hjælpe andre.

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 en række forskningsbaserede kurser, der oprindeligt stammer fra Stanford Universitet i USA.

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Københavns Kommune.

Kurset udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning og med støtte fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet.