

Yderligere information

- ▶ Kunne du tænke dig at blive instruktør?
- ▶ Eller har du spørgsmål, som folderen ikke gav svar på?
- ▶ Så kontakt din kommune.

Læs mere om kurset på www.lærattackle.dk

"Jeg er ikke en fagekspert, der fortæller kursisterne, hvad de skal gøre. Man kan sige, at jeg er en af deres egne."

INSTRUKTØR

"Når kursisterne starter på holdet, er de tit nervøse og har det svært. Men når man ser dem den sidste dag, hvor de allesammen har fået det bedre, og de smiler og snakker med hinanden – så bliver man helt varm om hjertet."

INSTRUKTØR

Kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression* udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning og Sundhedsstyrelsen.

INSTRUKTØRER

LÆR AT TACKLE

Angst og depression



Komiteen for Sundhedsoplysning



Sundhedsstyrelsen

Instruktører søges

Vi søger frivillige instruktører til at undervise på kurset LÆR AT TACKLE angst og depression.

Om LÆR AT TACKLE angst og depression

Formålet med kurset er at give mennesker med symptomer på angst og/eller depression redskaber til bedre at kunne håndtere deres symptomer, så de får mere overskud i deres hverdag.

Hvad kræver det at blive instruktør?

- ▶ At du har haft angst eller depression tæt inde på livet eller har været pårørende på nærmeste hold.
- ▶ At du har lyst og overskud til at undervise og dele dine erfaringer med andre.
- ▶ At du tager en 4-dages instruktøruddannelse, som betales af din kommune.

Kursets grundlæggende principper

- ▶ Mennesker med symptomer på angst og depression har ofte problemer, der minder om hinanden.
- ▶ Når man har symptomer på angst og depression, skal man både tackle symptomerne og de konsekvenser, symptomerne har for ens liv, følelser og pårørende.
- ▶ Ligemandsprincippet er afgørende på kurset. Derfor er underviserne mennesker, som selv har erfaring med angst og/eller depression.

Eksempler på temaer på kurset

- ▶ Advarselssignaler og triggere (ting, der kan udløse angst eller depression)
- ▶ Bedre kommunikation
- ▶ Forebyggelsesstrategier
- ▶ Håndtering af angst og depression
- ▶ Problemløsning
- ▶ Samarbejde med sundhedsvæsenet
- ▶ Fysisk aktivitets betydning for humøret.

Instruktøruddannelsen

For at kunne undervise skal du gennemføre en 4-dages instruktøruddannelse. Her bliver du trænet i at undervise i kursets teknikker og metoder og i at lede et kursus. Udgifterne til uddannelsen dækkes af din kommune. Som deltager på instruktøruddannelsen forpligter du dig til at:

- ▶ tage del i hele instruktøruddannelse (2 × 2 dage)
- ▶ afholde kurset LÆR AT TACKLE angst og depression (7 × 2,5 time)
- ▶ følge instruktørmanualen
- ▶ modtage vejledning fra masterinstruktører
- ▶ udvise fortrolighed i forhold til personlige deltageroplysninger
- ▶ medvirke i evaluering af kurser

Du bliver uddannet af to undervisere, som begge er erfarne i at undervise på kurset.

Praktisk info

Kurset, du uddannes til at undervise på, følger et fast program og foregår over 7 mødegange á 2,5 time pr. gang.

Der er typisk 12-14 deltagere på hvert kursushold.

Du kommer til at undervise sammen med en anden frivillig instruktør. I har begge erfaring med angst og/eller depression – enten personligt eller som pårørende.

Hvad får du som instruktør?

Du får en instruktøruddannelse, kursusmaterialer og kursusbevis. Du vil løbende blive vejledt og få solid indsigt

i selvhjælpsprocesser. Ud over at opleve dine kursisters udvikling på kurset får du selv mulighed for at lære nye selvhjælpsteknikker – og dermed få en bedre hverdag.

Som instruktør får du berigende og livsbekræftende oplevelser. En instruktør udtrykker det således:

”Det er helt forrygende at være instruktør på LÆR AT TACKLE angst og depression. På kurset opstår et fortroligt fællesskab, og jeg oplever, at jeg gør en forskel for mine kursister, og de gør en forskel for mig.”

INSTRUKTØR