

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

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. Man 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 kroniske smerter udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning og Sundhedsstyrelsen.

Kurset støttes af TrygFonden

TrygFonden

INSTRUKTØRER

LÆR AT TACKLE

Kroniske smerter

- ▶ Har du kroniske smerter?
- ▶ Har du lært at tackle hverdagen med smerter – og har du lyst til at dele dine gode erfaringer med selvhjælp?
- ▶ Har du mod på at undervise andre mennesker med kroniske smerter og dermed gøre en forskel?



Komiteen for Sundhedsoplysning

 Sundhedsstyrelsen

Instruktører søges

Vi søger frivillige instruktører til at undervise på kurset LÆR AT TACKLE kroniske smerter.

Kurset LÆR AT TACKLE kroniske smerter

Formålet med kurset er at give mennesker med kroniske smerter redskaber til bedre at kunne håndtere hverdagen med smerter – og få mere overskud.

Hvad kræver det af dig?

- ▶ At du har haft smerter i en længere periode, eller at du er pårørende til en med kroniske smerter.
- ▶ At du har lyst til at undervise og dele dine erfaringer med andre.
- ▶ At du uddanner dig til instruktør.

Grundlæggende principper

- ▶ Mennesker med kroniske smerter har ofte de samme typer problemer.
- ▶ Når man har kroniske smerter, skal man både tackle smerterne og de konsekvenser, smerterne har for ens liv, følelser og ens nærmeste.
- ▶ Ligemandsprincippet er afgørende. Det vil sige, at mennesker med kroniske smerter underviser andre med kroniske smerter.

Eksempler på temaer på kurset

- ▶ At genkende symptomer
- ▶ Muskelafspænding og afledning
- ▶ Vanskelige følelser og kommunikation
- ▶ At sætte mål og løse problemer
- ▶ Håndtering af træthed og smerte
- ▶ Korrekt brug af medicin og valg af behandlingsmetoder

Praktisk om kurset LÆR AT TACKLE kroniske smerter

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 et kursus.

I vil være to frivillige instruktører, der begge har kroniske smerter inde på livet, enten personligt eller som pårørende.

Hvad giver det dig?

Du får en instruktøruddannelse, kursusmateriale og kursusbevis. Du vil blive vejledt og få solid indsigt i selvhjælpsprocesser. Ud over at opleve kursisternes udvikling på kurset får du selv muligheden for at lære nye selvhjælps teknikker – og få en bedre hverdag. At være instruktør giver dig berigende og livsbekræftende oplevelser.

En instruktør udtrykker:

" (...) 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 så gør jeg en forskel. Jeg kan ikke tåle smertestillende medicin, så dét er min medicin."

Instruktøruddannelsen

For at blive instruktør skal du gennemføre et instruktørkursus, som er din uddannelse.

Her bliver du trænet i at lede et kursus.

Deltagere på instruktørkurset forpligter sig til at:

- ▶ deltage i hele instruktøruddannelsen (2 x 2 dage)
- ▶ afholde kurset LÆR AT TACKLE kroniske smerter (6 x 2,5 time)
- ▶ følge instruktørmanualen
- ▶ modtage vejledning fra masterinstruktørerne
- ▶ 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.