

LÆR AT TACKLE job og sygdom

Interesseret?

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

Find kontaktoplysninger på Danmarkskortet på www.lærattackle.dk

"På trods af min sygdom har jeg haft et fantastisk arbejdsliv. Det er en vanvittig oplevelse, at andre kan få glæde og inspiration af det."

Instruktør

8030-240419

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

LÆR AT TACKLE job og sygdom er udviklet af *Komiteen for Sundhedsoplysning* med støtte fra *Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering*.

Kurset udbydes i samarbejde med *Komiteen for Sundhedsoplysning*.

- Har du en længerevarende sygdom eller smerter, eller har du haft stress?
- Har du lært at håndtere din sygdom, så du fortsat kan arbejde?
- Kunne du tænke dig at undervise andre i samme situation?

Instruktører søges

Vi søger frivillige instruktører til selvhjælpskurset *LÆR AT TACKLE job og sygdom*. På kurset kommer du til at undervise andre med længerevarende sygdom i at håndtere deres symptomer, så de får mere overskud og en bedre hverdag. Kursisterne har typisk smerter, stress eller angst og depression. De kan også have andre lidelser.

Kurset har fokus på at tackle problemer og udfordringer, der forhindrer én i at passe et arbejde

på grund af langvarig sygdom. Dermed bliver det én selv – og ikke sygdommen – der styrer ens liv.

Som instruktør underviser du sammen med en anden instruktør. Både du og din medinstruktør har selv erfaring med at skabe balance mellem job og sygdom. I ved med andre ord, hvordan det påvirker hverdagen, når man ikke kan dét, som man før har kunnet.

For at blive instruktør skal du:

- have erfaringer med at gå på arbejde, selv om du har en langvarig sygdom
- 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 smerter og træthed
- Håndtering af vanskelige følelser; fx bekymring og tristhed
- Balance mellem aktivitet og hvile
- Håndtering af stress
- At løse problemer
- Tanketeknikker
- At træffe beslutninger
- At sætte sig mål – og nå dem
- At bruge sit netværk
- At blive opmærksom på egne kompetencer

"Det kan redde hele min dag at få kursisterne til at se, at de faktisk selv kan få stor indflydelse på deres samtaler på jobcenter og ved job-søgning."

Instruktør

Som instruktør forpligter du dig til:

- at deltage i 4 dages uddannelse (2 x 2 dage)
- at afholde mindst 2 kurser for andre med længerevarende sygdom
- 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 1/2 time. Der er typisk 12-16 deltagere på et hold.

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

