

## 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 også læse mere på [www.patientuddannelse.info](http://www.patientuddannelse.info)

*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

*Jeg er ikke fageksperten, der fortæller kursisterne, hvad de skal gøre. Men jeg kan sige, at jeg er en af deres egne. Jeg mærker selv smerten til daglig. Der er en forståelse mellem os, og det skaber tillid og fortrolighed.*

Instruktør

Kurset LÆR AT TACKLE job og sygdom udbydes af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering, Sundheds- og Ældreministeriet og Kommunernes Landsforening.



## INSTRUKTØRER

### LÆR AT TACKLE

# Job og sygdom



- ▶ Har du en langvarig sygdom?
- ▶ Har du lært at tackle din sygdom, så du fortsat kan være i arbejde?
- ▶ Har du mod på at undervise andre i, hvordan de kan tackle job og sygdom og derved gøre en forskel?



Komiteen for Sundhedsoplysning

# Instruktører søges

Vi søger mennesker, som har langvarig sygdom, og som har erfaring med at bevare deres tilknytning til arbejdsmarkedet på trods af sygdom.

## Kurset LÆR AT TACKLE job og sygdom

Kurset er til mennesker, som har en eller flere langvarige sygdomme og har behov for redskaber til at kunne arbejde på trods af sygdom. Kursets formål er at styrke deltagerne i mestring af sygdom med det formål at vende tilbage i job.

For dem, der er i job, er formålet at reducere antallet og varigheden af eventuelle sygemeldinger.

### Hvad kræver det af dig?

- ▶ At du har en kronisk eller langvarig lidelse
- ▶ At du har erfaring med at være på arbejdsmarkedet på trods af sygdom, fx i en fuldtids- eller deltidsstilling, fleksjob eller lignende

### Grundlæggende principper

- ▶ Mennesker med langvarig sygdom har ofte de samme typer bekymringer og problemer.
- ▶ Når man har en langvarig sygdom, skal man både tackle sygdommen og de konsekvenser, sygdom har for ens liv, jobsituation og ens nærmeste.
- ▶ Ligemandsprincippet er afgørende. Det vil sige, at mennesker der ved, hvordan det føles, når sygdom påvirker hverdagen, underviser andre i samme situation.

### Eksempler på emner i kurset

- ▶ En ny arbejdsidentitet
- ▶ En aktiv indsats og dialog med arbejdsgiver, jobcenter og kollegaer
- ▶ Håndtering af stress
- ▶ Håndtering af symptomer som smerte, træthed og nedtrykthed
- ▶ Kommunikation med familie og venner
- ▶ At bruge sit netværk
- ▶ At sætte mål – og nå dem
- ▶ Problemløsning
- ▶ Pacing – balance mellem aktivitet og hvile
- ▶ Fysisk aktivitet og sund kost.

### Instruktøruddannelsen

For at blive instruktør skal du gennemføre et instruktørkursus. Her bliver du trænet i at lede et kursus og undervise.

Deltagere på instruktørkurset forpligter sig til at:

- ▶ deltage i hele instruktøruddannelsen (2 × 2 dage)
- ▶ afholde kurset LÆR AT TACKLE job og sygdom (6 × 2,5 time)

- ▶ følge instruktørmanualen
- ▶ modtage vejledning fra masterinstruktører
- ▶ medvirke i evaluering af kurser
- ▶ udvise fortrolighed i forhold til personlige oplysninger fra deltagerne.

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

- ▶ At du har lyst til at undervise og dele dine erfaringer med andre
- ▶ At du uddanner dig til instruktør.

### Praktisk om kurset

#### LÆR AT TACKLE job og sygdom

Kurset, du skal undervise på, følger et fast program og foregår over 6 mødegange a 2,5 time pr. gang.

Der vil typisk være 12-16 deltagere på dit kursus. I vil være to instruktører, hvor mindst en og gerne begge har langvarig sygdom inde på livet og har erfaring med at være i job på trods af sygdom. Sammen med kursisterne skal I arbejde med at finde løsninger på de udfordringer, man møder i forbindelse med håndtering af sygdom og jobsituation.

### Hvad giver det dig?

Du får et instruktørkursus, kursusmateriale og kursusbevis. Du vil blive vejledt og få solid indsigt i selvhjælpsprocesser. Ud over at gøre en forskel for andre og opleve kursisters udvikling på kurset får du selv muligheden for at lære nye selvhjælpsteknikker – og få en bedre hverdag. Som instruktør får du berigende og livsbekræftende oplevelser. En instruktør udtrykker:

*“(...) det, der hjælper mig allermost, det er at se lyset i kursisters øjne, når vi nærmer os sidste kursusgang. Det gør mig fuldstændig flyvende. Så føler jeg virkelig, at så gør jeg en forskel. Jeg kan ikke tåle smertestillende medicin, så dét er min medicin.”*