DEN 15. NATIONALE

INSTRUKTØR SAMLING

Netværk og læring for LÆR AT TACKLEs instruktører og koordinatorer2.-3. november 2021

STÆRKE FÆLLESSKABER

Klavs Serup Rasmussen

Ingen står stærkere alene

STYRKER og styrkespotting

STYRKESPOTTING og samarbejde

Komiteen for Sundhedsoplysning

Den 15. nationale instruktørsamling
©Komiteen for Sundhedsoplysning

Manuskript:
Komiteen for Sundhedsoplysning

Redaktion:
Komiteen for Sundhedsoplysning

Foto:
Flemming Schiller

Layout:
Susanne Bjerre Lomholt

Tryk:
Lasertryk

LÆR AT TACKLES konferencehæfter
kan downloades på empowerment.dk

DEN 15. NATIONALE

INSTRUKTØR SAMLING

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 hverdagen som pårørende – 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*
- *LÆR AT TACKLE hverdagen for værestedsbrugere*

Siden 2006 har mere end 35.000 borgere i Danmark deltaget på et LÆR AT TACKLE-kursus.

Forord

Vi trængte til at mærke fællesskabet – og det fik vi endelig lov til. Den 15. nationale samling markerede et halvskarpt hjørne for LÆR AT TACKLE. Tænk engang: 15 år! Og hvordan tackler man så sådan en 15-årig? De har jo ofte rygte for at være både lidt uregerlige og halvdovne. Men tænk engang, det er slet ikke den slags teenager, LÆR AT TACKLE er.

I min mulepose fandt jeg også et sæt styrkekort, og jeg gik derfor i gang med at spotte styrker hos jer. Der var mange! Men jeg vil fremhæve fem af dem her:

Nysgerrighed
Engagerede lyttede I med, da Klavs Serup Rasmussen talte i plenumsalen, og efterfølgende reflekterede I videre i workshops. Selvom en del af jer er erfarne, formår I alligevel at gøre jer nye tanker om, hvordan jeres erfaringer bliver til et vikarierende håb for andre. Og hvordan I er rollemodeller i gruppen.

Samarbejde og loyalitet
I formåede i den grad med jeres samarbejdsevner at få det til at spille, da vi inden middagen skulle lave stomp. I ved, at I bedst løser opgaven, hvis I gør det sammen, hvad end det gælder stomp eller kursusafvikling. Og loyaliteten viste sig også under indledningen til årets samling, hvor vi kunne se, at mange af jer, har været med i mange år – tak for det. Til jer, der er nye er LÆR AT TACKLE jo som sagt kun en teenager. Så der er mange år endnu, hvor vi med stor fornøjelse kommer til at have jer med på holdet.

Ærlighed og oprigtighed
Da Nicolaj og Monopolet rullede sig ud, viste I jeres ærlighed og oprigtighed ved at byde ind med egne erfaringer og dilemmaer. Det er også jeres ærlighed og oprigtighed, der bærer kurserne. Kun fordi I tør stå ved jer selv og fortælle om jeres egen sårbarhed, kan I give andre en oplevelse af ikke at stå alene.

Glæde og humor
Man ser glæden I jeres øjne, når I stimler sammen på samlingens første dag og genser "kollegaer" fra hele landet. I fortæller også, at humor er noget af det, I bruger, når stemningen på kurset skal lettes lidt, eller fællesskabet styrkes. På samlingen var det også skønt at bevæge lattermusklerne sammen med jer – ikke mindst under Ane Høgsbergs stand-up-show.

Venlighed
Det, der gør samlingen til så rart et sted at være, er i høj grad forårsaget af jeres venlighed. I hjælper hinanden og smiler både til dem, I kender og dem, som I endnu ikke kender. Det er dejligt at vide, at det er JER, der står ude i kommunerne, og som med stor venlighed tager imod nye kursister.

Tak for en dejlig samling, og tak for jer! Jeg håber, I er klar til at lede LÆR AT TACKLE godt igennem teenageårene. Jeg glæder mig til både gensyn og nye ansigter på næste samling i 2022.

Charan Nelander, Direktør
Komiteen for Sundhedsoplysning

DAG 1

Sammen igen

Straks de første instruktører og koordinatorer trådte ind i hotellets foyer, begyndte rummet at syde og boble af gensynsglæde. Det var igen blevet tid til instruktørsamling. Denne gang en rigtig én af slagsen, hvor vi kunne mødes fysisk.

Det var ganske vist fristende at give knus og kram efter de længe ventede gensyn. Alligevel var det mest Coronavenlige albuehilsner, der blev uddelt mellem de 215 instruktører og koordinatorer, som deltog på samlingen. Trods formen blev årets tema *Stærke fællesskaber* således illustreret på smukkeste vis.

Den 15. Instruktørsamling var skudt i gang.

Stærke **fællesskaber**

I takt med, at alle fandt på plads til dagens velkomst, voksede samlingens første ordsky frem på scenens lærred. Spørgsmålet handlede om, hvilket ord man forbandt med fællesskab. Herefter bød værterne Ann Sofie Nilsson og Nicolaj Holm Ravn Faber velkommen og satte rammen for de næste dages fokus.

I fællesskabets tegn skulle vi blive skarpere på at understøtte fællesskabsfølelse og samhørighed hos vores kursister – både under kurserne og bagefter. Velkomsten bød også på LÆR AT TACKLE-sang og muleposer med bl.a. penalhuse, notesbøger, håndsprit forklædt som tusch samt styrkekort, som skulle bruges på dag 2.

Vi fik samtidig en intro til programmet *Slido* og blev opfordret til at få os en Slido-ven og medbringe vores telefoner til aftenens middag. Telefoner kan nemlig også benyttes i fællesskab.

Ingen står stærkere alene

Fra LÆR AT TACKLE ved vi, at man bedst øger sin tro på egne evner, hvis man er sammen med andre, der har erfaringer, som minder om ens egne. De frivillige instruktører har også en særlig rolle, da de – med deres eksempler og person – sætter en vigtig ramme for deres kursister.

Klavs Serup Rasmussen, der er chefkonsulent i Peer-partnerskabet, har stor erfaring med forskellige rolle-modeller indenfor det psykiatriske område. I et dialogbaseret oplæg kastede han lys over de helt særlige kompetencer, som frivillige rollemodeller har. Oplæggets to vigtigste pointer omhandlede, hvad man som frivillig instruktør skal gøre sig klart, når man afholder kurser i sin kommune.

Instruktørerne blev også inviteret til at bidrage med refleksioner om, hvad der har hjulpet dem i deres egen proces. De blev desuden bedt om at dele erfaringer med, hvordan deres kursister er blevet inspireret af hinanden – og motiveret til handling. For ingen står stærkere alene.

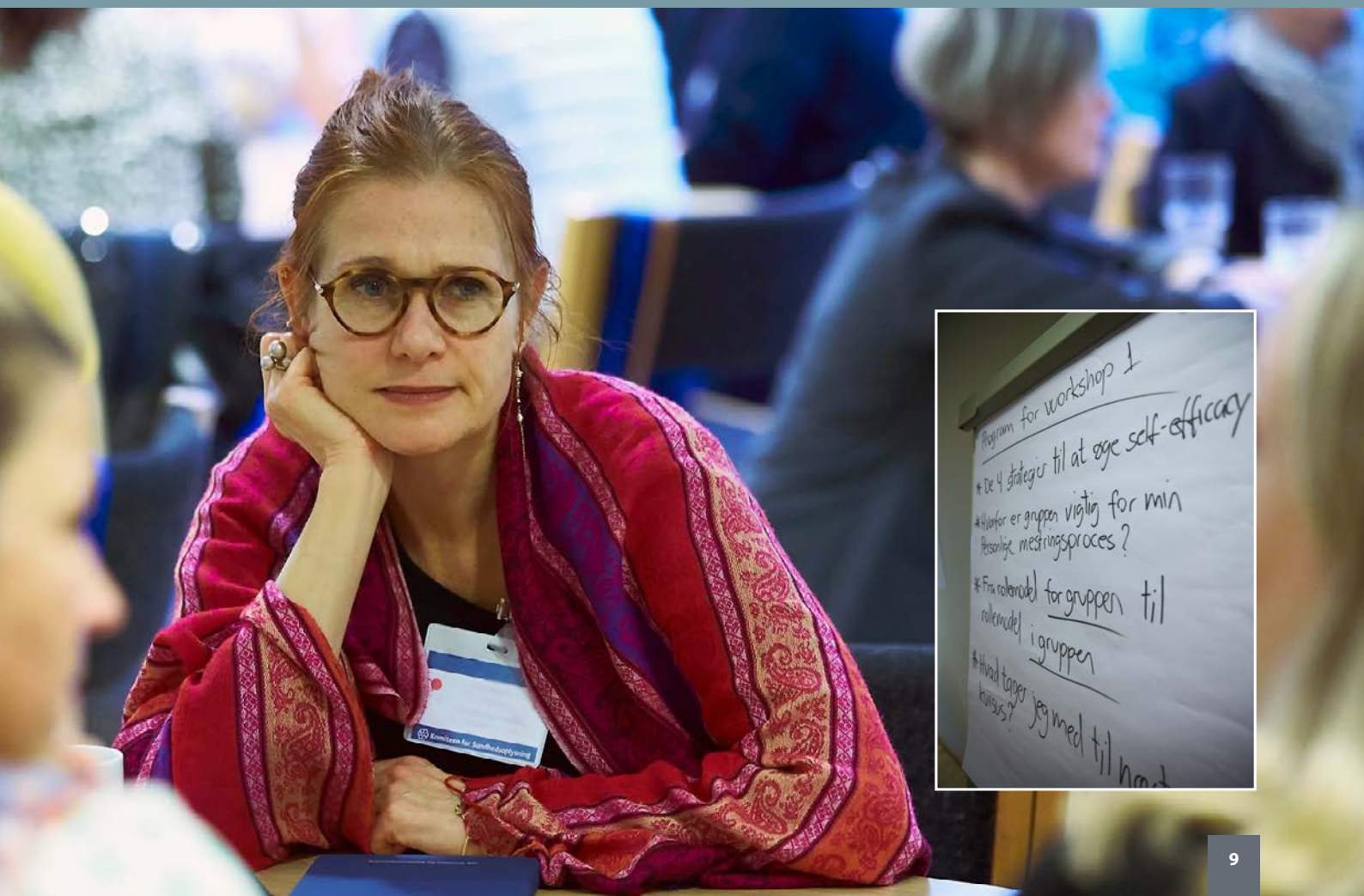
Hvad kan du som instruktør gøre for at fremme gruppeeffekten på kurserne?

Hvordan er man en rollemodel I gruppen og ikke FOR gruppen?

Rollemodeller og betydningen for **fællesskaber**

Med afsæt i Klavs Serup Rasmussens oplæg var det tid til workshops. I mindre grupper udfoldede vi oplægsholderens to hovedpointer og diskuterede, hvordan man konkret kan overføre idéerne til sin undervisning – naturligvis med fællesskabet som mål.

Der blev kastet lys over vigtigheden af at kunne etablere en god fællesskabsfølelse blandt sine kursister og delt givtig viden og erfaring, som man kunne tage med hjem til egen praksis.



Stomp

Under mottoet Ingen kan alt. *Alle kan noget. Sammen kan vi det hele* skulle fænomenet stomp udfordre vores rytmiske sans som opvarmning til aftenens middag. Det skete under ledelse af Sune og Mia fra *Stomp Up Front*.

Efter en hurtig omgang klappen på egne lår, arme og overkrop – og en fælles øver af rytmen *klap-stamp-stamp-klap* blev vi bedt om at vælge en blikspand, plastspand, et kosteskaft eller en flaske med ris. Udrustet med disse 'instrumenter' og ny rytmisk forståelse kastede vi os – med vuggende hofter, sved på panden og koncentration i blikket – ud i et fælles inferno af slagrytmer.

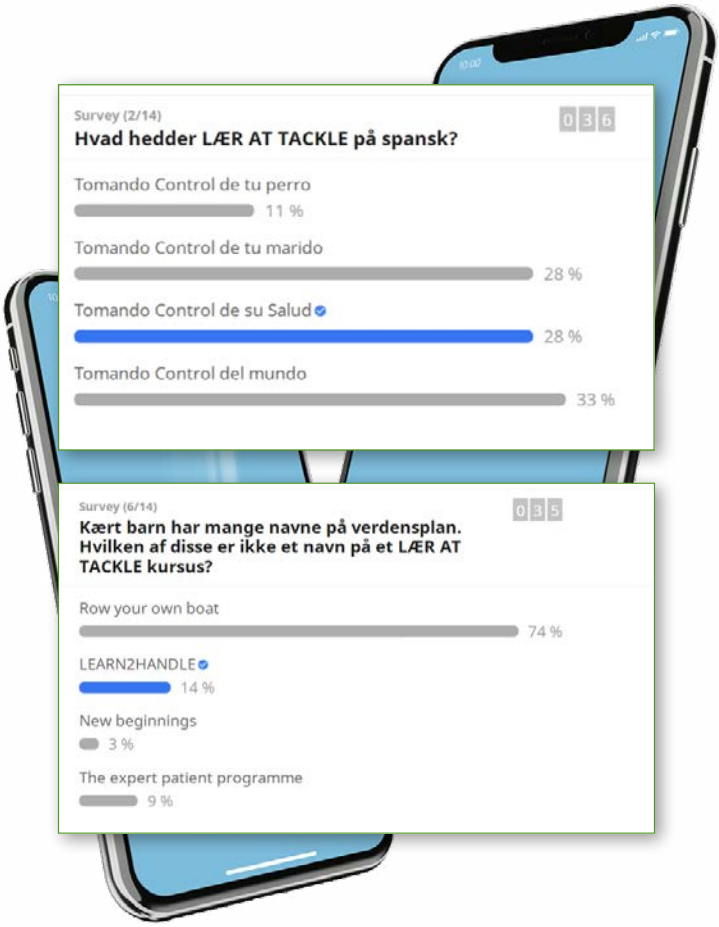
Middag, fest & hygge

Stadig på mærkerne efter stomp samledes vi til fælles festmiddag, hvor man kunne dele dagens indtryk. Komiteens Birgitte Thyde guidede os veloplagt gennem aftenens program, mens vi blev forkælet af fortrinligheder fra Hotel Nyborg Strands køkken.

En LÆR AT TACKLE-QUIZ gav mening til de medbragte mobiltelefoner, som skulle bruges til at afgive svar. Quizzens svar bidrog med vigtig viden. Blandt andet fandt vi ud af, at ingen lande – så vidt vides – har valgt at kalde LÆR AT TACKLE for *Row your own boat*!

Det kom også frem, at deltagerne på dette års instruktørsamling sammen målte 384 meter i højden – sådan cirka – og at 35.000 mennesker indtil nu har deltaget på et LÆR AT TACKLE-kursus.

I en tale sendte Komiteens direktør, Charan Nelander, desuden en stor tak til alle jer instruktører og koordinatorer, som investerer vigtig tid og ressourcer i LÆR AT TACKLE. Navnlig fremhævede han det særlige, unikke og stærke fællesskab i og omkring LÆR AT TACKLE, som han sætter så stor pris på at være en del af.

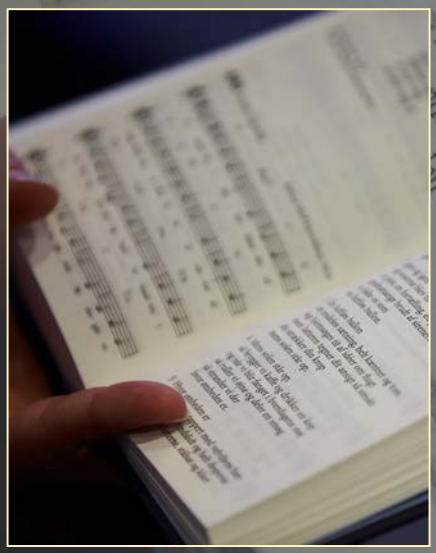


Dag 2

For de **morgenfriske**

Hvis man kunne lide at være tidligt på færde, var der indlagt morgenaktiviteter inden det officielle program på dag 2. Mulighederne spændte fra kolde gys i Storebælt og fællessang fra højskolesangbogen til spadsereture og afslapning i hotellets varmtvandsbassin. Som noget nyt var der også mindfulness ud fra begrebet crafts-psykologi, hvortil der hører hækle- og strikketøj. Særligt det sidste – altså strikketøj – skulle vise sig stærkt inspirerende for en udefrakommende gæst senere på dagen.

TAK til jer, som sørgede for gennemførelse af vores morgenaktiviteter.



Morgensamling

Efter et friskt '*Godmorgen*' til salen var Nicolaj Holm Ravn Faber og Ann Sofie Nilsson klar til at gennemgå programmet for instruktørsamlingens dag 2. Der blev også samlet op på gårsdagens ordskyer med refleksioner. Desuden blev Slido-programmet genopfrisket med spørgsmål om, hvor mange gange Ann Sofie og Nicolaj havde nævnt ordet Fællesskab i plenum på dag 1. Det rigtige svar var 18!

Årets tema var med sikkerhed blevet slået fast med syvtommersøm!

OPLÆG

Styrker og styrke-spotting

Mens dag 1 havde haft fokus på vores egen rollemodelfunktion i grupper, skulle dag 2 hjælpe os med at udvikle samarbejdet med instruktørmakkere og lære os, hvordan vi styrker hinanden i rollen som instruktører.

Som opvarmning genopfriskede Nicolaj og Ann Sofie *styrkekortene*, som blev introduceret på instruktørsamlingen i 2020. Vi genbesøgte også en video, hvor Anders Dahlin Kofoed, Psykiatrifonden, præsenterede os for styrkespotting.

Desuden udpegede vi i fællesskab styrker hos karakterer fra Tv-serien Matador. Her beskrev den gode enkefrue Misse Møghe levende, hvordan hun *drager alt* fra *Apoteker Strøm* til *Provst Mejer*. Styrkekortene er for øvrigt udviklet af Psykiatrifonden.

De 24 karakterstyrker

Styrkespotting står på skuldrene af den positive psykologi og tager udgangspunkt i 24 forskellige karakterstyrker

KREATIVITET: Du tænker tit *'Hmm, gad vide, om det kan gøres på en ny eller smartere måde?'* Du er god til at få idéer.

NYSGERRIGHED: Du elsker at stille spørgsmål og fordybe dig. Ligesom Spørge Jørgen, der altid spørger *"hvorfor dit og hvorfor dat"*.

DØMMEKRAFT: Du er god til at se ting fra flere vinkler. Du er grundig og drager sjældent forhastede konklusioner.

VIDEBEGÆR: Du elsker at lære nye ting. Du suger viden til dig både i skolen og i fritiden.

VISDOM: Dine venner kommer tit til dig for at få gode råd. Du er nemlig god til at åbne nye perspektiver.

MOD: Du er ikke bange for at kaste dig ud i nye udfordringer. Du siger din mening og tør at gå egne veje.

VEDHOLDENHED: Du giver ikke op. Når du går i gang med noget, så gør du det færdigt. Også selvom det trækker tænder ud.

ÆRLIGHED: Du taler sandt. Samtidig gør du sjældent ting, der strider imod dine værdier og principper.

SPIRITUALITET: Du ved, at du er en del af noget større. Du er åben for, at ting kan hænge sammen på mange måder.

SAMARBEJDE: Andre kan regne med dig. Du er god til at få grupper til at fungere og nyder fællesskaber.

RETFÆRDIGHED: Det er vigtigt for dig, at andre bliver behandlet ordentligt - også selvom du ikke nødvendigvis er enig med dem.

LEDERSKAB: Du kan godt lide at gå forrest og tager ofte styringen i en gruppe. Andre lytter til dig og er tit med på dine idéer.

ENTUSIASME: Når du bliver optaget af noget, går du 100 % ind i det. Du er fuld af begejstring og engagement.

RELATIONER: Du er god til at knytte tætte bånd til andre. Det betyder meget for dig at være tæt på folk, du holder af.

OMSORG: Du står klar, når folk omkring dig har brug for hjælp. Du tænker på andre og spreder varme.

SOCIAL INTELLIGENS: Du er god til at leve dig ind i andre. Folk omkring dig føler sig godt tilpas i dit selskab.

VÆRDSÆTTELSE: Du er god til at få øje på det smukke i livet. Om det er et flot landskab eller et perfekt saksespark, så er du helt solgt.

TAKNEMMELIGHED: Du sætter pris på både små og store ting i livet. *'Tak'* er et af dine yndlingsord. Folk omkring dig ved, at de betyder noget for dig.

OPTIMISME: Du ser det gode i livet - også selvom tingene ikke altid går din vej. Du ser lyst på fremtiden. Tænker *'Det skal nok gå'*.

HUMOR: Du tager ikke ting så tungt. Du er god til at se ting fra en skæv vinkel og skabe smil omkring dig.

LEDERSKAB: Du kan godt lide at gå forrest og tager ofte styringen i en gruppe. Andre lytter til dig og er tit med på dine idéer.

TILGIVELSE: Du bærer ikke nag, når andre sårer dig. Du ved, at alle begår fejl. Hos dig får folk en ny chance.

BESKEDENHED: Du er ikke typen, der råber *"Se mig! Se mig!"* Heller ikke når alting bare kører for dig.

OMTANKE: Du tænker dig om, inden du gør eller siger noget. Du er en grundig person, der træffer fornuftige valg.

WORKSHOP

Styrkespotting og samarbejde

Man kan let overse sine egne styrker. Derfor stillede vi i den efterfølgende workshop skarpt på hinandens styrker som instruktører. Vi arbejdede også med, hvordan vi bedst supplerer hinanden i fælles undervisningssituationer.

Efter tur fortalte man om en konkret episode som instruktør. Derefter fik man tildelt styrkekort af sin makker eller gruppe. Mange af os erfarede vigtigheden af at dele instruktør-udfordringer med hinanden, da det kan være meget givende at få en andens blik på ens håndtering af en konkret episode.

Vi opdagede også værdien af, at andre udpeger styrker, som vi har udvist i den konkrete situation. Således fik vi understreget for os selv og hinanden, at vi står stærkest, når vi står sammen – noget man let kan glemme eller helt overse.

Efter workshoppen fik alle udleveret sedler med spørgsmål, som skulle danne grundlag for en efterfølgende walk-and-talk. En del benyttede lejligheden til at tage snakken udendørs i den smukke efterårsdag. Andre valgte en stille og lun krog i hotellet som samtalested.

WORKSHOP

For **koordinatorer**

Mens instruktørerne arbejdede med styrkespotting, var der koordinatorworkshop, hvor deltagerne på forhånd havde besluttet, hvad de ønskede at arbejde med. I år var der ønske om at arbejde med rekruttering og fastholdelse af kursister og instruktører.

Brug instruktørens hotline

Husk, at du som instruktør kan få telefonisk vejledning eller lufte en udfordring på vores hotline. Instruktørens hotline passes af Komiteens masterinstruktører, som du måske også har mødt under din uddannelse eller i vejledningen.

RING PÅ 70 27 27 59

Mandag – onsdag – fredag
mellem 10 og 12

NICOLAJ & MONOPOLET

løste dilemmaer sammen med et veloplagt publikum

Som instruktør på LÆR AT TACKLE kan man møde udfordringer, der kræver stor snilde at løse. For hvad stiller man fx op med en kursist, der medbringer en pruttende servicehund? Eller hvad gør man, hvis en kursist brænder varm på sin instruktør? Man spørger NICOLAJ & MONOPOLET, som i år indtog scenen på samlingen.

Dagens Monopol bestod af master- og kursusinstruktør Jane samt kursuskoordinator i Nordfyns Kommune, Tanja, som demonstrerede, hvordan alvor tilsat en portion spøg kan gøre det fornøjeligt at finde brugbare løsninger til svære situationer.

Et veloplagt publikum hjalp Monopolet med at drøfte dilemmaer, som rent faktisk er oplevet under LÆR AT TACKLE-kurser. Løjerne blev styret af Komiteens Nicolaj Holm Ravn Faber, der blev sekunderet af masterinstruktør Torbens jingler.

En løsning til den pruttende servicehund lød, at man kunne sende koordinator på gåtur med kræet i de 2,5 time, kurset varer; et forslag, der kastede nogle grin af sig i salen. Mere mindelige løsninger gik ud på at parkere hunden udenfor kursusrummet eller iværksætte hyppig udluftning – med blæsere som dem, vi havde i skabene på vores hotelværelser. De kunne sætte lidt ekstra fut i luftcirkulationen.

Til dilemmaet om den forelskede kursist mente Monopolets Jane, at man skulle skynde sig at få kurset overstået, så man kunne gøre noget ved det. Det rappe svar afstedkom naturligvis både pift og hujende tilråb fra salen.

En instruktør blandt publikum fortalte om en tilsvarende oplevelse. Han gjorde os klogere på, hvad der kan være på spil. Mange af vores kursister kan nemlig være i svære perioder af deres liv. Når de møder en instruktør, der har alle svarene (ganske vist på en tavle), kan sød musik let opstå. Men som instruktøren så klogt pointerede: "*Det er svarene – ikke mig – de skal finde*".

Blandt dagens evalueringer skrev én således: "*Vi håber, at Nicolaj og Monopolet drøfter flere dilemmaer på næste års samling*". Hvis ikke det ender sådan, har alle i hvert fald fået et par tips og tricks, hvis de skulle støde på pruttende servicehunde eller brandvarme kursister.

Comedy indslag ved Ane Høgsberg

Inden to dages instruktørsamling var slut, skulle lattermusklerne masseres.
Til formålet havde vi inviteret komiker Ane Høgsberg, der er nybagt mor!

Anes skarpe replikker fik mange til at hulke af grin, mens andre strikkede løs på mindful vis. Det med strikkeriet gik da heller ikke hendes næse forbi. Ved opdagelsen af den første strikker udbrød hun med STOR forundring og begejstring i stemmen, at det var første gang hun optrådte for et strikkende publikum. Få øjeblikke senere gik det op for hende, at der var FLERE strikkere i gang; Det blev naturligvis også kommenteret.

Meget overraskende fik salens kvinder en kollektiv opsang: Ane var fortørnet over vores manglende solidaritet, idet vi angiveligt havde undladt at fortælle, at graviditeter kan give svamp i underlivet…

Uden varsel blev vi indviet i den detaljeorienterede komikers personlige kropsubehag; billedligt beskrevet som *champignoner langt ind i oktober*. Vi modtog også ufrivillig bonusviden om, at en ny læge-app havde ansporet hende til at sende billeder af sit inficerede underliv til egen læge! Denne gang lød referencen: *Skovlandskaber i Harzen*. Godt at man ikke er Anes læge! Vi tildeler den pågældende læge styrkekortene *Mod* og *Social forståelse*.

Den rapmundede komiker fik også vist samfundssind ved at nævne, at et stort antal mennesker på fødselsstuen havde gjort hende nervøs for at overskride forsamlingsforbuddet ved at føde. Det vidner om stort menneskeligt og mentalt overskud, at man overhovedet kan tænke på Corona-restriktioner i dén situation!

Med Anes skøre anekdoter og stærke billeder fik vi afsluttet 2 dages stærke fællesskaber; kvinder, mænd, unge, ældre, strikkere - og alt det ind imellem og udenom.

Tak for nu!

Tusind tak for i år og tak for det arbejde,
I gør som instruktører og koordinatorer
hver eneste dag – både jer,
der deltog på årets samling
– og alle I andre!

På gensyn til den
16. nationale instruktørsamling.

Det bliver 14.-15. juni 2022
på Hotel Nyborg Strand.

Vi glæder os til at se jer!

Komiteen for Sundhedsoplysning

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