

LÆR AT TACKLE kronisk 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

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

Instruktør

8030-240419

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 *TrykFonden*.

Kurset udbydes i samarbejde med *Komiteen for Sundhedsoplysning*.

- Har du erfaring med kronisk eller langvarig sygdom?
- Kunne du tænke dig at hjælpe andre i samme situation?
- Har du lyst til at blive instruktør?



Instruktører søges

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

Kurset har fokus på at tackle problemer og udfordringer, der følger med kronisk eller langvarig sygdom, så det bliver 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 kronisk eller langvarig sygdom 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 kronisk 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 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:

- have en kronisk eller langvarig sygdom – eller være pårørende til en med kronisk eller 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 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

"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

