



Vil du undervise på kurser for mennesker med angst og depression?

Kender du selv til at have angst eller depression og har du ressourcer til at hjælpe andre i samme situation?

Så er det måske noget for dig at blive frivillig instruktør på kurset Lær at tackle angst og depression.

Komiteen for sundhedsoplysning udbyder i samarbejde med Sundhedsstyrelsen et kursus til mennesker med symptomer på angst/og depression. Underviserne på kurset er mennesker der selv kender til at skulle tackle en hverdag med symptomer på angst og depression. Formålet med kurset er at give deltagerne inspiration til at leve det liv, man ønsker, på trods af symptomer på angst og depression.

Som instruktør leder du kurset der består af 7 moduler á 2,5 time, en gang om ugen. Man følger et fast program og underviser 12-16 deltagere. I løbet af de 7 uger arbejder man med en række redskaber og emner, der kan bidrage til at reducere ens symptomer og forebygge tilbagefald. Kursister der har deltaget på kurset siger blandt andet, at de efter kurset er blevet bedre til at:

- at sætte sig mål og nå dem
- håndtere symptomer på angst og depression
- kommunikere med venner/familie
- bruge kognitive teknikker

86 % af kursisterne, vil anbefale kurset til andre. 95 % fortæller, at det er en fordel at instruktørerne selv har angst/depression.

Hvordan bliver jeg instruktør og hvad får jeg ud af det?

For at blive instruktør er det en forudsætning, at du selv oplever symptomer på angst og/eller depression – eller er i nær familie med én, der har symptomer på angst og/eller depression. Desuden skal du have tid, lyst og personlige ressourcer til at gennemgå et instruktørkursus og afholde kurser for andre.

Derudover skal du uddannes i at undervise på kurset ved at deltage på et instruktørkursus som varer 2x2 dage. Her får du træning i at lede kurser i kommunen efter en detaljeret undervisningsmanual. Herefter kan du undervise i forskellige emner, fx håndtering af symptomer som træthed og nedtrykthed, problemløsning samt at forebygge tilba-

gefald ved at være opmærksom på trigger og advarselssignaler. Herefter skal du undervise i en kommune. På de første 2 kurser du holder, modtager du vejledning i din undervisning. Man underviser altid sammen med en anden, der også har været på instruktørkursus.

Hvor skal jeg henvende mig, hvis jeg gerne vil være instruktør?

Kurset afvikles i mange af landets kommuner. Find en kommune nær dig der udbyder kurset, ved at klikke ind på www.patientuddannelse.info. Her kan du finde et Danmarkskort hvor det er angivet hvilke kommuner der udbyder kurset til sine borgere og hvem du skal kontakte.

Du er også velkommen til at kontakte Komiteen for sundhedsoplysning, så hjælper vi dig gerne videre.

Du kan skrive til Malene Norborg mn@sundkom.dk. Husk at angive dit telefonnummer, så ringer vi dig op. ■

"Det er helt forrygende at være instruktør på Lær at tackle angst og depression. Man får meget tilbage som instruktør. På kurset opstår et fortroligt fællesskab, og jeg oplever jeg gør en forskel for mine kursister og de gør en forskel for mig. Jeg oplever en positiv feedback som giver mig et fantastisk drive".

Charlotte, instruktør

Vil du vide mere: www.patientuddannelse.info