

Yderligere information

Kunne du tænke dig at blive instruktør, eller har du spørgsmål, som du ikke får svar på i denne folder? Så kontakt din kommune.

Du kan læse mere på www.patientuddannelse.info

Her kan du også finde den nærmeste kommune på Danmarkskortet.

"At være en god rollemodel giver mig en følelse af at være kommet godt videre. Ellers kunne jeg ikke være her. En dobbelt gevinst, fordi jeg hjælper mig selv ved at hjælpe andre."

Instruktør

"At dele sine erfaringer med andre i samme situation, er noget af det mest afgørende for at kunne tackle hverdagen som pårørende og for at kunne passe på sig selv."

Pårørende

Kurset LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende er udviklet i samarbejde med Københavns Kommune.

INSTRUKTØRER

LÆR AT TACKLE

hverdagen som pårørende



- ▶ Er du pårørende til en med langvarig sygdom eller funktionsnedsættelse?
- ▶ Har du lært at tackle hverdagen som pårørende – og har du lyst til at dele dine gode erfaringer med andre?
- ▶ Har du mod på at undervise andre pårørende og dermed gøre en forskel?

 Komiteen for Sundhedsoplysning

Instruktører søges

Vi søger frivillige instruktører til at undervise på kurset LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende.

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende er et kursusforløb for pårørende til mennesker over 18 år med langvarig sygdom eller funktionsnedsættelse. På kurset får deltagerne redskaber til at håndtere de problemer, der opstår i hverdagen som følge af at være tæt på et sygt eller svækket menneske. Fokus er at passe på sig selv, når ens ven, forælder eller ægtefælle er sygt.

Kurset er baseret på:

- ▶ at pårørende ofte har problemer og udfordringer, der minder om hinanden
- ▶ at pårørende ikke alene skal tackle opgaver og ændringer, der følger med, når deres nære bliver sygt, men samtidig også håndtere fysiske og psykiske udfordringer; fx dårlig samvittighed, manglende overskud og isolation
- ▶ at ligemandsprincippet er afgørende. Derfor er det pårørende, som underviser andre pårørende.

Hvad giver det dig?

Som instruktør får du berigende og livsbekræftende oplevelser. En instruktør har udtalt:

“Det, der hjælper mig allermest, er at se lyset i kursisternes øjne, når vi nærmer os sidste kursusgang. Det gør mig fuldstændig flyvende. Så føler jeg virkelig, at jeg gør en forskel.”

Du får desuden et 4-dages instruktørkursus, kursusmateriale og et kursusbevis. Du vil blive undervist og vejledt af

Instruktøruddannelsen – noget for dig?

For at blive instruktør skal du:

- ▶ have erfaringer som pårørende til en nærtstående med langvarig sygdom eller funktionsnedsættelse
- ▶ have lyst til at undervise og dele dine erfaringer med andre
- ▶ uddanne dig på et 4-dages instruktørkursus, som betales af din kommune. Her bliver du trænet i at undervise og lede pårørendekurset.

erfarne undervisere og få solid indsigt i aktiv selvhjælp.

Udover at blive inspireret af dine kursister og opleve deres personlige udvikling får du også mulighed for selv at lære nye selvhjælpsteknikker – og få en bedre hverdag.

Forpligtelser

Som instruktør forpligter du dig til at:

- ▶ deltage i hele instruktøruddannelsen (2 × 2 dage)
- ▶ afholde kurset LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende (7 × 2,5 time)
- ▶ følge instruktørmanualen
- ▶ modtage vejledning fra erfarne undervisere
- ▶ udvise fortrolighed i forhold til personlige deltageroplysninger
- ▶ medvirke i evaluering af kurser

Praktisk information

Kurset, du bliver underviser på, følger et fast program og foregår over 7 mødegange a 2,5 time pr. gang.

Der vil typisk være 12-16 deltagere på hvert kursus.

I er to instruktører, der begge har erfaringer som pårørende, som leder kurset i fællesskab.

Eksempler på emner på kurset

- ▶ Ændrede roller og nye opgaver
- ▶ Håndtering af vanskelige følelser
- ▶ At passe på sig selv
- ▶ Samarbejde med social- og sundhedsvæsenet
- ▶ Kommunikation med den syge og omgivelserne
- ▶ Håndtering af konflikter
- ▶ At træffe beslutninger
- ▶ Fysisk aktivitet og humør
- ▶ Kognitive teknikker, fx afspænding og tanketeknikker
- ▶ At sætte sig mål – og at nå dem
- ▶ Problemløsning
- ▶ Håndtering af symptomer som fx stress og nedtrykthed

