DEN 17. NATIONALE

INSTRUKTØR SAMLING

Netværk og læring for LÆR AT TACKLEs instruktører og koordinatorer 7.-8. juni 2023

ÅRETS TEMA:
INSTRUKTØRENS KERNEOPGAVE
– og strategier til at passe på sig selv

Komiteen for Sundhedsoplysning

Den 17. nationale
INSTRUKTØRSAMLING

Om LÆR AT TACKLE

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

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

Flere kurser er videreudviklet til specifikke målgrupper eller arenaer

LÆR AT TACKLE angst og depression – online
Målrettet voksne, som ønsker at følge kurset hjemmefra

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende – online
Målrettet voksne, 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 voksne med begrænsede danskkundskaber

LÆR AT TACKLE hvis du er bange eller ked af det – på nemt dansk
Målrettet voksne med begrænsede danskkundskaber

LÆR AT TACKLE i almene boligområder
For voksne beboere i almene boligområder

LÆR AT TACKLE hverdagen for værestedsbrugere
For voksne værestedsbrugere med langvarig eller kronisk sygdom

Tre nye indsatser er under udvikling på baggrund af teori og metoder fra LÆR AT TACKLE

Godt igennem uddannelse
Indsats for unge med stress, angst eller depression, og som er i gang med en ungdomsuddannelse

Tættere på job
En digital mestringsindsats målrettet aktivitetsparate kontanthjælpsmodtagere

Basal – sammen om trivsel
Trivselsfremmende indsats for folkeskolens 7.-10. klasses elever.

Siden 2006 har mere end 40.000 borgere i Danmark deltaget på et LÆR AT TACKLE-kursus.

Forord

Nimmer nutten, to svaner og juleaften ... På trods af, at jeg ikke havde mulighed for at deltage i den faglige del af dette års instruktørsamlingsprogram, fik jeg alligevel lært noget nyt. Nemlig en masse "bingo-lingo", som er de særlige udtryk, opråberen ved bankospil ofte bruger ved opråb af numre. For i år var *jeg* nemlig bankoopråber efter samlingens fælles middag.

I de 17 år, LÆR AT TACKLE har afholdt instruktørsamlinger, er jeg kun gået glip af en enkelt samling. Og jeg kan godt afsløre, at det ikke var med min gode vilje. For det er altid en helt speciel oplevelse at mærke den særlige stemning, som opstår, når en masse engagerede LÆR AT TACKLE-instruktører samles. Dén stemning – og den følelse, det giver – tager jeg altid med hjem og videre i mit arbejde.

TEMAET på dette års instruktørsamling bestod af to dele:

Instruktørens kerneopgave* og *Strategier til at passe på sig selv.

Som I naturligvis ved, er *Instruktørens kerneopgave* dels at lære fra jer af de redskaber, I er uddannet til at undervise i, dels at være gode rollemodeller for jeres kursister. I er med andre ord *kernen* af kerneopgaven. I kraft af jeres funktion som rollemodel giver I inspiration og tro på, at livet kan blive bedre, selv om man er udfordret af sygdom.

Det er jer, der både skaber en god stemning på holdene og den nødvendige tryghed, for at man kan udveksle erfaringer. Det er jer, der formidler værktøjerne på bedste vis og inspirerer til, hvordan man kan bruge dem i sin hverdag. Det er jer, der hjælper kursisterne med at få øje på nuancer og se nye handlemuligheder. Og det er jer, der, med respekt for den enkelte, støtter deres proces med at blive bedre selvhjælpere.

I dette betydningsfulde arbejde er det samtidig vigtigt, at man undgår at tære på ressourcer eller kræfter, man har brug for til noget andet. Derfor handlede årets samling også om strategier til at passe på sig selv.

Det kan lyde som en kliche, men uden jer, var der virkelig ikke noget LÆR AT TACKLE. Jeg håber, I tog en masse med fra Nyborg, og at I passer rigtig godt på jer selv, så I kan forsætte som instruktører mange år endnu.

Fra Komiteens side kan vi ikke takke jer nok for den energi og det engagement, I lægger i instruktørgerningen – til glæde og stor gavn for så mange mennesker i hele Danmark.

Jeg glæder mig til at se jer til den 18. instruktørsamling i 2024.

Charan Nelander
Direktør
Komiteen for
Sundhedsoplysning

Velkommen til LÆR AT TACKLEs 17. nationale instruktørsamling

Der var masser af smil og kram, da deltagere på den 17. nationale instruktørsamling forventningsfulde indtog Hotel Nyborg Strand. De hjertelige gensyn skabte straks dén stemning af fællesskab og samhørighed, som er LÆR AT TACKLEs særkende.

Ved anledninger som denne er det tydeligt, at landets instruktører og koordinatorer ikke kun er kollegaer, men også en del af et vigtigt netværk, hvor man hjælper og støtter hinanden. Samlingen er også mere end et møde. Det er en fejring af fællesskabet og en anerkendelse af de kræfter og det engagement, instruktører og koordinatorer lægger i deres arbejde med LÆR AT TACKLE.

Udstyret med navneskilte fulgtes instruktører og koordinatorer fra de enkelte kommuner sammen ud i mindre saloner. Her blev man budt velkommen af LÆR AT TACKLEs mastere, som mange allerede kender fra instruktøruddannelser og vejledning. Desuden blev man præsenteret for årets program, der bar titlen *Instruktørens kerneopgave – og strategier til at passe på sig selv.*

De kommende dages fordybelse blev kickstartet med to spørgsmål, der skulle sætte vores selvrefleksion i gang. Det resulterede i mange gode input, som blev nedskrevet på plancher. Plancherne blev efterfølgende hængt op i plenumsalen, så alle kunne bruge dem som inspiration.

De to spørgsmål lød:

HVAD
er en god selvhjælper?

HVORDAN
kan man som instruktør støtte nogen i at blive gode selvhjælpere?

TAGER ANSVAR
FOR SIG SELV
OG EGET LIV
BRUGE VÆRKTØJER
ROSE SIG SELV
PAUSER
BRUGE MYE STØTTEBER
TAGE HENSYN TIL EGNE BEHOV
PRIORITERE
BEDSTE FOR
SIG SELV/PRIMÆRE BEHOV
RESPEKTERE SIG SELV
VÆRE SIG SELV
SELVHJÆLPER
MÆRKE EFTER
PASSENDE UDFORDRINGER
EVT FEJLE
VÆRE MODIG
God Rollemodel

Årets tema

INSTRUKTØRENS KERNEOPGAVE

og strategier til at passe på sig selv

Instruktørens kerneopgave og strategier til at passe på sig selv er to centrale forudsætninger for at arbejde som instruktør. Derfor var de to emner omdrejningspunkt for den 17. nationale instruktørsamling.

I to dage rettede vi spotlyset mod, hvordan vi passer godt på os selv, og hvordan vi – med udgangspunkt i undervisningsmaterialet – kan støtte kursisterne i at blive bedre selvhjælpere. Det sidste er det, vi kalder at løfte kerneopgaven.

Det kan lyde som helt forskellige ting. Men i virkeligheden hænger de sammen. Vi kender nemlig alle iveren efter at hjælpe andre. Iveren er en drivkraft, der samtidig kan dræne os for energi, hvis vi fx tager bekymringer fra et kursus med hjem, eller tankerne kredser om en situation, som endte skævt. I situationer som disse skal vi mærke efter, hvad vi har brug for og samtidig have strategier klar til at passe på os selv.

Når vi passer godt på os selv, kan vi bedre være gode rollemodeller og støtte kursisterne i at blive bedre selvhjælpere. Samtidig bevarer vi vores overskud og glæden ved at undervise.

SELF-COMPASSION
– et redskab til at passe på sig selv

Mange LÆR AT TACKLE-instruktører drives af et ønske om at hjælpe andre med at få et bedre liv. I dette betydningsfulde arbejde bliver vi ofte påvirket positivt. Men nogle gange kan vi også påvirkes negativt, og hvis det sker, er det vigtigt, at vi retter omsorg mod os selv. Men hvordan gør man dét? Det gav Helle Laursen, Nordic Compassion, os et bud på med tre oplæg om self-compassion.

OPLÆG

Self-compassion – en menneskelig superpower

Som instruktører er vi vant til at øve os i at blive bedre selvhjælpere, mens vi samtidig skal være opmærksomme på at tage vare på os selv. Her er *self-compassion* et oplagt redskab at føje til ens værktøjskasse. Self-compassion kan oversættes med *selvomsorg* eller *selvmedfølelse*.

Helle Laursen introducerede os til begrebet og tilgangen med beskrivelsen 'en menneskelig superpower'. Det er dén kraft, som opstår, når noget føles svært eller smertefuldt, og man derfor behandler sig selv med nænsomhed og varme. Self-compassion kan sammenlignes med det, der sker, når man er venlig, omsorgsfuld eller hjælpsom overfor en tynget nabo, ven eller et familiemedlem. I self-compassion er målet blot én selv.

Metodens væsentligste hovedelementer er følgende:

Opmærksomhed på egen lidelse:
fx svære tanker eller følelser

Fælles menneskelighed:
Huske på, at "når jeg har det sådan, er det også noget, alle andre kan opleve"

Venlighed:
Spørge sig selv, "hvad har jeg brug for lige nu?" og derefter indfri sit behov.

OPLÆG

Fysiologien i self-compassion

Mange har sværere ved at give sig selv omsorg og medfølelse (self-compassion) end ved at vise andre det samme (compassion). Med de rette redskaber og træning kan man påvirke sin egen fysiologi, så man bliver bedre til at handle på det, man har brug for og dermed udvise self-compassion. Et vigtigt redskab i denne proces er ro i nervesystemet, da roen øger vores evne til at handle hensigtsmæssigt og se nye muligheder.

Et værktøj til at finde ro

Blødgørende berøring er en metode til beroligelse af ens nervesystem. Metoden går ud på at bruge sine hænder til at rette opmærksomheden mod et bestemt sted på kroppen. Herefter synker man ind i den følelse, som berøringen skaber.

I bedste LÆR AT TACKLE-stil guidede Helle Laursen os nænsomt gennem metoden, så vi kunne gøre os vores egne erfaringer. Først gav vi os selv et stille knus. Herefter holdt vi os selv i hånden, mens vi fokuserede på følelsen af selvomsorg og ro. Til sidst lagde vi hænderne på vores hjerte og rettede opmærksomheden mod varmen og trykket fra vores hænder. Det var en stærk oplevelse at være en del af en stor flok, som tavst gav sig selv fuld opmærksomhed.

Reaktionerne var blandt andet, at øvelsen gav ro og varme, og at den føltes både rørende og behagelig. En vigtig pointe fra Helle Laursen var, at man skal justere øvelsen, så den giver bedst mening for den enkelte. Føles en hånd på maven bedre end en hånd på hjertet, skal man vælge maven. Føles det bedre på hjertet, vælger man det.

Man skal ikke tro på mig, men lade oplevelsen tale for sig selv – få egen erfaring.

Helle Laursen

OPLÆG

Refleksioner om hjælperrollen

Med udgangspunkt i hvad hjælperrollen gør ved os, kom vi med input til fælles refleksioner. Det skete i små grupper ved bordene.

Glæden ved at hjælpe andre trigges ofte i hjernen, som er bedre til at huske det svære end det positive. Derfor kan en enkelt negativ kommentar let være det, vi husker fra et kursus, som ellers forløb godt. Dette kunne mange i salen tydeligvis genkende.

Mennesker er som stemmegafler, der fanger hinandens vibrationer – særligt når man omgås mennesker, der har det svært. De resonerer i vores nervesystem. Derfor er det vigtigt, at vi passer på os selv.

Til slut bidrog vi med eksempler på, hvad der allerede virker for os som genopladning. Og ligesom i en god LÆR AT TACKLE- idérunde væltede erfaringerne frem i plenum.

Oplægget blev rundet af med en opfordring til at gøre mere af det, der føles godt. For det er dét, der lader én selv op!

Negativitetsbias

Musik Hvile Mindfulness
Kramme sin partner Tegne
Gåtur Skrive Organisere ting
At være instruktør ☺ Læse
Strikke Bage Ordne blomster
Chokolade Gå i haven
Minde sig selv om gode resultater

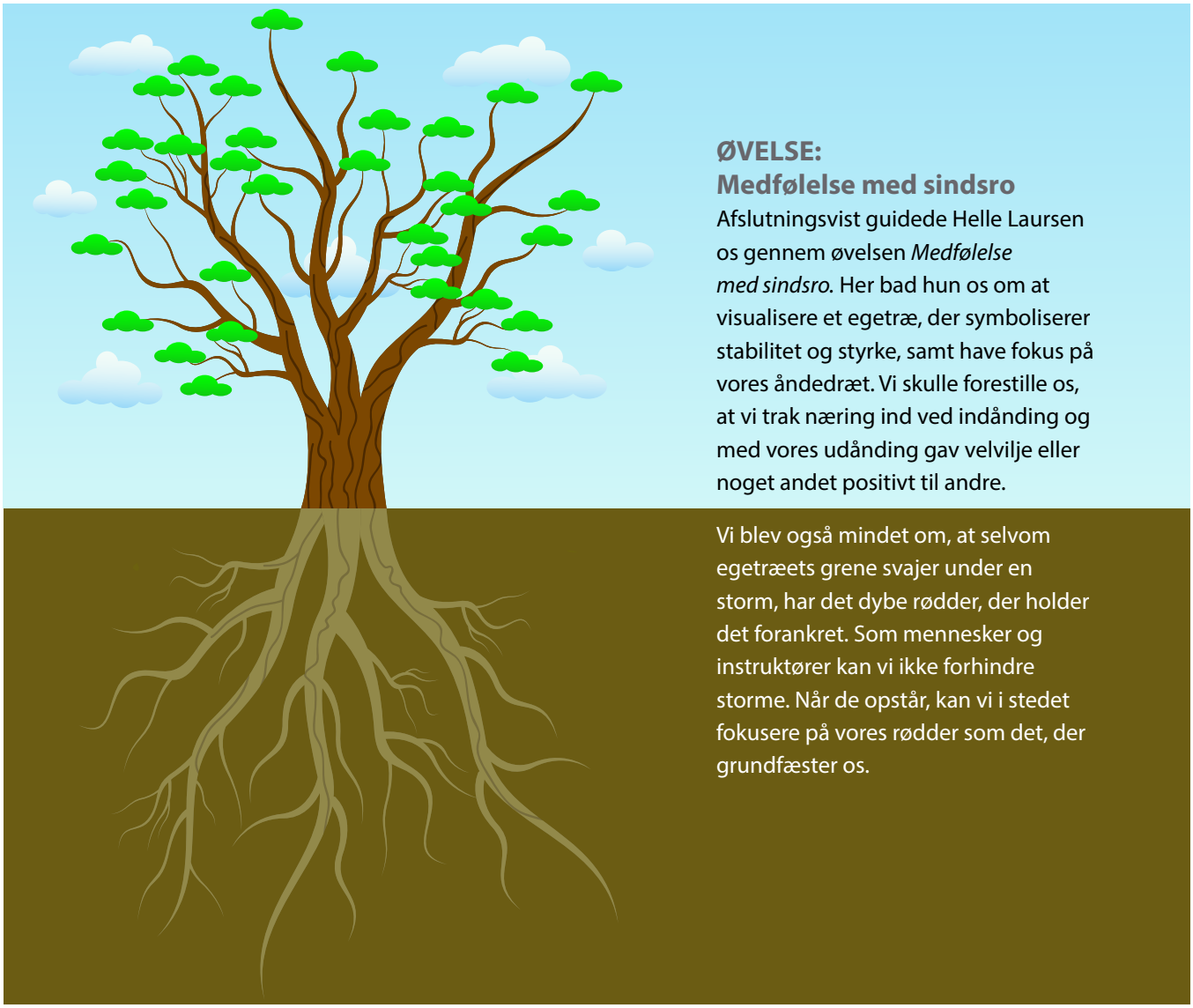
OPLÆG

Self-compassion for dig som instruktør

I det sidste oplæg så vi nærmere på betydningen af self-efficacy i forhold til ens instruktørarbejde. Træning af self-compassion gør det nemlig lettere at blive ved med at være der for andre – også over længere tid.

Eksempler fra forskning viser fx, at jo bedre en læge er til at vise empati og medfølelse over for sine patienter, desto bedre virker behandlingen. Self-compassion øger også lægens egen professionelle tilfredshed og mindsker samtidig omsorgstræthed. Det samme sker i undervisningssituationerne på LÆR AT TACKLE.

Når vi viser compassion overfor vores kursister, bliver de bedre til at tage kursets redskaber til sig. Og hvis vi samtidig husker at vise os selv omsorg og venlighed, kan vi bevare glæden ved at hjælpe fortsat hente energi i hjælperrollen. Metoden hjælper os til at blive mindre trætte, ligesom vores selvkritik bliver mindre.



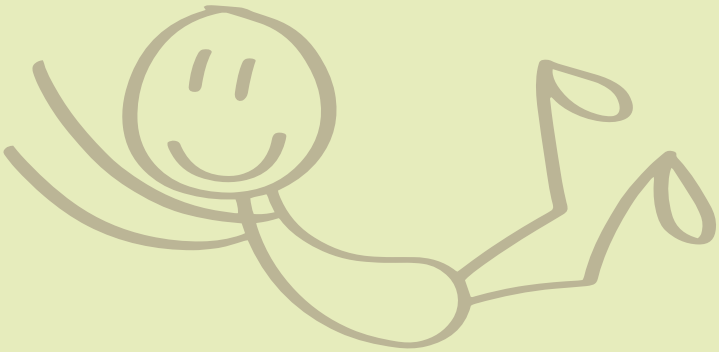
ØVELSE:
Medfølelse med sindsro

Afslutningsvist guidede Helle Laursen os gennem øvelsen *Medfølelse med sindsro*. Her bad hun os om at visualisere et egetræ, der symboliserer stabilitet og styrke, samt have fokus på vores åndedræt. Vi skulle forestille os, at vi trak næring ind ved indånding og med vores udånding gav velvilje eller noget andet positivt til andre.

Vi blev også mindet om, at selvom egetræets grene svajer under en storm, har det dybe rødder, der holder det forankret. Som mennesker og instruktører kan vi ikke forhindre storme. Når de opstår, kan vi i stedet fokusere på vores rødder som det, der grundfæster os.

Koordinator WORKSHOP

I to koordinatorworkshops blev der arbejdet med emner, som kan bidrage til koordinatorernes samarbejde med instruktører og samarbejdspartnere i øvrigt. Der blev også givet status på to af Komiteens nye indsatser.



COMPASSION overfor instruktører – og seneste nyt

Den ene workshop tog udgangspunkt i oplæggene om self-compassion. Her arbejdede koordinatorerne med, hvordan de bedst kan støtte deres instruktører i at passe godt på sig selv. Det kom der blandt mange andre disse gode bud på.

- At være der for instruktørerne
- Minde instruktørerne om at passe på sig selv
- Spørge ind til instruktørerne
- Tænke self-compassion ind som et emne i samtalen med nye instruktører
- Minde instruktørerne om at være lige så god ved sig selv som ved en ven
- Lave liste med gode ting, man kan gøre for sig selv, fx ved instruktørmøder
- Minde instruktørerne om at inkludere sig selv i cirklen af mennesker, som man skal støtte

Desuden fortalte Komiteen om en ny pilotrapport vedrørende indsatsen "Godt igennem uddannelse", ligesom kommunerne blev inviteret til at deltage i udvikling af en ny, efterspurgt indsats til mennesker, der har symptomer på stress.

LÆR AT TACKLE i en kommunal kontekst

I den anden workshop arbejdede man med at formulere, hvad LÆR AT TACKLE bidrager med i kommunal sammenhæng. Her udvekslede koordinatorerne erfaringer om, hvordan de præsenterer relevansen af LÆR AT TACKLE for deres samarbejdspartnere i kommunen.

Snakken gik lystigt, og man fornemmede, at det var givende at høre om andres erfaringer fra situationer, man selv har stået i. Erfaringsudvekslingerne forløb under tre overskrifter, som resulterede i en række svar, der kan ses på side 15.

1

Hvorfor er det relevant at have LÆR AT TACKLE-kurser som tilbud i kommunen?

- LÆR AT TACKLE kræver hverken henvisning, diagnose eller registrering
- LÆR AT TACKLE er meget inkluderende og favner bredt
- Indsatsen støtter op om, at man udvikler frivillighed i kommunen
- Indsatsen har veldokumenterede effekter
- Tilbuddet er gratis for deltagerne
- Tilbuddet er evidensbaseret
- Tilbuddet baseres på rollemodeller
- Man kan supplere faglige medarbejdere med frivillige

2

Hvad kan frivillige rollemodeller bidrage med i kommunal sammenhæng?

- Rollemodeller møder deltagerne i øjenhøjde og med ligeværdighed
- Deltagerne kan spejle sig i instruktørerne, og instruktørerne forstår deltagerne på en anden måde
- Det giver håb for deltagerne at se, at man kan komme "på den anden side" eller få det bedre
- Instruktørerne fastholdes i selv at være gode selvhjælpere
- Instruktørerne indgår i en gruppe af ligesindede, hvilket kan modvirke ensomhed.

3

Hvilke problemer bidrager LÆR AT TACKLE til at løse i fx en kommune?

- Deltagelse på kurset kan forebygge forværring og tilbagefald
- Kurserne kan være en god overgang fra fx psykiatri eller sundhed
- Kurserne kan supplere andre indsatser
- Kurserne kan forebygge ensomhed
- Kurserne kan skabe netværk blandt deltagerne
- Kurserne kan være med til at forebygge eller forkorte sygemeldinger
- Kurserne skaber positiv udvikling hos deltagere og instruktører
- Kurserne dækker udækkede behov/områder og er et tilbud til borgere, der føler at de falder imellem tilbud
- Lægerne har noget at henvise til, som er gratis og dermed kan løfte folkesundheden
- Kurserne kan være forberedende til at komme videre

Selvhjælpsaktiviteter som egenomsorg

På LÆR AT TACKLE-kurserne opfordres kursisterne til at afprøve nye redskaber for at se, om de virker for dem. På samme måde fik deltagerne på årets samling mulighed for at afprøve selvhjælpsaktiviteter for at undersøge, om en ny aktivitet var værd at føje til ens personlige værktøjskasse.

Det er egenomsorg at vide, hvad man kan gøre, når angsten, smerterne, de negative tanker eller stressen rammer. Også når man er instruktør. Derfor gik vi på opdagelse i aktiviteter, som vi ikke havde prøvet før.

En lille flok kastede sig ud i 'indian clubs' på en plæne i det fri. Indian clubs er en form for køller, man svinger rundt i bestemte mønstre, så man både styrker og afspænder kroppen. En anden gruppe begav sig afsted på stillevandring i naturen, hvor man i tavshed koncentrerede sig om mentale fokuspunkter.

I foyeren blev der afprøvet kræfter med velcrodart og flaskebowling, mens andre fandt energi og glæde ved fællessang fra Højskolesangbogen i plenumsalen. Der var også mulighed for at slå masker op til strikketøj, lære at folde papirfigurer (origami) og trække perler på snor i en af salonerne.

En aften med bingo-lingo og hygge

Efter dagens aktiviteter mødtes vi til middag i hotellets restaurant. I hyggelige omgivelser og med udsigt til Storebælt fik vi mulighed for at møde nye mennesker og genopfriske gamle bekendtskaber – både fra ens egen kommune og fra andre dele af landet.

Da middagen var slut, indtrådte Komiteens direktør Charan Nelander i en hidtil uset rolle som bankovært. Her krydrede han sit talopråb med bingo-lingo fra virkelighedens bankohaller, hvor *vilde svaner* fx gælder for tallet 22, *hurra* er synonymt med 60, og *Gamle Ole* betyder 90.

Nogle var tydeligvis mere trænede end andre. Heldigvis var både bingoværten og salen behjælpelige, hvis man aldrig havde hørt om *umage par* eller *mand med brækket hals* og gerne ville have fuld plade. Således fik vi støvet vores banko-slang af i jagten på præmier, som bestod af LÆR AT TACKLE-merchandise fra tidligere års instruktørsamlinger.

Bagefter var der kaffe og mulighed for forfriskninger fra baren, mens man tog en snak med sine instruktørkollegaer eller fordybede sig i et fælles puslespil. Til de spilleglade var der sørget for kort, masser af brætspil og andet godt.

Fælles GODMORGEN

Fælles morgensamling er blevet en fast tradition på instruktørsamlingernes dag to. Det er her, vi siger godmorgen og tager hul på dagen med en fælles sang. Det er også her, vi samler op på den foregående dags program og får præsenteret den nye dags aktiviteter.

PROGRAM DAG 2

FORMIDDAG

09.00-09.30	Morgensamling
09.30-09.50	Pause
09.50-11.00	Self-Compassion – bliv bedre til at støtte dig selv
11.05-11.50	Hvad gør I andre? Erfaringsudveksling i grupper
11.50-12.50	Frokost

EFTERMIDDAG

12.50-13.25	Instruktørens kerneopgave
13.30-14.15	Hvordan løfter vi kerneopgaven? Refleksion i grupper
14.15-14.35	Pause
14.35-15.00	En oplevelse, der giver rytme og smil
15.00-15.15	Afrunding og tak for i år!

LÆR AT TACKLE®

HVAD GØR ANDRE?

Det er ofte lærerigt at høre, hvordan andre instruktører løser konkrete udfordringer i deres undervisning og samarbejde. Derfor handlede denne workshop om erfaringsudveksling mellem instruktører.

Workshoppens formål var at give ny inspiration og idéer til, hvordan man som instruktør navigerer i svære situationer og løser dem på fordelagtig vis.

Blandt meget andet blev der delt erfaringer om forberedelse, om hvordan man får skabt en rar og tryg stemning i kursuslokalet og om, hvordan man som instruktør kan bruge sin koordinator.

Mange ideer og svar blev gengældt med smil og tegn på aha-oplevelser. Det hele blev flittigt noteret med LÆR AT TACKLE-kuglepenne, som lå på bordene. Der var utallige gode spørgsmål at tage fat på – og endnu flere svar.

Hvad gør I andre, når …

- I føler jer uoplagte/inkompetente til at hjælpe en kursist med at blive en bedre selvhjælper
- en kursist fortæller noget, der rammer dig på dine følelser og du har brug for luft
- I får et black out /mister tråden i jeres aktivitet
- en kursist ikke vil justere sin handleplan
- ingen kommer med ideer til idérunden
- I er ved at blive drænet for energi
- en kursist bliver ved med at tale

Instruktørens kerneopgave – og teorien bag LÆR AT TACKLE

Instruktørens kerneopgave handler om at understøtte kursisternes self-efficacy (øge deres tro på egne evner). Derfor gik Nete Bang Hansen og Freja Hilt Nissen fra Komiteen for Sundhedsoplysning på scenen for at uddybe kerneopgaven. Det skete ved hjælp af teorien bag LÆR AT TACKLE-programmet.

Instruktørens kerneopgave er at støtte kursisterne i at blive bedre selvhjælpere. For at løfte kerneopgaven bør vi som instruktører være opmærksomme på følgende:

- Hvordan vi bruger os selv som rollemodel, når det er relevant
- Hvordan vi formidler værktøjer og pointer forståeligt
- Hvordan vi møder og støtter kursisterne, der hvor de er i deres proces
- Hvordan vi samarbejder med vores medinstruktør
- Hvordan vi skaber en god kontakt til vores kursister.

Self-efficacy

Udgangspunkt for at løse kerneopgaven er vores undervisningsmanual. Manualen bygger blandt andet på teorien om self-efficacy[1], der er udviklet af psykolog Albert Bandura. Self-efficacy er en proces som især foregår i tankerne (kognitiv proces). Dr. Kate Lorig[2], der har skabt LÆR AT TACKLE som program, beskriver self-efficacy som:

Troen på ens evne til at organisere og udføre handlinger, der kræves for at opnå et bestemt resultat.

Self-efficacy handler om de forventninger og forestillinger vi har om, hvorvidt vi kan lykkes eller ej med at nå et mål. En høj grad af self-efficacy giver os troen på, at vi kan klare en bestemt opgave og derfor ofte giver os i kast med den. Mens en lav grad af self-efficacy får os til at tvivle på vores evner og måske undlade at gøre et forsøg.

Self-efficacy
handler om vores opfattelse af vores evner og ikke nødvendigvis vores faktiske evner.

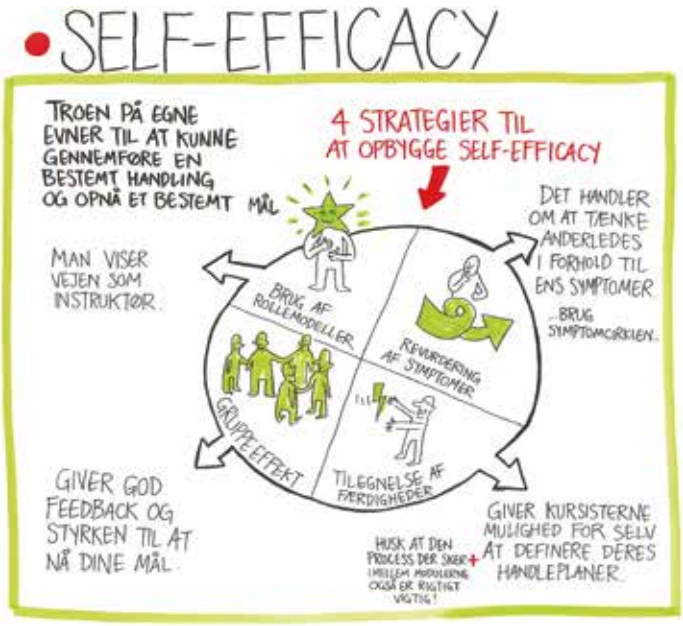
1 https://albertbandura.com/albert-bandura-self-efficacy.html
2 https://profiles.stanford.edu/kate-lorig

Træning af self-efficacy

Hvis man får en oplevelse af at lykkes med noget på et bestemt område, påvirker det ens forventninger om at lykkes på lignende områder. Har man fx slået masker op og gennemført sit første strikkeprojekt, kan det skabe forventning om, at man også kan lære at hækle. På samme måde kan en indkøbstur i Netto, trods angst, give troen på, at man også kan besøge et større shoppingcenter. Derfor er vi optaget af, at vores kursister lykkes med ting, de gerne vil, da gode erfaringer danner positive ringe i vandet.

Self-efficacy styrkes ved hjælp af fire strategier

- Gruppeeffekt
- Rollemodeller
- Revurdering af symptomer (symptomcirklen)
- Tilegnelse af nye færdigheder (fx handleplaner eller problemløsning).



Gruppeeffekt er det nænsomme skub, der sker, når man fx laver en handleplan, fordi de andre i gruppen gør det. Eller når man sammen med ens medkursister (i gruppen) hjælper hinanden gennem problemløsning og udveksling af ideer.

Rollemodeller er instruktører eller medkursister, der viser os, hvordan man kan gøre gode ting for sig selv, selv om man er udfordret af sygdom. For når de andre kan, får de os til at tro på, at vi kan gøre det samme.

Med *revurdering af ens egne symptomer* får vi en mere nuanceret forståelse af vores sygdom eller situation. Det hjælper symptomcirklen os med. Vi lærer, at det ikke kun er sygdommen, der giver os symptomer, men at symptomerne også kan forstærke hinanden, og at vi selv kan gøre noget for at lindre symptomerne.

Tilegnelse af nye færdigheder er kursets redskaber, fx handleplaner, problemløsning eller bedre vejrtrækning.

Efter oplægget arbejdede vi med at tydeliggøre ting, vi bør være opmærksomme på i vores instruktørarbejde.

Hvordan løfter vi KERNEOPGAVEN?

Efter at have genopfrisket teorierne bag LÆR AT TACKLE, var det tid til refleksion i mindre grupper. Her undersøgte vi, hvilke knapper man som instruktør kan skrue på for at løfte kerneopgaven. Der var godt gang i gruppedrøftelserne, mens vi cirkulerede mellem nogle spørgsmål, som styrede processen. Refleksionerne blev noteret på plancher, så alle kunne se hinandens bud. Se nogle eksempler her.

Hvordan skaber man en god kontakt til kursisterne?

- Ved at turde være sig selv
- Ved at give tid til kursisterne og træde et skridt tilbage
- Ved at se det enkelte menneske – hvem har vi med at gøre?

Hvordan kan man styrke samarbejdet med sin medinstruktør?

- Lave klare aftaler, som overholdes
- Styrke det sociale samvær
- Møde sin medinstruktør i øjenhøjde
- Være åben over for alle.

Hvordan kan man hjælpe kursisterne videre og samtidig vise forståelse for deres individuelle proces og tempo?

- Ved at spørge sig selv, om det er realistisk for kursisten
- Ved at spørge kursisten: "Hvor sikker er du på, at det kan lykkes?"
- Ved at vise sårbarhed.

RYTMIK på skraldespand

Årets instruktørsamling blev afsluttet med bulder og brag. Det skete med trioen Heart Beat Group, som leverede en musikalsk oplevelse bestående af medrivende rytmer, overbevisende musikalitet samt en god portion humor og komik.

Det var ikke almindelige musikinstrumenter, der blev taget i brug på scenen. I stedet blev slagrytmerne frembragt med grydelåg, køkkenredskaber og meterhøje skraldespande, hvor lågene blev knaldet taktfast i med stort dunder.

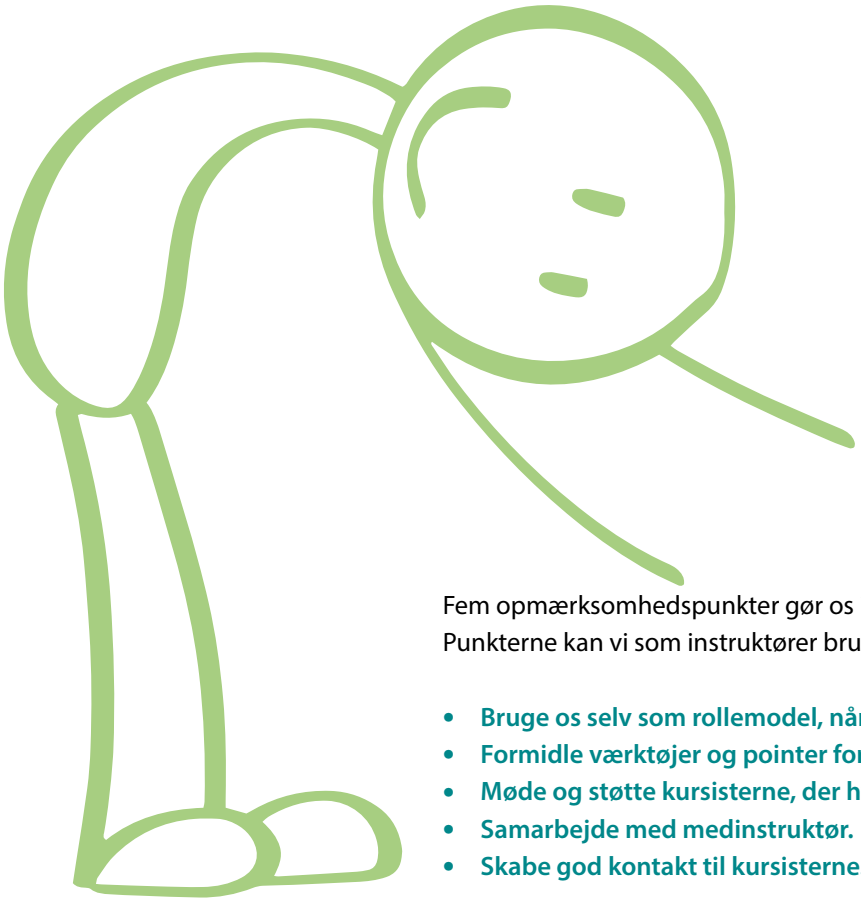
Udstyret med plastrør bidrog vi også selv med slagrytmer til velkendte popnumre. Heart Beat Group krydrede deres optræden med parykker, plukkede høns og mindre 'uenigheder' internt i gruppen.

Til slut flyttede festen ned blandt publikum, hvor gruppen fortsatte deres rytmiske lydkompositioner med taktfaste slag på borde, stole, glas, porcelæn og døre … intet gik fri, med undtagelse af publikum, og heldigvis for det!

Ligesom ens kursister skaber resonans hos en selv, gav musikglæden og energien fra Heart Beat Group energi og resonans i krop og sjæl.

Tak for nu!

I to dage var vi blevet udfordret til refleksioner om vores kerneopgave, så vi bedre kunne forstå dens betydning for vores arbejde. Vi havde også delt erfaringer om, hvordan vi passer på os selv, mens vi skaber et trygt kursusmiljø.



Fem opmærksomhedspunkter gør os i stand til at løfte kerneopgaven. Punkterne kan vi som instruktører bruge som pejlemærker:

- **Bruge os selv som rollemodel, når det er relevant.**
- **Formidle værktøjer og pointer forståeligt.**
- **Møde og støtte kursisterne, der hvor de er i deres proces.**
- **Samarbejde med medinstruktør.**
- **Skabe god kontakt til kursisterne.**

Vi var også blevet introduceret til nye strategier og værktøjer, der kan hjælpe os med at passe på os selv. For med denne evne kan vi bevare vores fysiske og mentale styrke samt glæden ved vores vigtige arbejde med at hjælpe andre.

Den 17. nationale instruktørsamling efterlod os med en forståelse af, at vores kerneopgave og det at passe på os selv er tæt forbundet og samtidig hinandens forudsætninger. Denne indsigt ruster os til at fortsætte vores vigtige arbejde med at hjælpe vores kursister med at skabe positive forandringer.

Med denne viden drog vi hjemad med en følelse af fællesskab, samhørighed og nye horisonter.

**På glædeligt gensyn til
den 18. nationale instruktørsamling
11.-12. juni 2024.**

Vi glæder os!

Vejlednings HOTLINE

Husk, at du som instruktør kan få telefonisk vejledning på LÆR AT TACKLEs instruktør-hotline, der holder åbent to gange om ugen. En master sidder klar til at give sparring og gode råd hver mandag og onsdag mellem klokken 10 og 11.

Den 17. nationale instruktørsamling
© Komiteen for Sundhedsoplysning, 2023
Manuskript og redaktion
Komiteen for Sundhedsoplysning

Foto
Komiteen for Sundhedsoplysning

Grafisk tilrettelæggelse
Peter Dyrvig, Komiteen for Sundhedsoplysning

Tryk
Lasertryk

LÆR AT TACKLEs konferencehæfter kan downloades på www.empowerment.dk

Komiteen for Sundhedsoplysning

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

Find os på Facebook