

# LÆR AT TACKLE angst og depression

- Har du, eller har du haft angst eller depression tæt inde på livet?
- Kunne du tænke dig at hjælpe andre i samme situation?
- Har du lyst til at blive instruktør?



# Instruktører søges

Vi søger frivillige undervisere til selvhjælpskurset *LÆR AT TACKLE angst og depression*. På kurset kommer du til at undervise andre med angst og depression i at håndtere deres symptomer, så de får mere overskud og en bedre hverdag.

Kurset har fokus på at tackle problemer og udfordringer, der følger med angst og depression, så det bliver én selv – og ikke sygdommen – der styrer ens liv.

Som instruktør underviser du sammen med en anden instruktør. Både du og din medinstruktør har selv erfaring med angst og/eller depression eller er pårørende. I ved med andre ord, hvordan det påvirker hverdagen, når man ikke kan dét, som man før har kunnet.



## Som instruktør forpligter du dig til:

- at deltage i 4 dages uddannelse (2 x 2 dage)
- at afholde mindst 2 kurser for andre med symptomer på angst eller depression
- at modtage vejledning fra erfarne undervisere
- at følge undervisningsmaterialet
- at medvirke i evaluering af kurser

## Praktisk information

Hvert kursus løber over 7 uger med en ugentlig mødegang a 2 ½ time. Der er typisk 10-14 deltagere på et hold.

Programmet for hver kursusgang ligger fast, og du underviser efter en fast manual.

## For at blive instruktør skal du:

- selv have erfaringer med angst eller depression – eller være pårørende til en med angst eller depression
- have lyst til at undervise og dele erfaringer med andre

Instruktøruddannelsen består af 2 x 2 uddannelsesdage. Her lærer du kursets metoder at kende og trænes i at undervise. Derefter skal du undervise på to kursusforløb sammen med en anden instruktør, hvor du får vejledning. Når du har gennemført forløbet tilfredsstillende, bliver du certificeret som LÆR AT TACKLE-instruktør.

Instruktøruddannelsen betales af din kommune.

## Eksempler på kursets emner

- Håndtering af vanskelige følelser; fx bekymring og tristhed
- Håndtering af træthed, stress og uro
- At sætte sig mål – og nå dem
- Fysisk aktivitet og humør
- Forebyggelse af tilbagefald
- Bedre kommunikation
- At træffe beslutninger
- At løse problemer
- Tanketeknikker
- Afspænding
- Bedre søvn

*”Man får meget tilbage som instruktør. På kurset opstår et fællesskab, og jeg oplever, at jeg gør en forskel for mine kursister, og de gør en forskel for mig. Jeg oplever et positiv feedback, som giver mig et fantastisk drive.”*

*Instruktør*



## Interesseret?

Har du spørgsmål, som du ikke fik svar på i denne folder? Så kontakt din kommune.

Find kontaktoplysninger på Danmarkskortet på [www.lærattackle.dk](http://www.lærattackle.dk)

*"Det er en stor tilfredsstillelse at hjælpe andre med at hjælpe sig selv. Det styrker mit eget selvværd."*

*Instruktør*

LÆR AT TACKLE er forskningsbaserede kurser, der oprindeligt stammer fra *Stanford Universitet* i USA.

LÆR AT TACKLE *angst og depression* er udviklet af *Komiteen for Sundhedsoplysning* i samarbejde med *Sundhedsstyrelsen* og med støtte fra *Sundheds- og Ældreministeriet*.

Kurset udbydes i samarbejde med *Komiteen for Sundhedsoplysning*.