DEN 9. NATIONALE

Instruktørsamling

Netværks- og opkvalificeringsarrangement for koordinatorer og instruktører på LÆR AT TACKLE-kurserne, der er for mennesker med langvarig sygdom.
Middelfart 27.-28. oktober 2015

„Super god instruktørsamling, som gav den røde tråd til at være gode rollemodeller."

Kursistcitat fra evalueringen af LÆR AT TACKLE

Komiteen for Sundhedsoplysning

DEN 9. NATIONALE
Instruktørsamling

Den 9. nationale samling
© Komiteen for Sundhedsoplysning

Manuskript og redaktion:
Komiteen for Sundhedsoplysning

Foto:
Aksel Henriksen og Komiteen for Sundhedsoplysning

Layout:
Susanne Bjerre Lomholt

Tryk:
Lasertryk

Alle LÆR AT TACKLES konferencehæfter kan frit downloades
på www.patientuddannelse.info

Forord

På den 9. nationale instruktørsamling, som blev afholdt den 28.-29. oktober på Comwell Middelfart, deltog næsten 200 instruktører og koordinatorer. Det gjorde årets samling til den hidtil største siden vores første i 2007. Årets tema var det helt centrale element i LÆR AT TACKLE – nemlig rollemodelfunktionen i teori og praksis.

Når man skal beskrive LÆR AT TACKLE, er noget af det første, man fortæller, at kursuslederne også er gode rollemodeller. Det er de, fordi de ved, hvor skoen trykker. De har selv gode erfaringer med at være aktive selvhjælpere og kan derfor inspirere andre i tilsvarende situation til også at blive aktive selvhjælpere.

Når kursister skal sætte ord på, hvad der var godt ved deres kursusforløb, så nævner mange netop deres instruktører som kilde til inspiration og motivation.

Men hvad er en god rollemodel egentlig? Og hvad kan man forvente af en god rollemodel? Det var de overordnede spørgsmål på instruktørsamlingen, hvor vi beskæftigede os med emnet fra forskellige vinkler.

Deltagerne på instruktørsamlingen kunne deltage i både teoretiske og praktiske workshops. Blandt andet kunne man blive opdateret på den nyeste forskning i handleplaners betydning for kursisternes udbytte af kurserne, man kunne træne centrale metoder fra LÆR AT TACKLE, og der var mulighed for at løfte sin evne til at fortælle ens egen historie på en kort og motiverende måde. Pointerne fra alle workshops blev samlet i et foredrag på instruktørsamlingens 2. dag.

Afslutningsvis inspirerede underviser og foredragsholder Lars Klingert os alle til god stresshåndtering. For den vigtigste pointe fra årets samling var netop, at en god rollemodel skal kunne håndtere sin egen situation godt. Ved at være en god selvhjælper – også i forhold til håndtering af stress – er man en god rollemodel for sine kursister. Man skal ikke være perfekt, men man skal være god til at finde løsninger på sine udfordringer.

I dette konferencehæfte kan du læse om både workshops, foredrag og underholdning, og vi har i det hele taget forsøgt at formidle den gode stemning fra LÆR AT TACKLES 9. nationale instruktørsamling.

Vi glæder os allerede meget til jubilæumssamlingen i 2016, som er vores 10. nationale instruktørsamling.

Den afholdes på Hotel Nyborg Strand den 31. maj – 1. juni.

BEMÆRK NY DATO OG NYT HOTEL

Charan Nelander
Direktør Komiteen for Sundhedsoplysning

Velkommen til den 9. nationale instruktørsamling

Fælles velkomst

Gensynsglæden var let at få øje på, da næsten 200 instruktører og koordinatorer fra hele landet mødtes til den årlige instruktørsamling. Glade stemmer og lysende smil fyldte foyer og gange, da de mange LÆR AT TACKLE-instruktører indtog Comwell. Mens deltagerne begyndte at bevæge sig mod plenumsalen for at bliver budt velkommen af årets værter, Nicolaj Holm Ravn Faber og Malene Norborg Petersson, sitrede luften af forventning. 2 dage med læring, erfaringsudveksling og hygge ventede forude.

Efter at deltagerne havde præsenteret sig for hinanden ved at fortælle om en af deres bedste LÆR AT TACKLE oplevelser, præsenterede årets værter temaet for den 9. nationale instruktørsamling: 'Den gode rollemodel – i teori og praksis'. Desuden blev de workshops, man havde mulighed for at deltage i, præsenteret. Birgitte Sabra fortalte kort om LÆR AT TACKLEs facebookside og opfordrede alle i salen til at deltage aktivt i debatten på siden og trykke på knappen 'Synes godt om' for på denne måde at sprede kendskabet til LÆR AT TACKLE-kurserne.

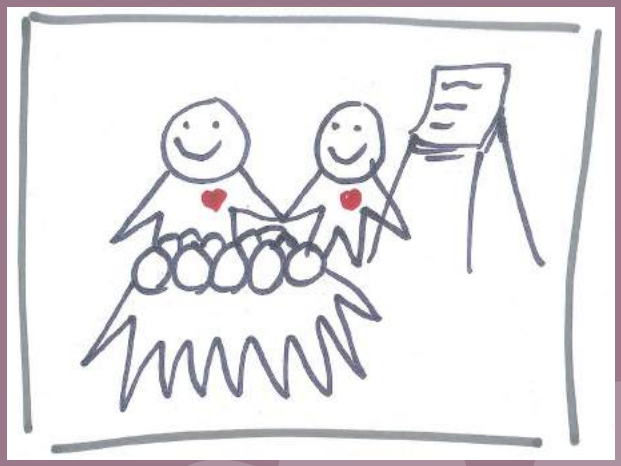
Gennem facebooksiden kan alle bidrage til, at endnu flere borgere hører om kurserne, så de kan få redskaber og inspiration til at leve et aktivt og godt liv på trods af langvarig eller kronisk sygdom. Herefter fulgte en opfordring til at læse og kommentere Nicolaj Fabers LÆR AT TACKLE-BLOG, som ligger på www.patientuddannelse.info samt en opfordring til at lade sig interviewe i instruktørsamlingens videohjørne.

> ***Når de to instruktører stiller sig op uge efter uge og underviser os – selv om de også er syge – så bliver man nødt til også selv at gøre noget.***

Kursistcitat fra evalueringen af LÆR AT TACKLE

Årets Tema – den gode rollemodel – i teori og praksis

Når Komiteens vejledere besøger LÆR AT TACKLE-kurserne ude i landet, er det tydeligt, at instruktørerne tager deres rollemodelfunktion alvorligt. De ved hvor skoen trykker og fremstår derfor som gode ligemænd og inspirerende rollemodeller. Med andre ord skaber de et helt særligt rum for inspiration og læring, som kun de kan gøre – et rum, hvori de støtter deres kursister i at udvikle gode selvhjælpsfærdigheder.



Da rollemodelfunktionen er et afgørende pædagogisk virkemiddel, var temaerne på årets instruktørsamling dedikeret til netop denne funktion – i såvel teori som praksis. Ved at deltage i de 6 forskellige workshops kunne instruktører og koordinatorer på forskellig vis arbejde med udvikling af rollemodelfunktionen.

Hver deltager fik mulighed for at besøge tre workshops.

De 6 workshops

1

Den personlige fortælling som virkemiddel

Den personlige fortælling fra en instruktør – fx i forbindelse med et intromøde, et tilfældigt møde i Brugsen eller andre steder – kan være udslagsgivende for, at et andet menneske får lyst til at deltage på et LÆR AT TACKLE-kursus. Derfor kunne man i fortælleværkstedet arbejde med formidling af egne erfaringer, samt hvad man som kursist kan få ud af at deltage på et LÆR AT TACKLE-kursus.

I workshoppen arbejdede instruktører og koordinatorer gruppevis med at finde frem til, hvad der virker ved den personlige fortælling, ligesom der med stor iderigdom blev fremsat forslag til, hvor instruktørens personlige fortælling kan bidrage til rekruttering af nye kursister.

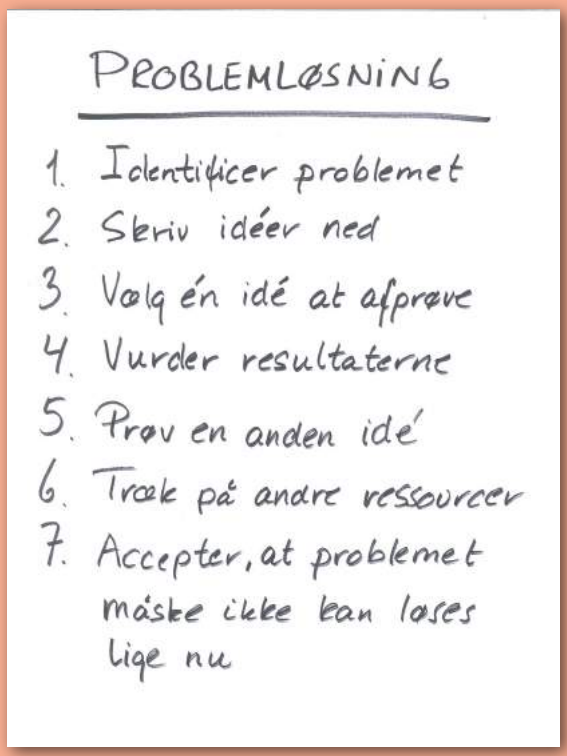
Der blev fremsat vidt forskellige erfaringer med infomøder mv., og deltagerne kunne derfor inspirere hinanden meget konstruktivt. Alle udtrykte stor lyst til – ved hjælp af personlige fortællinger – at bidrage til, at flere borgere får kendskab til LÆR AT TACKLE.

På baggrund af workshoppen fik flere også lyst og mod til at lade sig filme i instruktørsamlingens videohjørne, som man kan læse mere om i dette hæfte.

STOP

2

Lær dine kursister at løse problemer



En god rollemodel er en instruktør, der kan inspirere sine kursister til at lave problemløsninger og blive gode selvhjælpere. Da problemløsningsredskabet er et helt centralt redskab i undervisningen og derfor bør sidde på rygraden, fokuserede denne workshop på træning af problemløsningens trin. At dette redskab er vigtigt, afspejlede sig da også i interessen for workshoppen, som lynhurtigt blev fyldt op.

Temaerne var udfordringer, som deltagerne selv oplever i forbindelse med instruktørarbejdet eller omkring egne selvhjælpsopgaver. For eksempel blev der arbejdet med løsning af, hvordan man overholder tidsrammen for et kursusmodul, hvordan man konstruktivt afbryder en god debat, og hvordan man nænsomt, men bestemt, håndterer uacceptable løsningsforslag. De tre workshoprunder var alle præget af deltagernes store lyst og gejst.

Deltagerne blevet bl.a. udrustet med konkrete formuleringer ift., hvordan man får spurgt ind til kursistens udfordringer. Dermed sikrer man, at det egentlige problem er identificeret, og at problemløsningen dermed bliver relevant for kursisten. Vi tør vist godt sige, at alle forlod workshoppen med nyt gå-på-mod til at lede deres kursister gennem de vigtige problemløsninger, som er en del af hver kursusgang på LÆR AT TACKLE.

Hvordan handleplaner giver dine kursister tro på egne evner

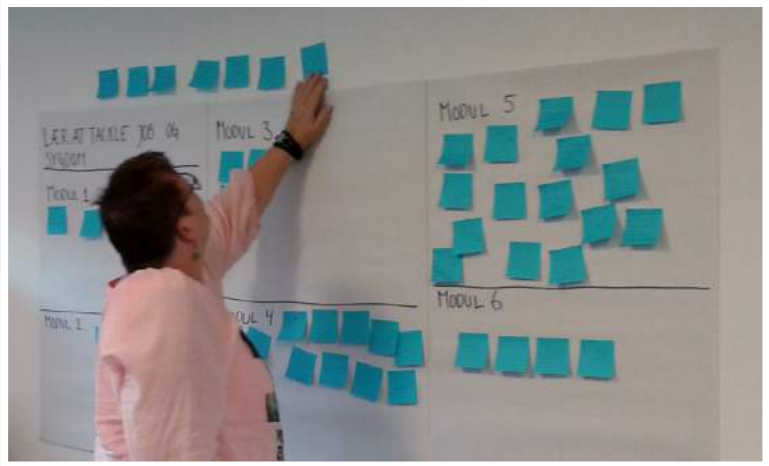
3

Ud over problemløsning er handleplaner et andet helt centralt redskab på LÆR AT TACKLE-kurserne. Handleplaner er med til at øge kursisters self-efficacy (tro på egne evner), og i denne workshop blev deltagerne præsenteret for den nyeste forskning omkring handleplanernes effekt. Nogle af de ting, der blev præsenteret, lød således:

- Indholdet i en handleplan er ikke det vigtigste. Det vigtigste er, at temaet er noget, kursisten selv ønsker og selv har valgt. Dermed kan en kursist godt have den samme handleplan gennem hele kurset. Ingen plan er for lille eller forkert, så længe dens indhold er et udtryk for kursistens ønsker, og kursisten tror på, at det kan lykkes at gennemføre planen.
- Mindst 3 gennemførte handleplaner giver et godt udbytte af kurset. Derfor gælder det om at skabe en god atmosfære, hvor kursisterne har lyst til at dele mål og udfordringer, så flest mulige lykkes med handleplanen.

Efter præsentation af disse forskningsresultater var det workshopdeltagernes tur til at komme på banen. Med stor entusiasme blev det drøftet, hvad denne nye viden kan bruges til, når man er instruktører på LÆR AT TACKLE. Blandt de mange gode refleksioner var:

- Det er vigtigt ikke at presse kursister til at lave handleplaner.
- Det har betydning, hvordan vi som instruktører arbejder med vores egne handleplaner, da vi er rollemodeller for, hvordan værktøjerne kan bruges fx til at håndtere vores symptomer.
- Proces og succes er vigtigere end indhold.
- Ros og anerkendelse bør trænes.
- Vi behøver ikke udfordre vores kursister.



4

Sæt dit præg på den næste instruktørmanual

Som instruktør på LÆR AT TACKLE-kurserne bliver man med tiden lidt af en ekspert i at anvende sin instruktørmanual. Man er derfor bedre end nogen andre hjemme i detaljerne og får et godt blik for, hvor der er rum for forbedring. Mange tidligere forbedringer i manualerne er sket på baggrund af instruktørers kommentarer. Derfor var det i år muligt at deltage i en workshop, hvor der var fokus på at dele erfaringer og fremsætte forslag til ændringer i instruktørmanualerne.

Mange benyttede sig af denne mulighed, og alle kommentarerne vil blive taget i betragtning, når manualerne næste gang skal opdateres. Dermed kan vi få udviklet endnu bedre manualer – til glæde for både instruktører og kursister.

Hvorfor er vores rolle-modelsfunktion så vigtig?

Et vigtigt element i at øge menneskers tro på egne evner (self efficacy) er gode rollemodeller. I denne workshop arbejdede deltagerne med deres rollemodelfunktion, som den udfolder sig i undervisningssituationen. Gruppevist drøftede deltagerne, hvad det indebærer at fremstå som en virkningsfuld rollemodel, samt hvordan man kan løse udfordringer i de situationer, hvor rollemodelfunktionen er i spil.

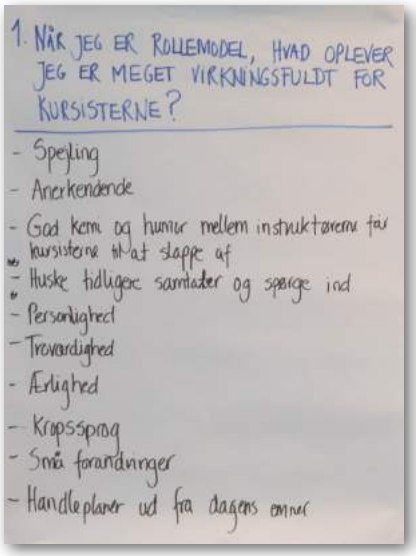
Grupperne definerede bl.a. den gode rollemodel som en person, der:

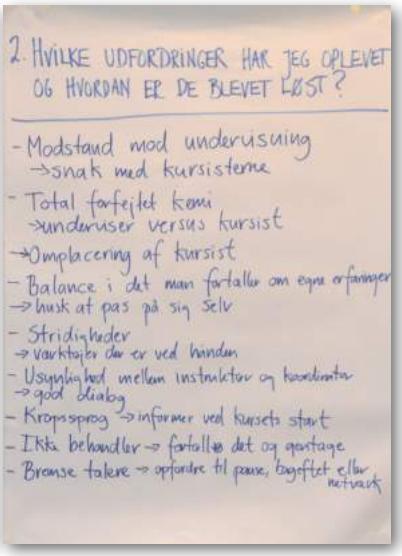
- Laver realistiske og præcise handleplaner.
- Skaber mulighed for spejling.
- Er en troværdig og lyttende ligemand, som anerkender, er opmærksom og bruger gode eksempler.

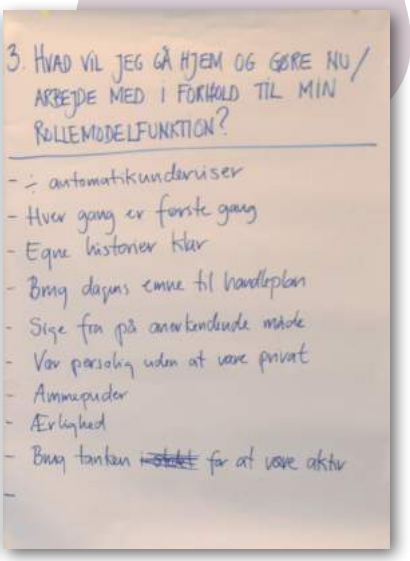
Desuden kom grupperne frem til, at nogle af rollemodellernes udfordringer kan løses ved at sparre med medinstruktør, at italesætte problemer i gruppen eller at bruge kursets metoder til løsning, fx problemløsning eller iderunder.

Alt i alt var det en særdeles udbytterig workshop, hvor gode diskussioner gav ny inspiration til arbejdet på kurserne.

14







6 Åben workshop – deltagerne styrer indholdet

I trygge rammer havde deltagerne i den åbne workshop mulighed for at fremsætte personlige udfordringer eller emner, som de ønskede sparring på fra de øvrige deltagere. Både helt nyuddannede og meget erfarne instruktører bidrog aktivt til sparringsrunderne med såvel emner som konstruktive løsningsforslag. I fællesskab fandt deltagerne frem til ideer til håndtering af så vidt forskellige udfordringer som:

- Styring af tid.
- Vanskelige kursister.
- 'Uacceptable' løsningsforslag.
- Sexistiske kommentarer fra kursister.
- Sikring af den gode stemning.

Videohjørnet – og den gode rollemodel

De mennesker, som selv har deltaget på et LÆR AT TACKLE-kursus er nu en gang bedst til at fortælle, hvad de har fået ud af kurset. Derfor var der på dette års samling etableret et videohjørne, som instruktørerne kunne besøge i pauserne. Her kunne man fortælle om sine personlige erfaringer med at deltage på et LÆR AT TACKLE-kursus.

Optagelserne er vidnesbyrd om, hvad man kan få ud af kurserne. De vil i løbet af foråret 2016 blive efterredigeret og gjort offentligt tilgængelige på sociale medier og på LÆR AT TACKLEs hjemmeside.

Har du som instruktør lyst til at fortælle om dine oplevelser med LÆR AT TACKLE? Så bed din medinstruktør eller koordinator om at lave en videooptagelse af dig med en smartphone. Fortæl helt kort om dit udbytte, og mail video-en til bs@sundkom.dk , så vi kan lægge den op.

Måske går du viralt!

Modsætninger mødes – musikalsk afslutning på dagen

Som fælles afslutning på instruktørsamlingens første dag blev deltagerne forkælet med et musikalsk indslag, der både var humoristisk og eftertænksomt. Under overskriften 'Modsætninger mødes' foldede søskendeparret Marie Louise Skovhus og Jacob Balslev et musikalsk foredrag ud – bestående af lige dele musik, sang og filosofiske betragtninger over livets paradokser. Indslaget var en dejlig afslutning på samlingens dag 1, og ikke mindst de mange fælles sange understregede det helt særlige fællesskab, som er kendetegnende for instruktørsamlingerne.

Festmiddag og et løfte om dans på bordene

Det sociale aspekt på instruktørsamlingerne er vigtigt. Hvis det var første gang, man som instruktør deltog i en national samling, var det sandsynligvis under festmiddagen, at man for alvor opdagede, hvad det vil sige at være en del af LÆR AT TACKLE-fællesskabet. Følelsen af sammenhold og samhørighed flød frit på tværs af kommunegrænser, udfordringer og aldre. En fantastisk stemning med højlydte, befriende grin og lyden af ivrig snak fyldte alle kroge i Comwells store spisesal.

Under middagen benyttede Komiteens direktør Charan Nelander lejligheden til at sige et par ord om sine egne oplevelser med at deltage på instruktørsamlingerne. For ham er det altid en stor glæde at få lov at opleve den helt særlige stemning, der præger Comwell under instruktørsamlingerne.

I dette års tale lovede Charan, at der på næste års instruktørsamling skal danses på bordene under middagen. LÆR AT TACKLE har nemlig 10-års jubilæum i 2016! Charans melding vakte stor begejstring, og i skrivende stund er Komiteen allerede i fuld gang med planlægning af, hvad der skal ske til LÆR AT TACKLES 10. nationale instruktørsamling.

Fælles godmorgen

Et fast punkt på instruktørsamlingens anden dag er et fælles godmorgen i plenumsalen. Her får vi gang i kroppen ved hjælp af Bevæg-dig-let-programmet fra kurset LÆR AT TACKLE kroniske smerter. I år stod masterinstruktørerne Tove og Susanne for at guide os sikkert igennem bevægelserne. Herefter gik turen ud til de forskellige workshops.

Da der var mange nye ansigter på dette års instruktørsamling, var interessen for de respektive workshops lidt anderledes end først forventet. Det afstedkom fulde huse, og at enkelte derfor måtte vente til dag 2 med at deltage i den workshop, som de helst ville. Derfor var der mange, som hurtigt strøg ud af plenumsalen for at sikre sig den lille kulørte dims – en farvet papirclips – som sikrede adgang til den pågældende workshop. Vi håber meget, at alle fik adgang til de tre workshops, som de helst ville deltage i.

Koordinatorerne
- en uundværlig del af maskinrummet

Intet er overflødigt i LÆR AT TACKLEs maskinrum, og nogle af de uundværlige dele af maskinrummet er kursuskoordinatorerne i de 67 kommuner, som i 2015 udbød LÆR AT TACKLE.

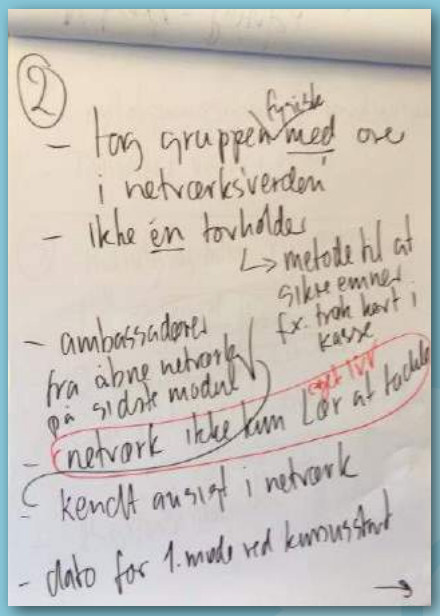
På instruktørsamlingen fik koordinatorerne mulighed for at deltage i 2 af de 6 instruktørworkshops samt plenum-aktiviteterne. Desuden blev der dels afholdt koordinatormøde, dels koordinatorworkshop hvor særlige emner med relevans for koordinatorer blev præsenteret og drøftet.

Koordinatormøde
På samlingens koordinatormøde blev der bl.a. orienteret om:

- Status på effektevalueringer:
  - Patientuddannelse – En medicinsk teknologivurdering, Sundhedsstyrelsen 2009.
  - Lær at leve med kronisk sygdom, Dansk Sundhedsinstitut (nu KORA) 2011.
  - LÆR AT TACKLE kroniske smerter, Aarhus Universitetshospital 2014.
  - LÆR AT TACKLE angst og depression, Aarhus Universitetshospital 2015.
  - LÆR AT TACKLE job og sygdom, Aarhus Universitetshospital og Det Sociale Forskningscenter for Velfærd, 2017.
- Foreløbige erfaringer med afholdelse af LÆR AT TACKLE-kurser i almene boligområder.
- Ditto på væresteder.
- Evalueringsresultater fra projekt om netværksdannelse blandt LÆR AT TACKLE-kursister.

Koordinatorerne drøftede blandt andet, hvordan netværksdannelse blandt kursister bedst understøttes. Det blev blandt andre ting nævnt, at det er vigtigt med en tovholderfunktion og at tænke netværkene ind i eksisterende rammer og tilbud såsom frivilligcentre og lignende. Mange fremhævede, at organiseringen af netværkene afhænger af den enkelte gruppes ønsker.

Værdien af at mødes på tværs af landsdele og kommunegrænser er på disse møder tydelig, og iveren efter at bidrage var stor. Heldigvis er koordinatormøderne på de årlige samlinger ikke koordinatorernes eneste mulighed for at danne et bredt netværk – LÆR AT TACKLE afholder regionale netværksmøder for koordinatorer 2 gange årligt, og der er altid stor søgning til møderne.



Koordinatorworkshop

Udgangspunktet for årets koordinatorworkshop var dels oplæggene om erfaringerne med LÆR AT TACKLE-kurser i almene boligområder og på værestеder fra koordinatormødet, dels erfaringerne med det nyeste kursus i kursusrækken, nemlig LÆR AT TACKLE job og sygdom.

I workshoppen diskuterede man desuden, hvilke nye arenaer og målgrupper LÆR AT TACKLE kan afholdes i. På baggrund af erfaringerne med at samarbejde med beskæftigelsesområdet, det boligsociale område og værestеder fandt koordinatorerne i fællesskab frem til nye områder, man kunne opstarte indsatsen på samt de første trin i processen til at sikre, at flere mennesker får glæde af LÆR AT TACKLE-kurserne.

Både Komiteen og koordinatorer fik masser af inspiration og gode ideer til nye steder og områder, hvor kommunerne med fordel kan tage fat, og hvor LÆR AT TACKLE vil være en velegnet indsats.

Eksempler på nye målgrupper og områder:

Unge gennem ungdomsuddannelser, ansatte i fx kommuner og virksomheder, beboere på asyl- og flygtningecentre, medarbejdere på plejeområdet i forhold til at nedsætte sygefravær, ældre borgere.

Eksempler på de første trin:

1. Politisk og ledelsesmæssig opbakning
2. Inddragelse af andre organisationer – partnerskaber
3. Fundraising

LÆR AT TACKLE på facebook

LÆR AT TACKLEs facebookside er et fællesskab for både gamle og nye instruktører, kursister på LÆR AT TACKLE-kurserne og andre interesserede. Desuden viser siden et billede af kursernes indhold – tegnet af brugerne selv.

LÆR AT TACKLEs nye facebook-flyer blev præsenteret på den 9. nationale instruktørsamling, hvor der både blev givet ros og ris. De mange input er taget til efterretning, og den endelige flyer kan ses til venstre. Siden blev 'liket' lystigt undervejs. TAK til de mange nye følgere, som forhåbentlig vil blande sig i samtalen fremover.

Instruktørernes vejledningshotline - brug den gerne!

Som instruktør mødes man nu og da af situationer, som det kan være rart at vende med andre. Det kan være, du er løbet ind i en vanskelig situation, du har brug for råd til at løse. Det kan også være en detalje i din manual, som du gerne vil have uddybet. Det er den slags situationer, som LÆR AT TACKLEs hotline er til for at løse! BRUG den. Den er til for dig, som er instruktør!

Telefontid:
Mandag fra 10-12
Fredag fra 10-12

70272759

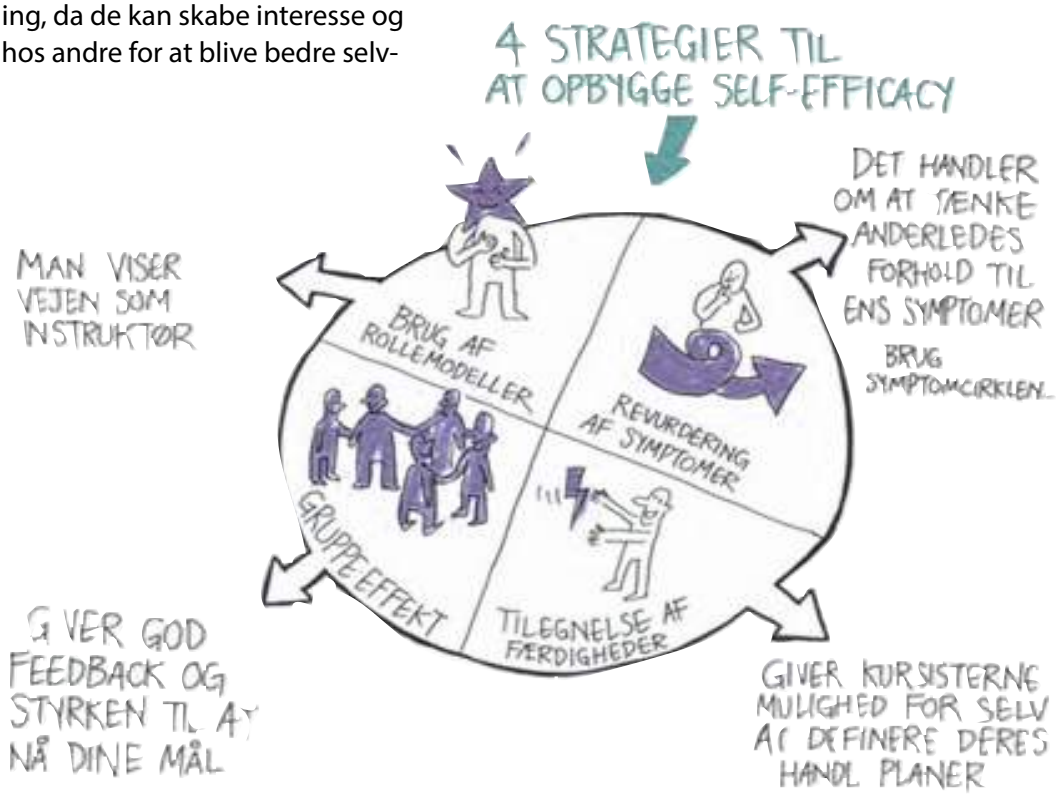
Forventninger til rollemodelfunktionen – plenumoplæg ved Nicolaj Faber

Som opsamling på Instruktørsamlingens forskellige workshops leverede Nicolaj Faber et levende og inspirerende plenumoplæg om årets tema: rollemodelfunktionen. Kernen i oplægget var Komiteens forventninger til de mange gode rollemodeller, som underviser i kommuner over hele landet.

Som indledning til oplægget lagde Nicolaj ud med at fortælle om en oplevelse fra et informationsmøde for kommende kursister i en kommune. Her havde han særligt lagt mærke til, hvordan tilhørerne interesseret rettede sig op i stolene og skærpede blikket, når kommunens LÆR AT TACKLE-instruktører fortalte om deres egne erfaringer som kursister på kurserne – et godt eksempel på, hvordan rollemodeller har stor betydning, da de kan skabe interesse og motivation hos andre for at blive bedre selvhjælpere.

Rollemodelfunktionen – én af de fire strategier
Nicolaj opridsede fire strategier, som man bruger på LÆR AT TACKLE-kurserne til at øge kursisternes self-efficacy (tro på egne evner), nemlig brug af rollemodeller, revurdering af symptomer, gruppeeffekt samt tilegnelse af færdigheder.

Den vigtigste strategi er netop rollemodelfunktionen, idet instruktørerne – når de optræder som gode rollemodeller – kommer i øjenhøjde med deres kursister. Det er denne ligemandsposition, som gør dem i stand til at inspirere og motivere deres kursister til at arbejde med de 3 andre strategier og dermed til at arbejde med aktiv selvhjælp.



En god rollemodel:

- Hviler godt i sig selv
  (eller arbejder med det).
- Er i øjenhøjde med sine kursister og ved, hvor skoen trykker
  (møder kursister, hvor de er).
- Ikke er perfekt, men som arbejder med det, der er svært
  (fx betyder ens handleplan meget).
- Ikke fylder for meget i kursuslokalet
  (man må max tale 1 minut om sig selv).
- Er sig selv og passer godt på sig selv.

En god rollemodel

Derefter gik Nicolaj videre til at fortælle om, hvad det kræver at være en god rollemodel på kurserne. Som instruktør har man nemlig flere vigtige rollemodelsfunktioner. Dels skal man under kurset demonstrere de forskellige redskaber og teknikker, der erfaringsmæssigt har hjulpet mange med langvarig sygdom. Dels skal man som rollemodel også kunne demonstrere, at man SELV er en god selvhjælper.

Men hvad forventes der af den gode selvhjælper? Og hvad forventer vi i det hele taget af en instruktør på LÆR AT TACKLE? I sine svar til spørgsmålene lagde Nicolaj vægt på, at man som instruktør ikke behøver at være perfekt. For er man perfekt, er man ikke i øjenhøjde med sine kursister. Med udgangspunkt i det første skema, som instruktørerne præsenterer deres kursister for på kurserne, viste han desuden skabelonen for, hvad Komiteen forventer af instruktørerne: De skal – ligesom deres kursister – tage vare på deres eget helbred, fortsætte med deres daglige aktiviteter og være opmærksomme på – og tage hensyn til – deres følelser. Nicolaj nævnte også, at instruktører med tiden kan møde udfordringer omkring at opretholde ligemandsprincippet og komme til at fylde for meget.

For at give et godt overblik samlede Nicolaj sine pointer om, hvad der skal til for at være en god rollemodel i fem punkter.

Man kan dermed definere gode rollemodeller som instruktører, der inspirerer kursisterne og skaber mulighed for gensidig spejling mellem instruktør og kursister – og også kursisterne imellem. Dette bidrager til opbygning af kursisternes self-efficacy (mestringsforventning) og styrker processerne på kurserne.

Til slut opfordrede Nicolaj Instruktørsamlingens deltagere til at kommentere sin blog med indlæg om erfaringer med at være rollemodel eller at møde andre rollemodeller.

Se mere på bloggen:
https://sundkom.wordpress.com/

Stress og stress-håndtering – oplæg ved Lars Klingert

Som afrunding på to intensive dage holdt underviser og foredragsholder Lars Klingert et sjovt og spændende oplæg om stress og stresshåndtering. Lars lagde ud med at beskrive stressens fysiske væsen – Homunculus – som er en figur af et menneske med angivelse af antallet af nervebaner i de forskellige kropsdele. Fødder, hænder og mund fylder uforholdsmæssigt meget, da stressens formål for urmennesker var at kunne løbe hurtigt væk, slå fra sig eller bide. Homunculus kender ikke forskel på at være fysisk eller socialt truet, så derfor har det nutidige menneske stadig samme fysiske reaktioner ved stress. Med dette udgangspunkt og aktiv inddragelse af Instruktørsamlingens deltagere fik Lars Klingert på en utrolig humoristisk måde forklaret, hvordan moderne mennesker under pres har de præcis samme reaktioner som urmennesket – de flygter, spiller døde eller går i kamp.

Lars Klingert afsluttede sit oplæg med en tankevækkende og sjov øvelse, som fik deltagerne til at indse rigtigheden i – eller i hvert fald grine af – hans pointer. Et oplæg, som både provokerede, satte gang i grinemusklerne og gav tilhørerne stof til eftertanke.

24

TAK TIL ALLE PÅ ÅRETS SAMLING

Vi glæder os meget til at gense både kendte og nye ansigter til LÆR AT TACKLEs 10-årsjubilæum på instruktørsamlingen 31. maj-1. juni 2016.

PÅ GENSYN!

Komiteen for Sundhedsoplysning

Classensgade 71, 5. sal
2100 København Ø
www.patientuddannelse.info