DEN 14. NATIONALE

INSTRUKTØR SAMLING

Via LIVE-STREAMING

Netværk og læring for LÆR AT TACKLEs koordinatorer og instruktører
28. oktober 2020

DEN KRINGLEDE VEJ TIL FORANDRING

Maria Bonde
- En personlig fortælling om forandring

Anders Dahlin Koefoed
Styrkespotting

Peter Lund Madsen
Hjernen og den sunde levevis

Komiteen for Sundhedsoplysning

Den 14. nationale instruktørsamling
©Komiteen for Sundhedsoplysning

Manuskript:
Komiteen for Sundhedsoplysning m.fl.

Redaktion:
Komiteen for Sundhedsoplysning

Foto:
Komiteen for Sundhedsoplysning samt
mastere, instruktører og koordinatorer

Layout:
Susanne Bjerre Lomholt

Tryk:
Lasertryk

LÆR AT TACKLES konferencehæfter kan
downloades på empowerment.dk

DEN 14. NATIONALE

Instruktørsamling

Om LÆR AT TACKLE

LÆR AT TACKLE er udviklet på Stanford Universitet og udbredt til mere end 30 lande. 2 ud af 3 danske kommuner udbyder LÆR AT TACKLE-kurser til deres borgere. Programmet har siden 2006 været udbudt i Danmark, hvor der findes fem basiskurser.

- *LÆR AT TACKLE kronisk sygdom*
- *LÆR AT TACKLE kroniske smerter*
- *LÆR AT TACKLE angst og depression*
- *LÆR AT TACKLE job og sygdom*
- *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende*

Desuden er flere af kurserne videreudviklet til specifikke grupper eller arenaer:

- *LÆR AT TACKLE angst og depression – online*
  Målrettet mennesker, som ønsker at følge kurset hjemmefra
- *LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge*
  Målrettet unge mellem 15 og 25 år
- *LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge online*
  Målrettet unge mellem 15 og 25 år, som ønsker at følge kurset hjemmefra
- *LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk*
  Målrettet mennesker med begrænsede danskkundskaber
- *LÆR AT TACKLE hvis du er bange eller ked af det – på nemt dansk*
  Målrettet mennesker med begrænsede danskkundskaber
- *LÆR AT TACKLE i almene boligområder*
  Lokale indsatser til sundhedssvækkede borgergrupper, der kan være svære at nå
- *LÆR AT TACKLE hverdagen for værestedsbrugere*
  Lokale indsatser til misbrugere og tidligere misbrugere med langvarig sygdom

Siden 2006 har mere end 34.000 borgere i Danmark deltaget på et LÆR AT TACKLE-kursus.

Forord

Nogle gange bliver et planlagt tema for en begivenhed pludselig ekstra aktuelt. Det gjaldt ihvertfald for årets samling, som handlede om *Den kringlede vej til forandring*.

Nogle forandringer kommer til os, uden vi har bedt om dem. Andre udspringer af drømme, som vi må kæmpe for at nå. Det første var tilfældet i marts 2020, da Corona pludselig greb ind i vores hverdag og vendte op og ned på det meste. Et høfligt håndtryk, et kram og samvær med venner og familie udgjorde med et trylleslag en risiko for at blive smittet med noget, vi ikke kendte alvorsgraden af.

Med ét var et LÆR AT TACKLE-kursus i en kommune ikke muligt at gennemføre. For en tid måtte I instruktører indstille jeres arbejde – velvidende, at der mere end nogensinde var behov for jer til at hjælpe og vise omsorg for landets syge og deres pårørende.

Faktisk kunne hele verden have haft glæde af de værktøjer, vi kender fra LÆR AT TACKLE, idet alle oplevede et tab af kontrol. For hvordan kunne vi fastholde vores daglige liv på nye måde? Vi skulle finde nye løsninger: Mødes virtuelt fremfor fysisk. Købe ind på nye tidspunkter eller bestille dagligvarer til levering. Dyrke motion på stuegulvet fremfor i træningscenteret og på alle måder finde nye veje til vores mål. Kort sagt var vi nødt til at forandre vores hverdag.

Fremtiden var usikker, og dermed blev beslutningerne også sværere at træffe. For hvornår kunne man mødes igen og på hvilke præmisser? Kunne man planlægge en familiefødselsdag, ferie eller instruktørsamling? Man måtte finde sit beslutningsværktøj frem, opveje fordele og ulemper og ikke mindst konsultere sin mavefornemmelse.

Mange udfordringer kræver fælles hjælp for at blive løst. Uanset om forandringer er uønskede, forventede eller ønskede, kalder de på de samme værktøjer. Som instruktører – og koordinatorer – har I kompetencerne til at hjælpe andre igennem disse udfordringer. Glem derfor ikke vigtigheden af jeres betydning for jeres kursister – heller ikke, når der går længere end ellers mellem jeres kurser, eller det hele er blevet lidt mere bøvlet.

Mange menneskers usikkerhed er større end nogensinde. Vejen er blevet mere kringlet. Derfor er det godt at have nogen, der kan vise vejen. Og derfor er der hårdt brug for jer på LÆR AT TACKLE – både nu og i fremtiden.

En stor tak for jeres arbejde som instruktører og koordinatorer. Jeg glæder mig til at se jer i 2021, hvor vi forhåbentlig samles på Nyborg Strand 2.-3. november.

Charan Nelander, Direktør
Komiteen for Sundhedsoplysning

laerattackle • Follow
laerattackle De sidste studietests er i fuld gang, inden vi går i gang med årets instruktørsamling - denne gang som webinar. Er du selv deltager på Isamlingen i en af landets kommuner, så del gerne billeder fra jeres lokale samlig på din egen instagramprofil - brug hastagget #lærattackle :-)
Følg med på #lærattackle
25 likes
OCTOBER 28
Add a comment...
Post

Sammen hver for sig

Livestreaming er stadig en ny genre for LÆR AT TACKLE. Derfor var dagens vært, Nicolaj Holm Faber, ekstra spændt, da han bød velkommen til årets instruktørsamling fra et studie i København. Også for 'seerne' var sendeformen ny. Men ved fælles hjælp og assistance via chatten blev der skabt tovejs-kontakt hos alle.

Det tekniske ansvar havde vi lagt i hænderne på Copenhagen Streaming, der heldigvis er eksperter på området.

Ingen instruktørsamling uden sang. Derfor havde vi inviteret LÆR AT TACKLEs master og huspianist, Torben Hyllander Prinds, over Storebælt, så han kunne sætte sit velkendte musikalske aftryk på samlingen. Fra en tagterrasse midt i hjertet af København leverede han hyggemusik og ledsagede os gennem dagens fællessange.

I 55 kommuner fordelt over hele landet fulgte 323 instruktører og koordinatorer dagens program, som bød på oplæg om hjernens vilje og menneskelige styrker, workshop om styrkespotting samt interview og quiz.

Vi startede programmet med at vinke til hinanden via skærmen. Her fik alle mulighed for at vise de flotte festbannere frem, som instruktører og koordinatorer havde lavet i fællesskab samme morgen.

På trods af den fremmedartede måde at holde instruktørsamling på blev vi ikke snydt for følelsen af gensynsglæde. I år var den muligvis større end nogensinde – det var jo også længe siden, vi sidst havde været samlet.

Peter Lund Madsen hjerneforsker

Hjernen og den sunde levevis

Dagens første oplægsholder var hjerneforsker og TV/radiovært, Peter Lund Madsen, der forstår kunsten at formidle videnskab på en sjov og forståelig måde. Han skulle underholde os med, hvorfor vi bruger så meget tid på at forsøge at leve sundt – og hvorfor det ofte går så dårligt.

Scenen blev sat med et skilt, der illustrerede priser på forskellige bilvaske. Formålet var at drage paralleller til forskellige arters hjernefunktion. I denne analogi svarede bilvaskens topmodel, der her blev betegnet som Guldvasken, nemlig til den menneskelige hjerne.

Herefter tog den underholdende hjernenørd os rundt i alle kroge af menneskets gådefulde hjerne. Det skete med fokus på, hvorfor vi har så svært ved at gøre det, vi ved er godt for os; fx vælge sund mad og være fysisk aktive.

Fortællingen startede hos hvidhajen, der er styret af sit instinkt. Vi rundede både fladorme og en fortælling om fasaner, der ikke kan tænke fornuftige tanker (de kan faktisk ikke tænke overhovedet), inden vi var fremme ved pattedyrsfamilien og den menneskelige hjerne.

I sidstnævnte var der med HjerneMadsens ord HELT andre "mentale boller på suppen". Vores hjerne, Topmodellen, er nemlig i stand til at ændre adfærd, tage ved lære af erfaringer, analysere, erkende og indgå i sociale sammenhænge.

Hjernens udvikling og funktion er et kompliceret emne. Hjerneforskerens formidling til gengæld var let og humoristisk. Blandt andet blev vi, med udgangspunkt i en af grillbarens fristelser – den klassiske pølsemix – klogere på, hvordan samspillet mellem hjernens forskellige dele påvirker vores valg. Ofte er det nemlig den primitive hjerne – krybdyrshjernen – der får overtaget. Derfor er visse af vores beslutninger ufornuftige og i strid mod, hvad vi ved, vi 'bør' gøre.

Og så er der det med vaner… Hjernen elsker vaner og har svært ved at afvige fra dem. Hjernen udfører en masse opgaver ubevidst og automatiserer så mange af dem som muligt. Dette har betydning for de beslutninger, vi træffer. Derfor kan det være særdeles svært at ændre sine 'dårlige' vaner, når de først er programmeret i hjernen.

Vi blev også klogere på, hvorfor mennesket er draget mod søde sager. Det skyldes dels, at hjernen er håbløs gammeldags. Vores hjerne er simpelthen skabt til at overleve i stenalderen, hvor maden var knap. Al ens energi blev brugt på at finde mad. Derfor gjaldt det om at gå til 'fadet', når der var søde eller fede sager indenfor rækkevidde. Denne programmering er stadig indlejret i vores hjerner.

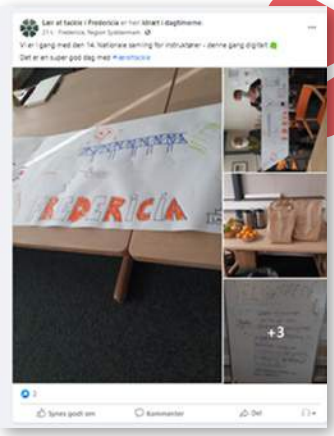
Heldigvis er der – ifølge forskningen – håb, hvis man gerne vil ændre vaner. Den menneskelige hjerne er nemlig intelligent, og mennesket besidder derfor evner, der gør os i stand til at ændre vores situation. Vi kan blandt andet blive motivere af noget, vi forestiller os kan ske. Desuden har vi viljestyrke og er omstillingsparate.

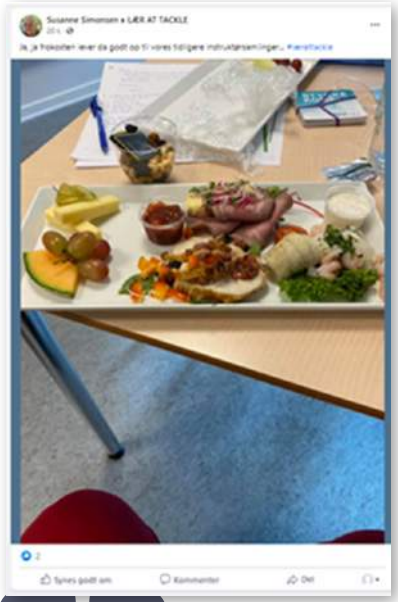
**"Der findes ikke en glad fasan.
Der findes ikke en trist fasan.
Der findes bare en fasan-fasan.
Fasanerne står i vejkanten og
tænker: "Hvad foregår der her".
Så kommer der en bil og vups
– så løber de ud foran."**

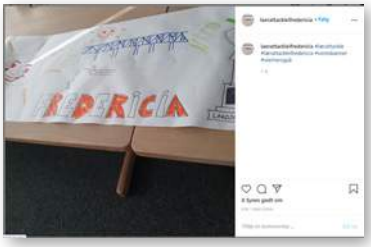
Peter Lund Madsen

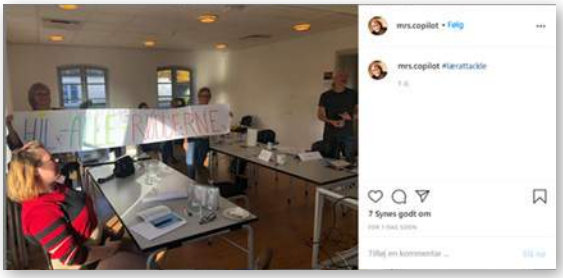
Instruktørsamling på sociale medier

Dagen igennem kunne man finde flotte billeder og opløftende kommentarer på sociale medier.
Se et udpluk her og find det hele ved at søge på #lærattackle på facebook og instagram.









LÆR AT TACKLE
19 t. ·
Highlights fra den 14. nationale instruktørsamling - anderledes end vi plejer og lige så dejligt at se alle via skærmen i morges.
Tak til hjerneforsker Peter Lund Madsen og Anders Dahlin Koefoed, Psykiatrifonden for nogle læringsfyldte oplæg, og til Maria Adele Bonde for at dele sine erfaringer med at skabe et godt liv, som menneske, medarbejder, mor, hustru, #enafos-ambassadør og instruktør på trods af langvarig sygdom.
Og ikke mindst TAK til alle jer, der gennem mange å... Se mere
+10
1801
Nåede personer
310
Interaktioner
Boost er ikke tilgængeligt
Du og 60 andre
6 kommentarer 7 delinger
Synes godt om
Kommenter
Del
Mest relevante
Kommenter som LÆR AT TACKLE
Lisbeth Stybe Grayston
Tak for et rigtig fint arrangement og online setup med flere både inspirerende og hjerneblæsende indslag 😍.
Synes godt om · Svar · Besked · 16 t. · Redigeret
Sussi Friis Skov Jensen
Os fra Odsherred Kommune takker for en god og inspirerende dag.
Vi er vildt begejstret for Peter Lund Madsens indlæg 👏👏👏 Han havde så mange spændende forklaringsdele og gode pointer - bliver det muligt for os deltagere at streame indlægget?
Synes godt om · Svar · Besked · 17 t.
Esther Tanne Damgaard
Tak for i dag - fantastisk foredrag af Peter Lund Madsen ... 👍
Synes godt om · Svar · Besked · 19 t.
Bente Alis Jensen
Jeg tør vove pelsen og takke på vegne af hele holdet fra Roskilde. Vi har haft en dejlig dag - med et stramt program - gode oplæg.
Synes godt om · Svar · Besked · 15 t.
Lise Villefrance
Fredericia takker for den fineste dag. Både nye og gamle instruktører nød at vi kunme have denne dag sammen. Tak fordi I virlelig har gjort jer umage for at vi kunne få dette sammen så godt som muligt😍
Synes godt om · Svar · Besked · 17 t.
Lisbeth Elbech Christensen
Tak for en dejlig dag ❤️❤️👍👍👏👏🍀🍀
Synes godt om · Svar · Besked · 17 t.
Skriv en kommentar ...

NORDFYN
Den kringlede vej til forandring
kronisk_smertepatient • Følg
Sundhedshuset Bogense
kronisk_smertepatient 14. nationale instruktørsamling - tema "Den kringlede vej til forandring".
Mere end 320 instruktører og koordinatorer var tilmeldt livestreamingen i dag - #sammenhverforsig #hverforsig
@komiteen #lærattackle @nordfynskommune #corona #kronisksmertepatient #smertepatient #kroniskeinfluencers @laerattackle
18 t.
fjordheste_verden Den kommune bor mine forældre i
29 Synes godt om
Tilføj en kommentar ...

Bilvask
mrs.copilot • Følg
mrs.copilot #lærattackle
1 d.
4 Synes godt om
Tilføj en kommentar ...

GLÆDE & HUMOR
RETFÆRDIGHED
ÆRLIGHED & OPRIGTIGHED

OPLÆG

Anders Dahlin Koefoed, Psykiatrifonden
Styrker og styrkespotting

På LÆR AT TACKLE bruger vi blandt andet tanketeknikker til at tænke anderledes om vores sygdom og fokusere på det gode i hverdagen. Styrkespotting er et andet godt redskab til at hjælpe et menneske med at se sig selv i et positivt lys. Derfor havde vi inviteret Anders Koefoed fra Psykiatrifonden til at introducere os til denne teknik.

Vi fik blandt andet fortalt, at en styrke ikke er noget, man 'er'. En styrke er noget, man udviser. De styrker, vi viser, afhænger af den kontekst, vi befinder os i. Til demonstration af dette havde Anders styrkespottet dagens vært, Nicolaj, som han tidligere på dagen havde mødt for første gang. Her havde Anders lagt mærke til, at Nicolaj havde udvist styrkerne *venlighed* og *social forståelse*.

"Du er ikke dine styrker. Du udviser dem."

Anders Dahlin Koefoed

Styrkespotting står på skuldrene af *den positive psykologi* og tager udgangspunkt i 24 forskellige karakterstyrker. Mennesker besidder alle 24 styrker, som vi hver især udviser i forskellige sammenhænge. Et menneske kan udvise styrker i forskellig grad. Nogle kan være sværere at spotte, mens andre står glasklart frem. De sidste er vores topstyrker. Dem bruger vi fx, når vi skal nå vores mål.

* Seligman, M. E. P., & Peterson, C. (2003). Positive clinical psychology. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology (p. 305–317). American Psychological Association.

Workshop om styrkespotting

Alle deltagere på samlingen havde fået tilsendt sæt bestående af 24 styrkekort. Dem skulle vi nu bruge. Som opvarmning styrkespottede vi i fællesskab karaktererne i en kort animationsfilm. Her forærer en mor sin dreng en hundehvalp i håb om, at hvalpen kan få drengen væk fra computerskærmen. Et overraskende element i filmen er, at hvalpen mangler en forpote, mens drengen har mistet et ben. De styrker, som tilhørerne bemærkede, blev delt via skærmen som ordskyer.

Hvilke styrker udviser de tre karakterer i filmen?

Herefter var vi klar til selv at afprøve teknikken med hinanden. Når man spottede en styrke, havde Anders lært os, at den skulle afleveres med formuleringen: *Jeg har set dig udvise …*

Grundtanken bag styrkespotting er, at man skal fokusere på det, der virker. Mennesker, der er gode til at bruge deres styrker, oplever en større mental sundhed. Med teknikken lærer vi samtidig at gå på udkig efter vores egne styrker og får dermed nye måder at beskrive os selv på.

Som instruktør på LÆR AT TACKLE kan man med fordel gå på opdagelse efter sine egne topstyrker, da de fx viser, hvad man motiveres af.

Poll svar på spørgsmålet: Hvordan kan I bruge styrkerne?

Open text poll

Hvordan kan I bruge styrkerne?
(1/2)

- Til at menneskeliggøre medinstruktør
- Godt for mit humør
- Til egen og gruppeudvikling - evt som en leg på vores interne instruktørmøde
- Til at styrke min egen og min makkers tro på egne evner i undervisningen og i forhold til vores kursister .
- Det kan være en god mulighed for at finde styrker hos et menneske, som et ellers tvært udstråling
- I undervisning, når vi kan se kursister har en styrke, de ikke selv kan se, specielt i situationer de syntes er svært
- Til at blive mere opmærksom på en god første kontakt med andre :)
- Til at styrke mit selvværd og blive bedre til at tage rosen ind.
- På mit job
- Italesætte elevers styrker for at styrke selvværd
- Kan bruges til evaluering af kurset - som en del
- Lære at elske mig selv
- Arbejdsfordeling, og en aflastning i hverdagen

slido

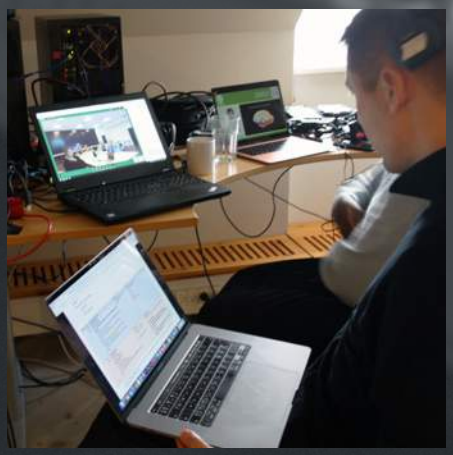
Open text poll

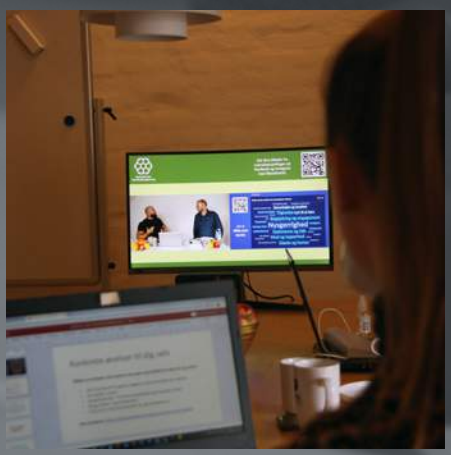
Hvordan kan I bruge styrkerne?
(2/2)

- Til at blive en endnu bedre version af mig selv og til bedre/nemmere at kunne komplimentere (og forstå) andre :-)
- Til at få bedre kommunikation med makker, partner, familiemedlemmer mm.
- Positiv dialog og anerkendelse. Være bevidst om egne styrker
- I arbejdet med unge. Hvor de kan bruges til at fremme positiv dialog med de/den unge. Og forhåbentlig styrke deres selvfølelse og selvværd. Og meget mere. Vi arbejder løsningsfokuseret og her vil styrkerne også kunne bidrage
- Som afslutning på undervisningen.

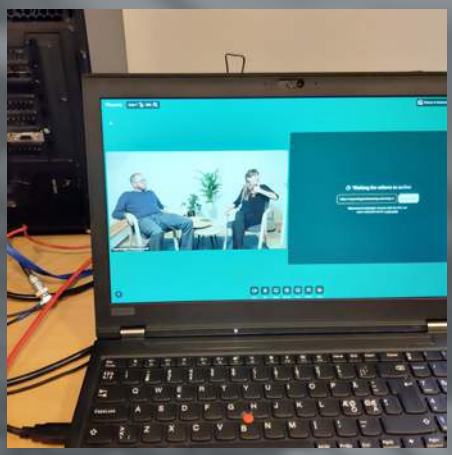
slido

DET MAN IKKE SÅ





Grundstrukturen i alle instruktørsamlinger læner sig op ad en 50-siders manual, der sikrer, at intet glemmes. Men ingen regel uden undtagelse. Da 2020-samlingen skulle livestreames, måtte skabelonen genopfindes fra scratch. Her får i et indblik i, hvad der sker 'behind the scenes', når man skal sende via 'LÆR AT TACKLE-kanalen'.



Local Eyes i Roskilde

– Den velkendte fællesskabsånd var intakt

Franciska Vesterholm

Der er ingen tvivl om, at vi instruktører og koordinatorer i Roskilde Kommune havde glædet os til at mødes med resten af flokken til Den 14. Nationale Instruktørsamling. Men vi så til med uro, da Coronaen først lukkede landet og siden begrænsede vores muligheder for at mødes fysisk. Derfor var det en skøn besked at få, at vi kunne "mødes" via webinar – sammen, men sikkert hver for sig.

Gensynsglæden var da også stor, da vi troppede op og hilste hjerteligt på hinanden. Vi havde savnet den sociale kontakt, der er så fyldt med den nytteværdi, vi oplever, når vi underviser i vores hjerteblod LÆR AT TACKLE. Stemningen var både hyggelig, forventningsfuld og opløftet, da mødet gik i gang med morgenmad, morgensang fra tagterrassen og produktion af banner. Selv om vi sad i hver vores lejr og fulgte med over skærmen, var den velkendte fællesskabsånd fuldstændig intakt.

Det var en fornøjelse af følge med i dagens program – både gensynet med Komiteen, foredraget af Peter Lund Madsen, opgaverne vi fik med Styrkespotting og den personlige beretning fra Maria. Krydret med lækker frokost, Charan Nelanders afslutningstale og fællessang, gjorde, at vi alle gik derfra med følelsen af at være med i verdens bedste fællesskab af mennesker, som er fjollede med det stærke koncept, LÆR AT TACKLE er.

Tak for en rigtig god løsning og en ditto oplevelsesrig dag.

Local Eyes i Odense
– 7 glade instruktører

Lisbeth Møllegaard

Syv glade instruktører inklusiv vores koordinator deltog fra Odense. Alle klar til at blive klogere på den kringlede vej til forandring. Vi nød både dagens program, samværet og den gode forplejning.

Peter Lund Madsens muntre foredrag kaldte mange smil frem og gav ahaoplevelser. Måske var det her, man skulle hente inspiration til næste revidering af kursusaktiviteten "Fysisk aktivitet og humør" & "Sund mad". 🙂

Opgaven med at spotte styrker hos hinanden blev modtaget med stor begejstring, og der var mange forslag til anvendelse - både i forbindelse med kurser og i privat- og arbejdsliv. Alle var glade for styrkekortene, og det blev besluttet af lægge et eksemplar frem til fælles brug i forbindelse med kurser.

Som det tydeligt fremgår af vores billeder, overholdt vi naturligvis kravene om afstand! Tak for en dejlig dag, også tak for chokoladerne. 🙂

Maria Bonde
- En personlig fortælling om forandring

Efter en velfortjent frokostpause og afrunding af vores styrke-spotting fik Nicolaj besøg i studiet af Maria Adele Bonde. Hun er LÆR AT TACKLE-instruktør og tidligere ambassadør i landskampagnen EN-AF-OS.

Maria tog os med på sin kringlede forandringsrejse, hvor LÆR AT TACKLE spillede en afgørende rolle. Rejsen begyndte, da hun var kursist på *LÆR AT TACKLE kronisk sygdom* – et tidspunkt, hvor hun var et rigtigt svært sted i livet. Dengang følte hun sig meget alene og manglede troen på sig selv.

"Jeg syntes jo, at jeg mestrede livet skidegodt, lige indtil det hele det knækkede… jeg mestrede livet på den måde, som jeg troede, man skulle mestre et liv på".

Maria Adele Bonde

Kurset kom til at gøre en stor forskel for Maria. Det gav hende mod til at sætte ord på det svære og smide facaden. Hun lærte også, at mestring handler om at håndtere de udfordringer, man oplever, så de fylder mindst muligt. Og så er det nødvendigt at inddrage familie og omgangskreds frem for at gå alene med udfordringerne.

Efter kurset overbeviste Marias koordinator hende om, at hun skulle blive instruktør, selvom hun ikke selv troede, hun havde evnerne. På hendes første kursus i Aalborg Kommune tvivlede hun både på sig selv og på, om kursisterne kunne spejle sig i hende. Men deres tilbagemeldinger forandrede hendes oplevelse. LÆR AT TACKLE begyndte at 'vokse' på hende.

"Mine drenge roder ikke. De lægger bare fælder ud".

Maria Adele Bonde

Drivkraften i instruktørgerningen var at kunne gøre noget for andre og videregive den oplevelse, hun selv havde haft som kursist. Hun understregede dog i løbet af interviewet, at man bør undgå at tage kursisternes livshistorier, problemer og sorg med hjem, og at man ikke har ansvaret for at ændre folks liv.

LÆR AT TACKLE-redskaberne følger fortsat Maria troligt og hjælper hende med både store og små udfordringer. Redskaberne hentes frem, når familien fx skal planlægge og fejre deres succeser. Hvis hun kommer til at presse sig selv, og livsglæden dermed daler, trækker hun også handleplanerne frem. Som et alternativ til de udadvendte

"Jeg siger til mig selv, at jeg ikke har ansvaret for at ændre andre folks liv til det bedre. Men jeg kan lytte og vise, hvad der er godt for mig. Og jeg kan gøre nogle ting, så de ikke står alene med det".

Maria Adele Bonde

aktiviteter planlægger hun fx en familielørdag med dyner og tegnefilm, hvor der er indlagt gåture og pauser. Handleplanerne er hendes redskab til at genfinde livsglæde og overskud.

Bliver frustrationen over rod i hjemmet for stor, tænker Maria på en venindes kommentar om, at hendes drenge ikke roder. '*De lægger bare fælder ud, hvis der skulle komme en indbrudstyv forbi om natten*'.

Som afsluttende kommentar mindede Maria os om, at det selv at kunne mestre også er at give noget videre. Har du lyst til at genhøre interviewet med Maria, kan du finde det på Lærattackle.dk under *Personlige beretninger*.

Local Eyes i Ålborg
– National samling med afstand

Pia Barrett

I Ålborg Kommune var vi fem, som samlet fulgte instruktørsamlingen. To var koordinatorer, mens tre var instruktører, hvoraf to desuden er mastere.

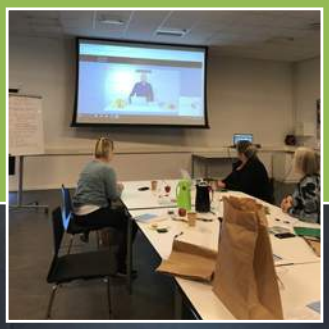
Vi startede dagen med at mødes til fælles morgenmad, som blev udleveret i små brune papirsposer. For vi måtte jo ikke dele.

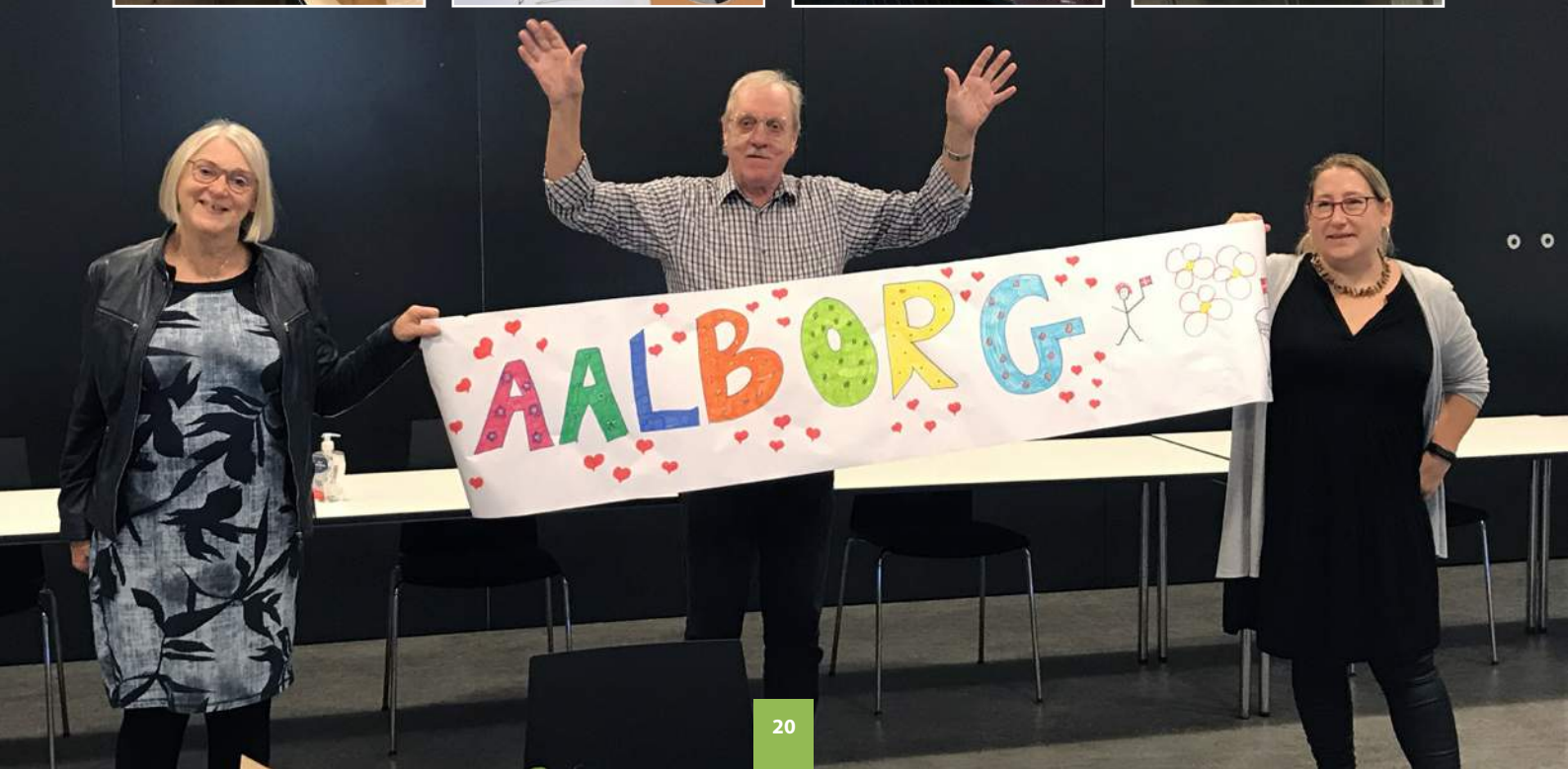
Ikke alle er lige tekniske. Derfor hjalp vi hinanden med at få scannet den nødvendige app ind på de mobiler, som manglede for at kunne deltage i quizzer og spørgerunder.

Vi hyggede os med at lave banner og fik grinet meget, da vi jo skulle holde afstand og spritte af, hver gang en ny tusch skiftede hænder. Men kreative det var vi! 🙂

Da teknikken ikke samarbejdede med os, fik vi ikke vist vores banner. Men vi hoppede og dansede alligevel for at blive set. Heldigvis fik vi styr på teknikken, så livesendingen kom til at køre upåklageligt.

Vi havde en dejlig dag sammen, men glæder os til dage uden afstand.





Local Eyes i Esbjerg
– Livestreaming hver for sig

Kirsten Madsen

I Esbjerg Kommune er vi 17 instruktører, som havde glædet os til fælles livestreaming af instruktørsamlingen. Det var for mange i forhold til de seneste restriktioner. Derfor tilbragte vi dagen hver for sig – jeg selv sammen med en anden instruktør. Vi havde aftenen før den store dag modtaget en kuvert med materialer og et gavekort til mad af vores koordinator.

Dagen begyndte med lækkert morgenbord, lyden af Torbens skønne toner og en snak om tidligere Instruktørsamlinger. Positivt overrasket over kvaliteten og professionalismen af det, Nicolaj kaldte "TACKLE-kanalen", fulgte vi med hele dagen. På trods af, at samlingen var 'hver for sig', og vi savnede gensynsglæden med de andre instruktører fra hele landet, fik vi alligevel følelsen af at være en del af denne store tackle-familie – en del af en stor gruppe.

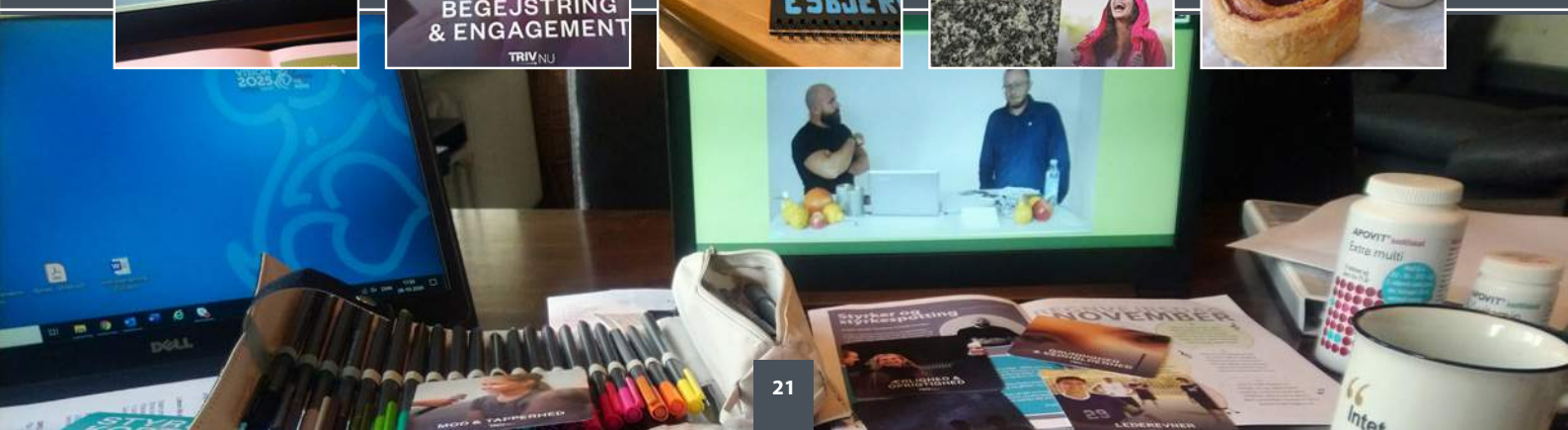
Et godt og tankevækkende foredrag af Peter Lund Madsen bekræftede, at vi på trods af "gammeldags" hjerne dog er kommet videre i forhold til, at vi mennesker har handlemuligheder og kan tænke længere ud i fremtiden end dyrene. Så selvom man til tider tænker "hva' foooooregår der", er der håb forude, fordi vi mennesker har viljen til forandring.

Arbejdet med styrkekort var en rigtig god måde at få sat ord på styrker, man ser hos sin makker og andre relationer. Det, vi bed mest mærke i, var, at det er vigtigt at formulere, at "jeg oplever" eller "jeg ser, du udviser disse styrker", fremfor "du er styrken".

Midt i styrkearbejdet poppede der billeder af styrkekort op på sms – med de styrker som vores kollegaer i Esbjerg-gruppen så hos os to. Vi sendte selvfølgelig også vores styrkespot videre til de andre. På den måde følte vi, at vi alligevel var samlet i vores gruppe.

Selvom vi ikke var samlet i Nyborg, gik vi ikke glip af årets "onkel-vittighed", da Torben Hyllander til slut på samlingen ikke længere "kunne holde masken" af bare begejstring over dagen og mente, at Nicolaj skulle "lade masken falde" af lettelse over en veloverstået dag.

Stor tak for en dejlig, fornøjelig om end anderledes, men meget veltilrettelagt og lærerig dag.



Local Eyes i Vesthimmerland
– med mindre tekniske udfordringer

Grethe Klitgaard Olesen

På Farsø Sundhedscenter (Vesthimmerlands Kommune) startede vi dagen med morgenkaffe - hyggeligt.

Teknikken drillede lidt i starten, så glæden og lettelsen var stor, da tingene kom til at virke.

Vores banner så ud til at blive vist spejlvendt, så vi vendte det om. Nikolaj gjorde os så lige opmærksomme på, at NU var den spejlvendt - det fik for alvor smilet frem.

Alle var dybt koncentrerede, da vi, af Anders Dahlin Koefoed fra Psykiatrifonden, fik et indblik i "Styrker og Styrke-spotting". Maria Adele Bondes personlige fortælling gjorde også et stort indtryk på os alle, og vi er enige om, at hun er en fantastisk rollemodel.

Timerne fløj afsted, og vi gik alle derfra en oplevelse rigere og MEGET klogere.

QUIZ

En quiz for de vågne fik os længere frem på stolene. Spørgsmålene omhandlede emner fra dagens program, LÆR AT TACKLE samt nogle af de mennesker, der er en del af LÆR AT TACKLE-fællesskabet.

Der var både spørgsmål i den lette og lidt tungere ende. Efter hver runde blev svarene vist på skærmen, så alle kunne følge scoren på antal korrekte og forkerte gæt.

Der blev både skudt over og under målet, da vi skulle gætte huspianistens yndlingssang. Alle som er blevet vejledt af Torben, burde ifølge pålidelig kilde vide, at det rigtige svar er 'Malaga', der er skrevet af Thomas Helmig. Desuden røg en del i fælden, da de blev spurgt om antallet af skjorteskift hos dagens vært.

Hvor længe har LÆR AT TACKLE EKSISTERET I Danmark?

Hvad er vigtigt, når man styrkespotter?

Hvad er LÆR AT TACKLE med til at øge hos kursisterne?

En stor fællesskabsfølelse gennem skærmen

Komiteens direktør Charan Nelander havde fået til opgave at runde denne anderledes instruktørsamling af. Det gjorde han med refleksioner over den kringlede vej, vi alle blev kastet ud på, da Corona blev en realitet i Danmark.

Han beskrev, hvordan han dagen igennem havde manglet de berigende samtaler, som han plejer at have med instruktørerne, når der er årlig samling. Desuden havde han savnet suset af støjen fra den særlige fællesskabsstemning, som mest af alt minder om en kæmpe familiesammenkomst, når vi mødes fysisk til instruktørsamling. Han udtrykte det på denne måde:

"I er min inspiration. I giver mig energi og er medvirkende til, at jeg har lyst til at gå på arbejde hver dag".

Selvom det ikke blev til gensynskram på årets samling, kunne han mærke fællesskabet gennem skærmen og de kommentarer, der er kommet gennem dagen. Han føler sig derfor helt overbevist om, at dét fællesskab lever meget længere end Corona, og at vi sammen vil overkomme de forandringer, som venter os.

ÅRETS TEMA

i sammendrag – og en fællessang

Dagen igennem havde vi udforsket hjernens kringelkroge og snørklede veje til forandring. Vi var blevet klogere på, hvorfor nogle vaner sidder dybt i os og kan være svære at ændre. Vi havde sonderet årsagen til uimodståelig trang til bestemte madvarer og ved fælles hjælp udpeget hinandens styrker. Dagens interview havde på bedste vis illustreret, hvordan man kan udvise styrken *mod* ved at turde fortælle om sine svage sider. Et intenst program blev rundet af til tonerne af 'En regnvejrsdag i november'.

Forhåbentlig sad I, som fulgte dagen foran skærmene, tilbage med lidt af den følelse, man kender fra tidligere år, når en instruktørsamling nærmer sig sin afslutning.

På gensyn til den 15. nationale instruktørsamling den 2.-3. november 2021. Vi håber inderligt, at det kommer til at ske på Hotel Nyborg – med coronasikre kram til alle, som måtte ønske det.

VI SES!

"Marias personlige fortælling var virkelig inspirerende og meget rørende".

"Tak fordi instruktør-samlingen blev til noget".

"Tak for en god dag under svære betingelser. Vi glæder os, til vi ses i Nyborg".

"Tusind tak for en dejlig dag i jeres selskab. Hvis det ikke bliver muligt at samles fysisk næste år, så er jeg med igen på denne måde".

PÅ
GENSYN!

Komiteen for Sundhedsoplysning

Classensgade 71, 5. sal, 2100 København Ø
Tlf. 35 26 54 00, empowerment.dk
Mød os på facebook